

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 48



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

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

Ендріулайтієне 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

Волошенко Марина Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент

Кузьменко Вячеслав Віталійович – доктор філософських наук, професор

Деркач Лідія Миколаївна – доктор психологічних наук, професор

Асєєва Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук

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

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту
економіки та інновацій (протокол № 4 від 24.04.2023 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**ТЕОРІЯ ТА ІСТОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ****Жарко Я.Ю.**СОЦІАЛЬНА ТЕМПОРАЛЬНІСТЬ ЯК ЧАСОВА ХАРАКТЕРИСТИКА
СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН: ДЕФІНІЦІЯ ТА ПАРАМЕТРАЛЬНІ СКЛАДНИКИ.....11**СЕКЦІЯ 2****СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Aleskerova Yu.V., Repetiy K.V.**SOCIAL CONSCIOUSNESS, PROBLEMS AND VALUES
IN THE CONDITIONS OF FULL-SCALE WAR.....16**Гусакова К.О., Климанська Л.Д.**ГРОМАДСЬКИЙ АКТИВІЗМ ЯК СОЦІАЛЬНА ІНСТИТУЦІЯ:
УКРАЇНСЬКА ВЕРСІЯ..... 21**Цуканова Д.С.**МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛІЗМ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА З НАЦІОНАЛЬНИМИ
МЕНШИНАМИ В ПРИЗМІ ЇХ АДАПТАЦІЇ: ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ.....26**Черній Л.В.**ФЕНОМЕН ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ З УКРАЇНИ
ДО КРАЇН ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ..... 32**СЕКЦІЯ 3****СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Ратушна Т.О.**ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ:
РОЛЬ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ТА ЦИФРОВИХ НАВИЧОК УЧИТЕЛІВ.....37**СЕКЦІЯ 4****ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Бондаревич С.М., Запорожцев Є.Г., Чендарогло С.В.**ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ
НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ43**Величко Р.В., Салюк М.А.**ІМПЛІЦИТНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКОВИЙ НАПРЯМ
ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....49**Момот М.А.**

НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОГЛЯД НА ФЕНОМЕН САМОПІЗНАННЯ..... 55

Стасюк В.В., Українець В.М.

СУТНІСТЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....60

СЕКЦІЯ 5 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Власенко О.О.

РІВЕНЬ СПРИЙНЯТТЯ ПИСЬМОВОГО ПРОФЕСІЙНОГО ПОВІДОМЛЕННЯ
ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЕВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ.....66

Каньоса Н.Г., Комарніцька Л.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....71

Невмержицький В.М.

РОЗВИТОК МОРАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ У ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....76

Раєвська Я.М., Герасимчук А.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ).....81

Спринська З.В., Сорочич Н.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....87

Столярчук О.А., Сергєєнкова О.П.

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ
ДО УМОВ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ92

Яворська-Ветрова І.В.

ПРОБЛЕМА ОНТОГЕНЕЗУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ
У ВІТЧИЗНЯНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ РОЗВІДКАХ.....99

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Васильєва Г.В., Олійніченко К.І., Осадчук К.Є.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ВІДЧУТТІ ЩАСТЯ ОСОБИСТОСТІ.....105

Козира П.В.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ПОДОЛАННІ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....110

Миропольцева Н.І., Барановська А.О., Іванов О.І.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ
ТА САМООЦІНКИ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....115

Нікітіна О.П., Дацун Г.О.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОБРАЗ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ
СУЧАСНОГО СТУДЕНТА.....120

Назар Ю.О.

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ В КОНТЕКСТІ МОДЕЛЕЙ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....125

Оксютович М.О.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КАЗКОТЕРАПІЇ У РОБОТІ
З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ.....131

Полещук Л.В. ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ЧАСОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ УСПІШНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ.....	136
Романова І.В., Балабанова К.В., Гуменникова Т.Р. ДО ПИТАННЯ ВИБОРУ ШЛЯХІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ (ВПО)	141
Саврасова-В'юн Т.О. ЛІТЕРАТУРНА КАЗКА ЯК ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ.....	146
Фокін А.С. ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ.....	151
Чередниченко Т.В. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ.....	156

СЕКЦІЯ 7 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Платонов В.М. ПРОФЕСІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР ЯК СКЛАДНИК ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИДАТНОСТІ ПІРОТЕХНІКА ДСНС УКРАЇНИ.....	162
--	-----

СЕКЦІЯ 8 СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Процик Л.С., Давидова О.В., Бойко-Бузиль Ю.Ю. МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВЕТЕРАНАМ ВІЙНИ	169
Справцева К.С. ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ОБРАЗУ «Я» В ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	175

СЕКЦІЯ 9 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Васильєва Г.В. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	179
Дегтяренко Т.В., Бринза І.В. МЕТОДОЛОГІЯ ЄДНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ПІДХОДІВ В ОЦІНЦІ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ.....	185
Лазоренко Т.М. ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ НА КОМУНІКАТИВНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ (РСА).....	194

Тарнавська О.В.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА БАТЬКІВ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМИ ПРОЯВАМИ
ВЕГЕТАТИВНИХ ДИСФУНКЦІЙ ЯК ДОПОМІЖНИЙ СКЛАДНИК ЛІКУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ.....199

НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ.....204

CONTENTS

SECTION 1**THEORY AND HISTORY OF SOCIOLOGY****Zharko Ya.Yu.**SOCIAL TEMPORALITY AS A TIME CHARACTERISTIC OF SOCIAL CHANGES:
DEFINITION AND PARAMETERAL COMPONENTS..... 11**SECTION 2****SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS****Aleskerova Yu.V., Repetiy K.V.**SOCIAL CONSCIOUSNESS, PROBLEMS AND VALUES IN THE CONDITIONS
OF FULL-SCALE WAR..... 16**Husakova K.O., Klymanska L.D.**

PUBLIC ACTIVITY AS A SOCIAL INSTITUTION: UKRAINIAN VERSION..... 21

Tsukanova D.S.MULTICULTURALISM AND SOCIAL WORK WITH NATIONAL
MINORITIES FROM THE PRISM OF THEIR ADAPTATION:
CHALLENGES OF TODAY 26**Chernii L.V.**THE PHENOMENON OF FORCED MIGRANTS FROM UKRAINE
TO THE COUNTRIES OF THE EUROPEAN UNION 32**SECTION 3****SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES****Ratushna T.O.**EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF DISTANCE LEARNING:
THE ROLE OF MEDIA LITERACY AND TEACHERS' DIGITAL SKILLS 37**SECTION 4****GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY****Bondarevych S.M., Zaporozhtsev Ye.H., Chendarohlo S.V.**INFLUENCE OF INDIVIDUAL-TYPOLOGICAL CHARACTERISTICS
OF PERSONALITY ON THE CONFLICT BEHAVIOR OF MILITARY SERVANTS 43**Velychko R.V., Saliuk M.A.**IMPLICIT PSYCHOLOGY AS A SCIENTIFIC FIELD
OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH..... 49**Momot M.A.**A SCIENTIFIC-PSYCHOLOGICAL VIEW OF THE PHENOMENON
OF SELF-KNOWLEDGE 55**Stasiuk V.V., Ukrainets V.M.**

THE ESSENCE OF STRESS RESISTANCE IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE..... 60

SECTION 5 AGE AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

Vlasenko O.O.

THE LEVEL OF PERCEPTION OF A WRITTEN PROFESSIONAL MESSAGE
AS A FACTOR OF PROFESSIONAL SPEECH COMPETENCE
OF FUTURE MANAGERS 66

Kanosa N.H., Komarnitska L.M.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF PLAY ACTIVITIES
OF PRESCHOOL CHILDREN..... 71

Nevmerzhytskyi V.M.

DEVELOPMENT OF MORAL CONSCIOUSNESS IN ADOLESCENCE..... 76

Raievska Ya.M., Herasymchuk A.V.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION
OF HIGH SCHOOL STUDENTS
(ACCORDING TO RESEARCH RESULTS)..... 81

Sprynska Z.V., Sorozych N.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SELF-ESTEEM FORMATION
IN ADOLESCENT AGE 87

Stoliarchuk O.A., Serhieienkova O.P.

THE PROBLEM OF MODERN ADOLESCENTS` ADAPTATION
THE CONDITIONS OF SCHOOL EDUCATION..... 92

Yavorska-Vietrova I.V.

THE PROBLEM OF PERSONALITY MATURITY ONTOGENESIS IN NATIONAL
PSYCHOLOGICAL STUDIES 99

SECTION 6 PERSONALITY PSYCHOLOGY

Vasylieva H.V., Oliinichenko K.I., Osadchuk K.Ye.

THE ROLE OF SOCIAL INTERACTION IN THE FEELING
OF HAPPINESS..... 105

Kozyra P.V.

PSYCHOLOGICAL HELP FOR OVERCOMING GAME ADDICTION..... 110

Myropoltseva N.I., Baranovska A.O., Ivanov O.I.

STUDY OF THE RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVELS AND SELF-ESTEEM
IN THE PERIOD OF EARLY ADULTHOOD 115

Nikitina O.P., Datsun H.O.

THE PSYCHOLOGICAL EFFECT OF THE WAR ON THE IMAGE OF LIFE
OF THE PERSONALITY OF THE MODERN STUDENT 120

Nazar Yu.O.

POST-TRAUMATIC GROWTH IN THE CONTEXT OF PERSONALITY
WELL-BEING MODELS 125

Oksiutovych M.O.

USING FAIRYTALE THERAPY IN WORKING WITH PSYCHOLOGICAL TRAUMA 131

Poleshchuk L.V. PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF TIME COMPETENCE IN THE CONTEXT OF PERSONAL SUCCESS AND WELL-BEING	136
Romanova I.V., Balabanova K.V., Humennykova T.R. TO THE QUESTION OF THE CHOICE OF WAYS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO INTERNAL PERSONS (IDPS)	141
Savrasova-Viun T.O. LITERARY FAIRY TALE AS A THERAPEUTIC TOOL.....	146
Fokin A.S. FACTORS AFFECTING THE INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL SECURITY IN THE CONDITION OF THE MILITARY CONFLICT IN UKRAINE.....	151
Cherednychenko T.V. RESILIENCE AS A FACTOR OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE WORKERS.....	156

SECTION 7

PSYCHOLOGY OF WORK

Platonov V.M. PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL SELECTION AS A COMPONENT DETERMINATION OF THE PSYCHOLOGICAL FITNESS OF A SES SAPPER OF THE SNES OF UKRAINE.....	162
--	-----

SECTION 8

SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Protsyk L.S., Davydova O.V., Boiko-Buzyl Yu.Yu. INTERNATIONAL EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO WAR VETERANS	169
Spravtseva K.S. VISUAL REPRESENTATION OF THE “SELF” IMAGE IN THE INFORMATIONAL SPACE OF SOCIAL NETWORKS.....	175

SECTION 9

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Vasylieva H.V. PSYCHOLOGICAL REHABILITATION IN THE MIND OF MILITARY HOUR	179
Dehtiarenko T.V., Brynza I.V. METHODOLOGY OF THE UNITY OF PSYCHOLOGICAL AND PSYCHO-PHYSIOLOGICAL APPROACHES IN THE ASSESSMENT OF INDIVIDUAL-TYOPOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A PERSON.....	185

Lazorenko T.M.

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL CLIMATE ON THE COMMUNICATIVE ABILITIES OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS (ASD)	194
---	-----

Tarnavska O.V.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PARENTS OF ADOLESCENTS WITH
VARIOUS MANIFESTATIONS OF VEGETATIVE DYSFUNCTIONS
AS AN AUXILIARY COMPONENT OF THE TREATMENT PROCESS..... 199

A NEW TYPE OF SCIENTIFIC SERVICES..... 204

СЕКЦІЯ 1 ТЕОРІЯ ТА ІСТОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ

СОЦІАЛЬНА ТЕМПОРАЛЬНІСТЬ ЯК ЧАСОВА ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН: ДЕФІНІЦІЯ ТА ПАРАМЕТРАЛЬНІ СКЛАДНИКИ

SOCIAL TEMPORALITY AS A TIME CHARACTERISTIC OF SOCIAL CHANGES: DEFINITION AND PARAMETERAL COMPONENTS

Статтю присвячено проблематиці соціальної темпоральності як категорії та методологічного інструментарію під час аналізу соціальних змін. Увага звертається на той факт, що в розрізі соціологічної теорії недостатньо сформована систематизація вимірювання соціальних змін за темпоральним складником. Таким чином, мета статті полягає у розкритті дефініції соціальної темпоральності та використання її евристичних можливостей у рамках аналізу часової сутності соціальних змін на основі виділення відповідних параметрів вимірювання. Визначено соціологічну конотацію темпоральності, урахувавши той факт, що ця категорія має незначну представленість в окресленому науковому полі. На основі індуктивного опрацювання філософського та соціологічного підходів встановлено дефінітивне обґрунтування категорії «соціальна темпоральність» як часової сутності або якості тих чи інших явищ соціальної реальності, яка є результатом їхнього власного руху в соціальному просторі. У результаті аналізу особливостей сучасного теоретизування у соціології, у рамках якого робиться акцент на діахронному вивченні суспільства, доведено наукову правомірність та актуальність проблематики часу під час аналізу соціальних змін. Визначено п'ять параметральних складників темпоральної сутності соціальних змін: темп, ритм, тривалість, напрям, періодизація. Параметр «темп» виражає швидкість чи повільність протікання соціальних змін. Параметр «ритм» фіксує організаційний складник соціальних змін, а саме таку властивість, як повторюваність. Параметр «тривалість» виражає довжину в часі певної соціальної зміни або групи змін. Параметр «напрямок» устанавлює регресійний чи прогресійний характер соціальних змін. Параметр «періодизація» акцентує увагу на етапній, або фазній, структурі соціальних змін.

Ключові слова: темпоральність, соціальна темпоральність, соціальні зміни, темп соціальних змін, ритм соціальних змін, напрям

соціальних змін, тривалість соціальних змін, періодизація соціальних змін.

The article is devoted to the problem of social temporality as a category and methodological toolkit in the analysis of social changes. Attention is drawn to the fact that, in terms of sociological theory, the systematization of measuring social changes by temporal component is insufficiently formed. Thus, the purpose of the article is to reveal the definition of social temporality and use its heuristic capabilities within the analysis of the temporal nature of social changes based on the selection of relevant measurement parameters. The sociological connotation of temporality was determined, taking into account the fact that this category has an insignificant representation in the defined scientific field. Based on the inductive elaboration of the philosophical and sociological approach, a definitive justification of the category «social temporality» was established as the temporal essence or quality of certain phenomena of social reality, which is the result of their own movement in social space. As a result of the analysis of the features of modern theorizing in sociology, which emphasizes the diachronic study of society, the scientific validity and relevance of the issue of time in the analysis of social changes was proved. Five parametric components of the temporal essence of social changes were determined: pace, rhythm, duration, direction, periodization. The «pace» parameter expresses the speed or slowness of social changes. The «rhythm» parameter captures the organizational component of social changes, namely, such a property as repeatability. The «duration» parameter expresses the length in time of a certain social change or group of changes. The «direction» parameter establishes the regressive or progressive character of social changes. The parameter «periodization» emphasizes the stage or phase structure of social changes.

Key words: temporality, social temporality, social changes, pace of social changes, rhythm of social changes, direction of social changes, duration of social changes, periodization of social changes.

УДК 316.4.051

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.1>

Жарко Я.Ю.

аспірант кафедри соціології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Вступ. Априорним і очевидним положенням у рамках соціологічної теорії є те, що соціальні зміни за своєю сутністю є динамічним явищем у рамках соціальної реальності. Велику кількість видів та форм соціальних змін можливо порівняти з поняттям «механічний рух», якщо слідувати принципу фізичного редуціонізму в соціальних науках. Таке порівняння дає змогу зрозуміти, що явища динамічної природи можуть вимірюватися за часовим

параметром. Конкретизуючи, ми говоримо про можливість застосування соціальної темпоральності як категорії та методологічного інструментарію для аналізу соціальних змін.

Особливу увагу категорії «темпоральність» у філософському розумінні приділяли такі дослідники, як Е. Гуссерль, М. Бланшо та М. Гайдеггер. Транзит категорії до її соціологічного «прочитання» ми знаходимо в доробках вітчизняної дослідниці Я. Черкун. Актуальність

соціальних змін у контексті сучасного діахронного вивчення суспільства розкрито польським соціологом П. Штомпкою та вітчизняним дослідником Е. Ковтуненко. Окремих аспектів дослідження соціальних змін торкалися такі вітчизняні дослідники: Н. Паніна, Є. Головаха, В. Ворона, І. Бекешкіна, Т. Заславська, С. Катаев, А. Ручка, М. Міщенко, Ю. Павленко, І. Попова та ін. Теоретизація темпоральних властивостей соціальних змін була помічена в працях таких вітчизняних та зарубіжних дослідників, як: П. Штомпка, Е. Тоффлер, Т. Еріксон, М. Кастельс, К. Соколова, В. Скворець, Л. Родіонова.

Мета статті полягає у розкритті дефініції соціальної темпоральності та використання її евристичних можливостей у рамках аналізу часової сутності соціальних змін на основі виділення відповідних параметрів вимірювання.

Тому як дослідницькі інтервенції у зазначеній теоретичній площині актуальним постають два завдання: по-перше, дефінітивно обґрунтувати соціальну темпоральність як релевантну категорію у соціогуманітарному полі, яка розкриватиме можливості зазначеного методологічного інструменту під час аналізу соціальних змін; по-друге, визначити параметри, за допомогою яких можливо зафіксувати часову природу соціальних змін, що є структурними компонентами соціальної темпоральності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичне наповнення категорії «соціальна темпоральність» почнемо з екскурсу в простір філософії як початкової точки проблематизації темпоральності в гуманітаристиці. А саме з діалектичного протиріччя, в основі якого лежить розуміння темпоральності як характеристики свідомості (Е. Гуссерль, М. Бланшо) та як характеристики буття (М. Гайдеггер).

Так, у роботі «Аналіз пасивних синтезів» Е. Гуссерль ототожнює свідомість та темпоральність. Він зазначає: «Свідомість є безперервне становлення як безперервне конститування об'єктивностей у безперервному процесі послідовних ступенів. Вона є історією, що ніколи не переривається» [17, с. 218–219]. Е. Гуссерль уявляє розуміння темпоральності як складову частину свідомості. Учений також зафіксував різницю між фізичним часом і темпоральністю. Остання розуміється як проєкція часу, що існує у свідомості, виступаючи при цьому моментом буття. Темпоральність розуміється також як елемент протяжності (продовжуватися, тривалості) свідомості. Французький філософ М. Бланшо слідує логіці Е. Гуссерля в плані суб'єктивізму як позиції щодо аналізу темпоральності. Для нього темпоральність належить, насамперед, до внутрішнього часу думки [13]. Отже, М. Бланшо також зводить темпоральність до психічного процесу.

Інша позиція помічена у філософа М. Гайдеггера, послідовника Е. Гуссерля. Як зазначає вітчизняна дослідниця Я. Черкун, М. Гайдеггер на відміну від Е. Гуссерля приділяє значну увагу не зв'язку темпоральності та свідомості, а зв'язку темпоральності та буття. Він наголошує, що ігнорування об'єктів без кореляції з буттям призводить до того, що ці об'єкти стають чистими переживаннями свідомості, які не існують поза нею. Це підіймає питання щодо існування зв'язку реального світу та свідомості [11]. Так, свій аналіз темпоральності М. Гайдеггер проводить за допомогою часовості. Темпоральність, на думку М. Гайдеггера, – це часовість, яка є необхідною умовою розуміння буття загалом. Буття гносеологічно опрацьовується і розуміється виходячи з часовості [15]. Отже, М. Гайдеггер змістив ракурс розуміння темпоральності до ототожнення її з фундаментальною категорією філософії – «буття». Окрім цього, автор окреслює темпоральність як часовість, що розуміється як процесуальне явище.

Філософи-дослідники, які використовували категорію «темпоральність» (Е. Гуссерль, М. Бланшо, М. Гайдеггер), додавали до її значення такі слова-маркери: «протяжність», «продовжуватися», «тривалість», «тимчасовість», «часовість», «процесуальність». Окрім цього, категорія «темпоральність» часто представлена у сполученні з іншими категоріями: «буття», «свідомість». Отже, часові характеристики певного об'єкта і є його темпоральність. Тому в узагальненому значенні темпоральність – це часова сутність або якість тих чи інших явищ. Тобто можна зазначити, що категорія «темпоральність» по відношенню до категорії «час» є похідною.

Аналіз соціологічної літератури щодо використання категорій «темпоральність» та «соціальна темпоральність» показав значну синонімізацію з категорією «соціальний час». Загалом зазначається на бідності використання категорії «соціальна темпоральність» у просторі соціогуманітарної думки загалом та соціології зокрема. Проте оформлення конкретно категорії «соціальна темпоральність» має місце у вітчизняній дослідницькій Я. Черкун. Вона проаналізувала різноманітні визначення понять «темпоральність» та «соціальна» і визначила, що «соціальна темпоральність» – це поняття, яке позначає швидкість плинності в часі подій, що виникають у процесі життєдіяльності людини в суспільстві [11]. На нашу думку, швидкість – це лише один із боків темпоральної сутності соціальних явищ. Ми стоїмо на позиції більш узагальненого розуміння соціальної темпоральності, тому ядром соціальної темпоральності як категорії вибираємо узагальнене філософське трактування, але враховуючи наявність

соціологічного об'єкта дослідження – «соціальна реальність». Таким чином, «соціальна темпоральність» – це часова сутність або якість тих чи інших явищ соціальної реальності, яка є результатом їхнього власного руху в соціальному просторі. У фокусі нашого дослідження конкретним явищем соціальної реальності виступають соціальні зміни.

Категорія «соціальні зміни» стає популярною в науковому полі у 70-ті роки ХХ ст. Вона займає місце таких категорій, як «прогрес» та «розвиток». Популярність категорії «соціальні зміни» була зумовлена її нейтральним характером [1]. Це пов'язано з відходом від еволюційно-прогресивістської епістеми в просторі соціологічної теорії і переходом до більш ціннісно неупередженого аналізу соціальної дійсності.

Основоположник соціології Огюст Конт закладає розділення соціологічної теорії на «соціальну статику» та «соціальну динаміку». Перший розділ вивчає будову та структурні компоненти суспільства, другий – процеси, які відбуваються у соціумі. У рамках сучасної соціологічної думки це розділення було успадковане не прямо від О. Конта, а вже в рамках більш пізніших соціологічних напрямків, таких як теорія систем, функціоналізм, структурний функціоналізм. Але новітня соціологічна теорія починає критично сприймати це розділення. Відбувається радикальний поворот у бік аналізу суспільства як «рухомої матерії». Сучасна наука починає розглядати переважно динамічні елементи: події, а не речі; процеси, а не стани [18].

Як зазначає вітчизняний дослідник Є. Ковтуненко, виходячи з даної тенденції, відповідно зазнає змін і самий об'єкт соціологічної науки. Тепер це вже не структурована «тверда система», а «м'яке поле», наповнене взаємовідносинами. Це «поле» перебуває в постійному і невідворотному русі, де найменші її елементи – люди перебувають у просторі динамічних взаємовідносин. Події стають фундаментальними одиницями суспільства, а соціальні зміни – соціальними процесами, які відображають послідовність соціальних подій. Відмінність моделі поля від системної, у першу чергу, пов'язана з розумінням процесуальності всіх елементів на відміну від дискретності. Тому якщо розглядати два стани соціального поля, вони будуть різними. Це пов'язано з тим, що між ними відбувся певний рух [4].

Отже, ми бачимо, що в сучасній соціологічній теорії робиться акцент на діахронному вивченні суспільства – об'єкти розглядаються в русі. Соціальна реальність у сучасному соціологічному дослідженні розглядається не як окремі статичні «фотографії», а як цілісне безперервне «відео». Тому значимою властивістю

соціальної реальності постає час як континуум, у рамках якого відбуваються соціальні процеси та зміни. Виходячи із цього, темпоральність виступає важливою характеристикою соціальних змін.

Дослідниця К. Анель дає такі основні характеристики соціальних змін:

1. Неминучі. Соціальні зміни неминучі, оскільки відбуваються постійно. Вони можуть бути непомітними або кумулятивними.

2. Усюдисущі. Соціальні зміни наявні в кожному людському суспільстві. Немає нерухомого і незмінного суспільства. Усі суспільства піддаються соціальним змінам. Іншими словами, соціальні зміни є універсальним явищем (вони є скрізь). Вони поширюються як у часі, так і в просторі.

3. Багаторівневі. Зміни відбуваються як на мікро-, так і на макрорівні. Справа в тому, що хоча соціальні зміни часто стосуються помітних змін у соціальних явищах, ми не повинні упускати з уваги той факт, що невеликі зміни в невеликих стосунках і менших групах можуть бути значущими, особливо в плюралістичному суспільстві, наприклад етнічні заворушення.

4. Інфекційні. Вплив змін в одній сфері або аспекті суспільства може мати вплив на інші суміжні сфери. Наприклад, зміни релігійних переконань можуть спричинити зміни в економіці, сім'ї тощо.

5. Вимірювані. Соціальні зміни можна виявити та виміряти [12].

Остання характеристика вказує, що соціальні зміни піддаються певним теоретичним або навіть емпіричним вимірюванням, тому важливим завданням постає систематизація темпоральної сутності соціальних змін. Ми вважаємо, що для вирішення даного питання слід визначити перелік тих параметрів, за допомогою яких можна зафіксувати цю часову сутність.

Відомий польський соціолог та дослідник соціальних змін П. Штомпка надає такі параметри щодо соціальних явищ: тривалість або стислість (за типом здійснення); швидкість або повільність (за швидкістю протікання); ритмічність чи безладність проходження; природність чи штучність виникнення [18]. У цьому разі ми бачимо, що три з чотирьох параметрів є темпоральними і їх можливо використовувати під час аналізу соціальних змін, а саме: тривалість/стислість, швидкість/повільність, ритмічність/безладність. Проте, на нашу думку, до даної тріади слід також додати такі параметри, як напрям та періодизація. Отже, на нашу думку, соціальна темпоральність як часова характеристика соціальних змін вимірюється за такими параметрами: темп, ритм, тривалість, напрям, періодизація.

Тепер детально розберемо кожен темпоральний параметр соціальних змін.

Перший параметр – темп соціальних змін. У Словнику української мови підкреслюється, що «темп – це швидкість перебігу дії, процесу, явища» [8, с. 70]. Так, в архаїчному суспільстві зміни обмежуються коливанням між життям та смертю, днем та ніччю. Час упорядковується в рамках найближчої перспективи. Концепція зміни епох як певних індикаторів соціальних змін відсутня. Теперішній час стає домінантним через те, що упорядкуванню підлягають лише події та зміни, які трапляються тут і зараз. Майбутнє та минуле не мають особливої диференціації через стабільність та повторюваність подій [9]. Отже, соціальні зміни в архаїчному суспільстві мають максимально уповільнену характеристику. Як зазначає дослідник Е. Еріксон, важливими характеристиками сучасності є висока швидкість та пришвидшений темп [2]. Пришвидшений темп життя вимагає від індивіда здібностей швидко змінюватися та адаптуватися до нових умов. Е. Тоффлер у роботі «Шок майбутнього» також зазначає, що соціальна сфера в сучасності зазнала особливого прискорення. Це прискорення постає певною невизначеною соціальною силою, яка не пов'язана зі збільшенням швидкості змін у сучасності, а й виступає конкретним викликом для суспільства. Окрім цього, дослідник підкреслює важливість наслідків цього прискорення [19]. На противагу даній тенденції у суспільстві формуються реакційні рухи за уповільнення. Одним із прикладів є робота ідеолога руху «уповільнення» Карла Оноре «Похвала повільному. Як один всесвітньо відомий рух кидає виклик культу швидкості». Автор роботи підкреслює, що проблема пов'язана не з окремими кейсами, а з глобальним явищем, яке набуває поширення в усіх сферах суспільного життя і зачіпає життєво необхідні сфери функціонування соціуму. Ідеолог руху наполягає, що «уповільнення» можливе під час застосування конкретних різнопланових механізмів, які необхідно впроваджувати в суспільне життя, – від місіонерської діяльності до впливу на законодавчу сферу [16]. Отже, темп – це характеристика швидкості або повільності соціальних змін.

Другий параметр – ритм соціальних змін. Так, у Тлумачному словнику української мови, «ритм – це поняття, що відображає рівномірне чергування впорядкованих елементів (звукових, мовних, зображальних і т. ін.), циклів, фаз, тих чи інших процесів і явищ; ритм спостерігається в русі планет, у зміні дня і ночі, в організованому трудовому процесі, у правильному чергуванні візерунків орнаменту тощо» [7, с. 542]. Соціальні зміни можуть мати як ритмічний, так і аритмічний характер. Так, до проблеми аритмії у сучасному суспільстві звернувся М. Кастельс у своїй концепції «поза-

часового часу». Він указує на загальну аритмію та розмивання життєвого циклу у сучасному мережевому суспільстві. Лінійний часовий континуум, який раніше характеризувався цілісністю, поділяється на «шматки» в мережевому суспільстві. Нові інформаційні технології прискорюють звільнення суспільних сфер від ритмічної залежності [14]. Отже, ритм у рамках соціальних змін характеризує наявність повторюваності елементів, циклів, фаз.

Третій параметр – тривалість соціальних змін. П. Штомпка залежно від часу розгортання та протікання соціальних змін розрізняє короточасні, довготривалі та постійні зміни. Короточасними є соціальні зміни, час перебігу яких менший за час існування соціального об'єкта. Довготривалими є соціальні зміни, що відбуваються протягом усього часу існування об'єкта. Постійні процеси – це глобальні соціальні процеси, перебіг яких пов'язаний з існуванням будь-якого соціального об'єкта [18]. Тобто в рамках параметру тривалості пропонується поділяти соціальні зміни на короточасні, довготривалі і постійні.

Четвертий параметр – напрям соціальних змін. Цей параметр відображається в діалектично протилежних поняттях «прогрес» та «регрес». У Філософському словнику за редакцією В.І. Шинкарука ми знаходимо загальнофілософську дефініцію щодо прогресу та регресу та їх взаємозв'язку: «Прогрес і регрес – властивість реальних процесів, що полягає у висхідному русі від нижчого до вищого, від менш досконалого – до більш досконалого – прогрес; у переході від вищого до нижчого – регрес. Суперечлива діалектична єдність прогресу і регресу становить процес розвитку – форму прояву вічного руху і змінності матерії. Будь-який прогрес і регрес є рухом, але не всякий рух є розвитком» [10, с. 539–540]. Дослідник В. Скворець наводить тлумачення соціального прогресу в рамках двох змістовних формацій. По-перше, це висхідний розвиток людства від нижчих етапів загальної соціальної організації до вищих, що включає еволюційний розвиток політичної, економічної, культурної та інших сфер суспільного життя. По-друге, це якісне оновлення форм суспільного життя і відносин між людьми [6]. Соціальний регрес відповідно є протилежним явищем. Це рух від вищих ступенів розвитку соціуму до нижчих. Іншими словами – соціальна деградація. Отже, соціальні зміни вимірюються за напрямом виходячи з регресійної чи прогресійної спрямованості.

П'ятий параметр – періодизація соціальних змін. Дослідник Л. Зашкільняк зазначає таку загальну дефініцію щодо даного параметру: «Періодизація – раціональний спосіб упорядкування масиву емпіричної та теоре-

тичної інформації за часовою протяжністю з метою поглиблення пізнання й розуміння змінних станів об'єктів навколишнього світу. Заснована на властивостях людського інтелекту виокремлювати і поділяти інформацію на кількісно та якісно однорідні групи й систематизувати її за часовими та просторовими критеріями для отримання теоретичних знань. Застосовується в усіх науках як засіб виявлення і фіксації якісних та кількісних змін в об'єкті пізнання» [3]. Історично сформувалися два основних підходи до осмислення періодизації соціальних змін: по-перше, стадіальний підхід, який зазначає, що історичному процесу притаманне сходження від однієї стадії до іншої, яке має лінійний розвиток і закінчується конкретним передбачуваним етапом. До найвпливовіших парадигм, які застосовують дану періодизацію, відноситься позитивістсько-еволюційна і неоеволюційна теорії, а також формаційне вчення Маркса; по-друге, циклічний підхід, який заперечує послідовність і закономірність історичного процесу й акцентує увагу на повторюваності фаз. Іншими словами, наголошується на поверненні окремих соціальних реалій минулого у майбутньому [5]. Отже, періодизація як параметр соціальної темпоральності вказує на етапну чи фазну структуру соціальних змін.

Висновки з проведеного дослідження.

На основі індуктивного опрацювання філософського та соціологічного підходів до окреслення категорії «соціальна темпоральність» ми визначаємо її як часову сутність або якість тих чи інших явищ соціальної реальності, які мають власний рух у соціальному просторі. Таким чином, соціальна темпоральність виступає як категорія, яка має евристичний потенціал під час аналізу соціальних змін у часовій перспективі. Соціальна темпоральність як часова характеристика соціальних змін розкривається через п'ять установлених параметрів: темп (швидкість чи повільність соціальних змін), ритм (наявність повторюваності соціальних змін), тривалість (короткотривалі або довготривалі соціальні зміни), напрям (регресійний чи прогресійний), періодизація (етапна або фазна структура соціальних змін). Зазначені темпоральні параметри соціальних змін розкривають можливості для подальших наукових розвідок, а саме використання цієї п'ятифакторної матриці під час аналізу концептуальних теоретичних моделей соціальних змін у класичній та сучасній соціології.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бідзюра І. Соціальні зміни в українському суспільстві: поняття і реальність. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія «Історичні науки»*. 2004. № 1. С. 251–259.
2. Еріксон Т. Тиранія моменту: швидкий і повільний час в інформаційну добу. Львів : Кальварія, 2004. 196 с.
3. Зашкільняк Л. Періодизація в історії. *Енциклопедія історії України*, 2011. Т. 8. С. 152–153. URL: http://www.history.org.ua/?termin=Periodyzatsiia_istorii (останній перегляд: 10.04.2023).
4. Ковтуненко Е. Теоретико-методологічні та концептуальні засади соціологічного дослідження соціальних змін. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. № 18. С. 95–103.
5. Родіонова Л. Теоретико-методологічні основи осмислення господарської діяльності людини первісного суспільства. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія «Економіка»*. 2007. № 22. С. 51–54.
6. Скворець В. Соціальний прогрес як суспільствознавча проблема. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2011. Вип. 47. С. 123–133.
7. Словник української мови : в 11 т. / уклад. І. Білодід та ін. Т. 8. Київ : Наукова думка, 1977. 927 с.
8. Словник української мови : в 11 т. / уклад. І. Білодід та ін. Т. 10. Київ : Наукова думка, 1979. 658 с.
9. Соколова К. Еволюція уявлень про соціальний час в традиційному суспільстві. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2007. Вип. 60. С. 90–104.
10. Філософський словник / за ред. В.І. Шинкарука. Київ : Голов. ред. УРЕ, 1986. 800 с.
11. Черкун Я. Визначення поняття «соціальна темпоральність». *Грані*. 2016. № 2. С. 50–54.
12. Anele K. Social Change and Social Problems in Nigeria. Owerri: Springfield Publishers, 2001. 288 p.
13. Blanchot M. The Last Man. New York: Columbia University Press. 1987, 89 p.
14. Castells M. The Information Age: Economy, Society and Culture (Information Age Series). Hoboken: Wiley-Blackwell, 1999. 1488 p.
15. Heidegger M. The Basic Problems of Phenomenology. Bloomington: Indianapolis: Indiana University Press, 1988. 432 p.
16. Honore C. In Praise of Slow: How a Worldwide Movement Is Challenging the Cult of Speed. Toronto: Vintage Canada, 2004. 320 p.
17. Husserl E. Analysen zur passiven Synthesis. *Husserliana*. Haag: Martin Nijhoff Verlag, 1966. 339 s.
18. Sztompka P. The Sociology of Social Change. Hoboken: Wiley-Blackwell, 1993. 368 p.
19. Toffler A. Future Shock. New York: Bantam, 1984. 576 p.

СЕКЦІЯ 2

СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

SOCIAL CONSCIOUSNESS, PROBLEMS AND VALUES IN THE CONDITIONS OF FULL-SCALE WAR

СОЦІАЛЬНА СВІДОМІСТЬ, ПРОБЛЕМИ ТА ЦІННОСТІ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Scientific research illuminates the problems of society in difficult conditions. What is social consciousness, the main characteristic and the impact of social activity have been investigated. Analysis of people's behavior during stressful situations and their emotional state. The main psychological challenges, social consciousness and problems that have to be faced. We considered the conditions and difficulties under which social consciousness cannot exist. How social values have changed, what standards the community pays attention to now. Social consciousness during wartime is a very important topic. In such a difficult period, people usually face complex challenges that require them to make important decisions and actions. The difficult conditions of military operations have a significant impact, including on values. On the one hand, stereotypes, thinking and psychological state are changing. On the other hand, it can lead to the spread of hatred, hostility and social division. Social consciousness can exist only when there are specific bearers of it – a person, social groups, specific individuals and other subjects. Without the main bearers of social consciousness – specific people – it is impossible. Therefore, social consciousness is able to exist and fully function only in the individual, that is, through the individual consciousness, which is the spiritual world of this particular individual, his views, feelings, ideas, moods. The concept and difficulties of values in modern realities are characterized. In times of war, certain psychological challenges must be recognized and accepted, such as the need to achieve a national group identity; centripetal and centrifugal tendencies of social cohesion; inflated public expectations; consequences of collective trauma; the risk of overemployment and unemployment among the workforce; development of refugees, psychological syndrome of non-return, post-traumatic stress disorder, barriers and destructive ways of social adaptation, low psychocultural level of the population, lack of a single focus, a clearly structured vertical of providing psychological assistance. How does war change public consciousness and the aspects it affects. It is also emphasized what problems war can involve. It has been proven that there are certain psychological challenges, how they should be recognized and accepted. When can there be social consciousness and in what context can it depend in the period of war.

Keywords: social consciousness, war, problems and in conditions of war, psychocultural, population, social consciousness, psychological help.

що таке соціальна свідомість, головну характеристику та вплив соціальної активності. Проаналізовано поведінку людей під час стресових ситуацій та їхній емоційний стан, основні психологічні виклики, суспільну свідомість та проблеми, з якими доводиться стикатися. Розглянуто умови та труднощі, за яких не може існувати суспільна свідомість, як змінилися соціальні цінності, на які стандарти спільнота зараз звертає увагу. Суспільна свідомість під час війни є дуже важливою темою. У такий важкий період люди зазвичай стикаються зі складними викликами, що вимагають від них прийняття важливих рішень та дій. Складні умови воєнних дій значно впливають у тому числі й на цінності. З одного боку, змінюються стереотипи, мислення та психологічний стан. З іншого боку, вона може призводити до поширення ненависті, ворожості та соціального розколу. Суспільна свідомість може існувати тільки тоді, коли є конкретні її носії: людина, соціальні групи, конкретні особистості та інші суб'єкти. Без основних носіїв суспільної свідомості – конкретних людей – вона неможлива. Тому суспільна свідомість здатна існувати і повноцінно функціонувати лише в індивідуальному, тобто через індивідуальну свідомість, що є духовним світом даної конкретної особистості, її поглядами, почуттями, уявленнями, настроями. Охарактеризовано поняття та труднощі цінностей у сучасних реаліях. Під час війни необхідно усвідомлювати та приймати певні психологічні виклики, такі як: необхідність досягати національної групової ідентичності; доцентрові та відцентрові тенденції соціальної згуртованості; завищені суспільні очікування; наслідки колективної травми; ризик надмірної зайнятості та безробіття серед робочої сили; розвиток біженців психологічний синдром неповернення, посттравматичний стресовий розлад, бар'єри та деструктивні шляхи соціальної адаптації, низький психокультурний рівень населення, відсутність єдиного фокусу, чітко структурованої вертикалі надання психологічної допомоги. Як змінює війна суспільну свідомість та аспекти, на які впливає. Також наголошено, які проблеми може включати в себе війна. Доведено, що є певні психологічні виклики, як потрібно їх усвідомлювати та приймати, коли може існувати суспільна свідомість та за якого контексту може залежати в період війни.

Ключові слова: соціальна свідомість, війна, проблеми в умовах війни, психокультурний, населення, суспільна свідомість, психологічна допомога.

UDC 364-787.862"364"
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.2>

Aleskerova Yu.V.
Doctor of Economic Sciences, Professor,
Professor at the Department of Finance,
Banking and Insurance
Vinnytsia National Agrarian University

Repetiy K.V.
2nd year student,
Faculty of Accounting and Auditing
Vinnytsia National Agrarian University

Formulation of the problem. Strong stressful situations can change the emotional state of every person. Especially during the war, society acquires new psychological traumas. Which are related to both new shocking news and the loss of important components for a full and peaceful existence. It takes a lot of work and finding things that will help distract and balance the nervous system. Because the war raised new difficult problems and changed values for each member of society. Social consciousness during wartime is a very important topic. In such a difficult period, people usually face complex challenges that require them to make important decisions and actions. The difficult conditions of military operations have a significant impact, including on values. On the one hand, they change stereotypes, thinking and psychological state. On the other hand, she can lead to spread hatred, hostility and social split.

Analysis of recent research and publications. The study of the impact of war on society and the values that are formed is dedicated to such authors as S. Kovalevskyi, O. Medvedeva, G. Hayet, I. Volosevych – deputy director of the Info research agency Sapiens., N. Otrishchenko – research associate of the Center for Urban History, Valeriya Lazarenko – researcher at the Leibnitz Institute for Spatial Social Studies in Germany, Ivan Verbytskyi – director of the Cedos analytical center. and other. The works of these authors made it possible to form an opinion about the state of man during the war, the resolution of problems and values acquired during the war.

Presentation of the main research material. The war is a difficult and painful period in the history of every country and has a huge impact on the formation of social consciousness of people, their values and problems. It brings a large number of victims, destruction of property and infrastructure. However, also exist problems which arise in the conditions war, for example, refugee, divorce families, destruction economy and society as a whole. One of the important ones aspects that arise in the conditions war is social consciousness.

Presentation of the main research material. Social consciousness is way thinking of people, which determines their values, ideas about rightness and wrongness behavior, social norms and traditions. In such periods when there is a threat to life and safety becomes very big, people start look at the world from a different perspective perspectives and rethink their views on life.

Russia's full-scale invasion of Ukraine on February 24, 2022 became a fact of global geopolitical instability and challenges. This war tragically and forever changed the lives and destinies of millions of people in Ukraine. Quite a large number of citizens died during hostilities, both inside and outside the occupation, as well

as Russian shelling and violence, thousands of families lost their homes and comfort, and millions of Ukrainians became internally displaced persons or refugees from Ukraine. This is another difficult experience and at the same time a new reality for the indomitable Ukrainian people. Ukrainian society has turned into a strong social layer that is adapted and resistant to military aggression. The new period of life in this mobilized society was again reminiscent of the Maidan, whose everyday life included self-organization, solidarity, mutual aid, donations to the army, and volunteerism on both sides. In the period after the victory of the Revolution of Dignity, the social energy of public activists and civil society, accumulated on the Euromaidan, partially turned into a military volunteer force to protect Ukrainian territories from separatists supported by the Russian Federation, and also became a powerful volunteer movement.

Indicators of good moral relations between people in Ukrainian society during the period of severe military trials are a demonstrative confirmation of social cohesion.

Psychological challenges can be divided into four groups:

- 1) challenges faced by Ukrainians as a community;
- 2) challenges to the mental health of an individual;
- 3) challenges to children's mental health and development;
- 4) challenges faced by Ukrainian psychologists as a challenge to the professional body.

In times of war, certain psychological challenges must be recognized and accepted, such as the need to achieve a national group identity; centripetal and centrifugal tendencies of social cohesion; inflated public expectations; consequences of collective trauma; the risk of overemployment and unemployment among the workforce; development of refugees, psychological syndrome of non-return, post-traumatic stress disorder, barriers and destructive ways of social adaptation, low psychocultural level of the population, lack of a single focus, a clearly structured vertical of providing psychological assistance.

Social consciousness is a set of knowledge, beliefs, ideals, values and norms that are characteristic of a certain social group or society as a whole. Social consciousness is an important aspect of the culture of every nation. It is formed in the process socialization and includes knowledge, ideas, values and norms behavior. It also determines what people think defines right and wrong, normal and immoral relations between people, level development culture, art, science, economy and politics.

Thus, social consciousness not only reflects social existence, but also creates it, performing

an anticipatory, prognostic function regarding social existence.

The anticipatory role of social consciousness is manifested precisely in its social activity. It is mainly related to the scientific and theoretical level of reflection of reality, the subject's deep awareness of his responsibility for the progress of society. Theories and ideas cannot be limited only to an ideal existence, but, reflecting certain interests of people, are able to turn into reality, to be embodied in practice. The activity, functional and regulatory content of the values of social consciousness should be understood as a purposeful influence on social practice, on the course of its development by mobilizing people's spiritual energy, increasing their social activity. The implementation of the regulatory function of social consciousness creates the necessary prerequisites for its functioning as a socially transforming force that has a significant impact on the active and creative activity of people, their worldview, and ideals. All this gives reason to say that in the modern conditions of fundamental, qualitative changes in society, the process of development of social consciousness should be considered as an important condition for the implementation of multifaceted tasks facing humanity, as an active, mobilizing, integrating factor of the progress of society, the affirmation of its freedom.

Social consciousness can exist only when there are specific bearers of it – a person, social groups, specific individuals and other subjects. Without the main bearers of social consciousness – specific people – it is impossible. Therefore, social consciousness is able to exist and fully function only in the individual, that is, through the individual consciousness, which is the spiritual world of this particular individual, his views, feelings, ideas, moods.

In terms of full-scale war social consciousness undergoes significant difficulties and problems. She transformed the system of values by changing evaluations of the past, attitude towards some iconic historical personalities, as well as to influential people instruments which recently had big trust and authority. People are worried stress and injury that affects their thinking and behavior. Changes in public consciousness can be seen in the content of mass media and social networks, after all – in everyday communication.

Social awareness of the conditions of war can depend on cultural and historical contexts. For example, in some countries, war may evoke strong patriotic reactions and support for military action, while in other countries the mood may be more skeptical and critical of military action.

One of the most important components of social consciousness in this context is moral values and norms that determine what is right

and wrong. During the war, these values can be serious undermined, and people can be in a very complex ethical situations. For example, they can face the question of whether it is right to kill people in war or necessary help the enemy in case injuries.

Social consciousness during wartime is a very important topic. In such a heavy period people usually are facing with difficult challenges that require acceptance from them important decisions and actions.

Also the consciousness of society in stressful and long-term situations it is possible appear in the method interaction of people with each other. For example, she can be reflected in the which stereotypes and beliefs about the enemy prevail among population, or as people perceive military power. All of them these aspects social consciousness they can have serious influence on how people behave during war.

Difficult conditions of military operations have a significant impact, including on people's values. On the one hand, they change stereotypes, thinking and psychological state. On the other hand, she can lead to spread hatred, hostility and social split.

Social values are those criteria by which are shared and applied in practice by members of society.

Sociologists and cultural scientists prefer talk about values. It concept used in two sense:

1) that which a person especially appreciates in life or, in particular, in work (labor value) and therefore is one of sources motivation behavior;

2) that which serves as a benchmark proper (high values, «universal values») and therefore corrects behavior.

A system of values and especially values that are considered high, – important element cultures in general and corporate cultures in particular. At the same time important not only list values, and the process their formation and actions that condition motivation, as well as the environment that affects this process. Values relatively easily can be determined using questionnaires surveys or tests.

According to the classification values divided into:

1) absolute – kindness, love, truth, justice, dignity, freedom, honesty ;

2) national – patriotism, national dignity, state-building aspiration, historical memory, competition for unity;

3) civil – rights and freedoms, duties, social harmony, respect for the law;

4) family-family – marital loyalty, care for children, family relationships, memory ancestors ;

5) personal – character traits, behavior, style of private life.

Among numerous classifications values demarcation is common values by two groups:

1) collectivistic – they unite values which correspond to the way of life in the team;

2) individualistic – include values which characterize interests of a particular individual

Forming into a certain historical period, values continued exist, change as well as at the same time are changing objectives generation of people, imitating both positive and negative from life their own predecessors. From the point of view priorities individual values human (personality) always prevail over social ones . Individual values are a connecting link between a person and society, the culture of a particular society. Super valuable the person himself was and remains – her life, activity, creativity – not so much a person as a being biological, how much social

When we talk about values in war, we mean respect, mutual aid, humanity, optimism, courage and resourcefulness. People go to strangers countries, often with minimal wealth and money, not knowing what their is waiting further. Find a job, start study language, send our children to kindergarten and school our future has be based on respect for rights and equality.

Problems associated with full- scale war, they can include :

1. Increase in the number of victims and victims, including military and civilian persons;

2. Destruction of cities, infrastructure and economy;

3. Loss of security and stability in society; Increase in the number of internally displaced persons and refugees;

4. Deterioration of health and well-being of the population.

In addition, war often leads to emotional and psychological injury that can influence the social behavior and consciousness of people .

One of the values that can suffer through war, there is peace. Full-scale conditions war can lead to an increase nationalist and military ideologies that again may lead to further violence . Also may to decrease faith in law and justice, as martial law often leads to the restriction of freedoms and rights of citizens.

However, the war also may cause certain values and ideals, such as national unity and courage

Another important problem is the spread of propaganda and falsification of information. War may cause manipulation mass consciousness and formation negative stereotypes of others social groups that may lead to discrimination and social split.

Conditions full-scale war they can much influence the social people's consciousness, their problems and values. Here some aspects which they can change in such conditions:

1. Instability and threat safety. Conditions war they can lead to a decrease equal safety and promotion degree threats to people's life and health. It may cause panic, fear and psychological

stress, which in turn may influence the social consciousness and behavior of people.

2. Humanitarian problems. Conditions war they can lead to significant deterioration humanitarian situation such as shortage food, water, medical means, housing etc. It may lead to destruction social structure and relations in society, changes values and morals principles.

3. Ethnic and religious conflicts. Conditions of war can lead to armed conflicts between different ethnic and religious groups. It may lead to a split society and change social consciousness, in particular, to increase nationalist moods.

4. Change relations to the authorities. Conditions war they can lead to change relations between citizens and authorities. For example, maybe to increase support authoritarian and dictatorial modes in conditions aggravation conflict and instability.

In such conditions importantly save social consciousness, in particular, by preserving moral values.

Also, language can be attributed to values, as important and tool war which used to achieve different goals. The main ones methods using languages during the war include the following:

1. Propaganda: Language can be used for distribution propaganda and ideology that _ strengthen support war in the masses population. It may include the use of different rhetorical means which help increase emotional impact on the audience and change her views on war.

2. Propaganda against the enemy: Language can be used to discredit the enemy and increase hatred for him in the masses population. It may include the use of stereotypes, information about crimes committed by the enemy, and others methods.

3. Military Communication: Language plays an important role in military communication, which aims to ensure effective coordination between military units and command

4. Intelligence: Language can be used for collection information about the enemy. For example, analysis language and communication military may help understand their location, plans actions and intentions

5. Cultural influence: Language may be used for changes cultural views and values population. For example, using languages for propaganda ideologies may change perception people of social, economic and political questions.

Conclusion. After analyzing the topic of the work, we can conclude that the war changed not only the world, but also the character of each person. After the hard times experienced in society, values have changed, new problems have appeared, and the previous ones seem trivial. We used to long for a big house, a car, money and a good job. Now we seek freedom, justice, security, national identity and strength

and strength for the people of Ukraine. After considering the scientific work, we can conclude that now we are surrounded by other problems. For example, how to find familiar people in a foreign country. Now social consciousness has evolved and moved to a new stage of life.

BIBLIOGRAPHY:

1. Основні етапи соціалізації особистості. *Освіта. UA*. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/sociology/12652/>.
2. Ukrinform. Як війна змінює українське суспільство. *Укрінформ – актуальні новини України та світу*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3527305-ak-vijna-zminue-ukrainske-suspilstvo.html>.
3. Учасники проєктів Вікімедіа. *Суспільна свідомість – Вікіпедія*. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Суспільна_свідомість.
4. Цінності під час війни. URL: <http://www.golos.com.ua/article/366417>.
5. Дослідження впливу війни на суспільство. URL: <https://www.prostir.ua/event/doslidzhennya-vplyvu-vijny-na-suspilstvo-metodolohichnyj-seminar/>.
6. Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. URL: <https://bit.ly/3vHe7jO>.
7. Свідомість: її походження та соціальна сутність. URL: <http://kimo.univ.kiev.ua/Phil/36.htm>.
8. Цінності людини. *Освіта. UA*. URL: <https://osvita.ua/school/method/3674/>.

ГРОМАДСЬКИЙ АКТИВІЗМ ЯК СОЦІАЛЬНА ІНСТИТУЦІЯ: УКРАЇНСЬКА ВЕРСІЯ

PUBLIC ACTIVITY AS A SOCIAL INSTITUTION: UKRAINIAN VERSION

Громадський активізм є важливим феноменом сучасного суспільства, який виявляється у виразному залученні громадян до вирішення соціальних, політичних та економічних проблем. У статті розглянуто різні аспекти громадського активізму, включаючи його основні характеристики в контексті інституційного та практичного вимірів. Один із ключових аспектів громадського активізму – це його виразність у різних площинах відносин між громадянами та владою. Зокрема, у статті розглядається динаміка взаємодії «громадянин – громадянин» та «громадянин – влада» у контексті громадського активізму. Вивчення цих відносин дає змогу зрозуміти, як громадський активізм впливає на демократичні процеси та розвиток громадянського суспільства.

Окрім того, у статті також аналізується трансформація громадського активізму після 2014 р., зокрема в контексті подій Революції гідності в Україні. Ці події відіграли важливу роль у формуванні нової інституції суспільства, де громадський активізм став однією з визначних сил, що впливають на політичні процеси та реформи.

Розглянуто «інституційні пастки», які є неминучими за значних трансформацій суспільства. Варто зазначити, що інституціоналізація нових цінностей та норм пов'язана з «деінституціоналізацією» фреймів та конструюванням стратегічних фреймів, які формують нові смисли. Постмайданні інституційні пастки щодо законодавчих процедур та корупції включають не лише формальні та законодавчі випадки, а й складні неофіційні правила та норми, що стосуються соціальних, психологічних та політико-культурних аспектів.

Детально розглянуто особливості інституційного підходу до вивчення громадського активізму. Відмінність цього підходу полягає в аналізі громадського активізму як соціальної інституції, яка взаємодіє з іншими інституціями.

Ключові слова: громадський активізм, інституція суспільства, громадськість,

трансформації суспільства, діяльність, громадянське суспільство.

Public activism is a significant phenomenon of modern society, manifested in the active engagement of citizens in addressing social, political, and economic issues. The article examines various aspects of public activism, including its main characteristics in the context of institutional and practical dimensions.

One of the key aspects of civil activism is its expression in different spheres of relations between citizens and authorities. In particular, the article discusses the dynamics of «citizen-citizen» and «citizen-authority» interactions in the context of public activism. Studying these relationships allows us to understand how public activism influences democratic processes and the development of civil society.

In addition, the article also analyzes the transformation of public activism after 2014, particularly in the context of the events of the Ukrainian Revolution of Dignity. These events played a significant role in shaping a new institution of society, where civil activism became one of the influential forces impacting political processes and reforms.

The article also considers «institutional traps» which are inevitable during significant transformations of society. It should be noted that the institutionalization of new values and norms is associated with the «deinstitutionalization» of frames and the construction of strategic frames that shape new meanings. Post-Maidan institutional traps regarding legislative procedures and corruption include not only formal and legislative cases but also complex informal rules and norms that relate to social, psychological, and politico-cultural aspects.

The peculiarities of the institutional approach to the study of public activism are also examined in detail in the article. The distinctiveness of this approach lies in analyzing public activism as a social institution that interacts with other institutions.

Key words: public activism, institution of society, public, transformations of society, activity, civil society.

УДК 316.33(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.3>

Гусакова К.О.

аспірантка кафедри соціології та соціальної роботи
Національний університет «Львівська політехніка»

Климанська Л.Д.

д.політ.н.,
професор кафедри соціології та соціальної роботи
Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Громадянськість є суспільною чеснотою і соціальним ідеалом, це комплекс знань, морально-етичних, мотиваційно-вольових і соціальних якостей особистості, поглядів і переконань, які поряд з умінням включатися у соціальні взаємодії та готовністю до співпраці в ім'я суспільних інтересів відрізняють справжнього громадянина від обивателя, який думає лише про своє благополуччя. Громадянськість є мірою соціальної зрілості окремих індивідів та ступеня демократичності, цивілізованості суспільства. Натомість реальний прояв громадянськості зумовлений безліччю чинників об'єктивного та суб'єктивного, ситуативного та перманентно діючого характеру. Логіка підказує, що, всту-

паючи у соціальні взаємодії, індивіди тією чи іншою мірою відтворюють норми, що склалися у суспільстві, або ж відхиляються від них, тобто соціальна активність може виявляти себе або у відтворенні, або у трансформації громадського порядку. Отже, можна говорити принаймні про два типи активності. Перший тип – громадська участь, тобто публічна активність, пов'язана з використанням універсальних прав і свобод та відповідних компетенцій, що має за мету адаптуватися до того, що вже є, і забезпечує досягнення індивідуальних, групових та суспільних цілей в існуючих інституційних умовах. Громадська участь забезпечує відтворення цінностей і норм громадянського суспільства, інституційних практик, що

склалися, а також громадської ідентичності. У міру зростання, освоєння та інституціоналізації форм громадської участі падає значення примусового правового регулювання. Другий тип – громадський активізм, тобто публічна активність неадаптивного характеру, пов'язана з проблемами реалізації універсальних прав і свобод: забезпечення рівноправності громадянських статусів, подолання розриву між формальними та реальними правами у повсякденному житті, усунення бар'єрів на шляху громадської участі, зняття обмежень на здійснення прав у тих чи інших сферах. Громадський активізм спрямований на трансформацію сформованих інституційних практик та їх нормативно-ціннісних підстав, особливість його в тому, що він орієнтується не так на особисті чи спільні інтереси, як на суспільне благо.

Найчастіше громадський активізм виявляється в часи кризи, коли у суспільстві накопичується багато соціальних проблем. Тоді криза стає маркером для відображення громадського активізму в практичному вимірі, готовності громадян будувати громадянське суспільство та дотримуватися його принципів. В умовах потужних суспільних трансформацій, часом революційного характеру, громадянська діяльність виявляється найбільше, оскільки володіє внутрішнім мобілізаційним ресурсом, який закликає діяти. У часи війни громадяни мають можливість найбільше проявити себе, оскільки загострюється увага до діяльності влади на всіх рівнях, чіткіше стає видно формальних та неформальних лідерів, з'являться більше соціальних проблем, які потрібно вирішувати, а отже, й виникає потреба залучати більше ресурсів, у тому числі людських. Як наслідок, громадський активізм стає помітнішим у практичному вимірі для вирішення проблем у суспільстві.

В Україні маємо можливість спостерігати посилення участі громадян в житті суспільства під час та після революції 2013–2014 рр., зростання громадської активності від початку повномасштабного вторгнення. Громадський активізм виявляється як у способах впливати на дії влади (петиції та звернення), так і в бажанні допомагати іншим (наприклад, волонтерство чи надання тимчасового притулку). Перехід від громадської участі до громадського активізму залежить від позиціонування індивіда щодо влади та політичних інститутів (у тому числі від уявлень про роль громадянина в суспільстві та державі), когнітивної компетентності, включаючи досвід роботи у громадських чи політичних організаціях та рухах чи індивідуального відстоювання прав, ресурсів у врегулюванні проблемної ситуації. Громадський активізм створює нові форми, способи та канали громадянської участі, нові цінності та норми, розширює межі прав і свобод, трансформує повсякденність, онов-

лює громадянську ідентичність. Саме у мережах громадського активізму відбувається інституціоналізація цінностей та норм, необхідних для розвитку громадянського суспільства, що забезпечує перехід до громадянської участі.

Такий прояв дає можливість розглядати громадський активізм як інституцію суспільства, формальні та неформальні вияви, трансформації та зміни цієї інституції. Це і зумовлює актуальність даної теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про особливості громадського активізму в Україні писали різні науковці, розглядаючи його в межах політичної культури та громадянського суспільства.

Громадський активізм є органічною частиною життя сучасного суспільства, ознака та умова його нормального функціонування і розвитку. Він передбачає діяльність громадян та їх об'єднань, яка спрямована на розв'язання суспільних проблем. У цілому чинники формування громадського активізму розуміються як умови, які впливають на мотивацію, цінності та настанови участі громадян, у громадській діяльності. Чинниками успішності громадянського руху в традиційному активізмі виступають політична та економічна ситуація, вага причина або серйозний привід для дій, інформаційна кампанія, зусилля та ресурси, моральна гідність, організаційна єдність, ідентичність та кількість учасників. О. Дейнеко досліджує громадський активізм у двох площинах: «громадянин – влада» та «громадянин – громадянин» [1, с. 51–57].

Якщо раніше в Україні більшість науковців розглядала переважно активізм у кількісному вимірі, зосереджуючи увагу на кількості громадян, які беруть участь у громадських організаціях, то після 2013–2014 рр. увагу авторів стали привертати нові типи громадського активізму, вони почали звертати увагу на виникнення численних неформальних мереж та волонтерських рухів.

В. Степаненко, вивчаючи українську революцію саме через поняття (де)інституціоналізації пострадянської політики, пояснює швидке зростання волонтерського руху під час та після Революції гідності, називає це яскравим виявом громадського активізму та його інституціоналізації [7, с. 29–47].

Прояви громадського активізму вивчає також В. Середа, яка аналізує громадський активізм в Україні після Євромайдану [2, с. 58–78].

Мета статті. Головною метою цієї роботи вважаємо через аналіз громадського активізму в Україні після 2014 р. виявити основні його характеристики в інституційному та практичному вимірах, а також форми вияву в площинах «громадянин – громадянин» та «громадянин – влада».

Виклад основного матеріалу. Репертуар громадського активізму визначається, з одного боку, політико-інституційним та соціокультурним контекстом, структурою політичних можливостей та культурою громадянської участі, а з іншого – залежить від поставлених цілей та доступних для тих чи інших акторів (індивідів, соціальних груп) ресурсів, можливостей мобілізації.

Приклади громадського активізму можуть бути різні. За результатами міжнародного дослідження «Регіон, нація та інше: міждисциплінарне та транскультурне переосмислення України» В. Середа до видів громадянського активізму відносить участь у громадських об'єднаннях, залученість до прийняття державних рішень, допомога іншим на громадських засадах, що порівнюється з відповідними практиками. На рівні практик звертають увагу на підписання петицій, участь у зборах підписів, звернення до місцевих політиків, участь у демонстраціях, бойкот товарів чи послуг, волонтерську діяльність, матеріальну та нематеріальну допомогу, надання допомоги ВПО та військовим [2, с. 59–64].

Поняття «громадський активізм» часто пов'язують зі становленням та формуванням громадянського суспільства, але варто також зазначити, що соціологічна інтерпретація громадянського суспільства має в собі інституційний та практичний його виміри. В. Степаненко зазначає, що інституційний рівень містить у собі наявність відповідних соціально-правових норм та механізмів, які можуть привести в дію принципи громадянського суспільства. До них відносять принцип верховенства права, що гарантує рівність перед законом; зовнішній громадський контроль за владою на всіх рівнях, включаючи громадські ради при органах виконавчої влади та правозахисні громадські організації. У практичному вимірі зосереджується увага як на практичному, так і на когнітивному компоненті. До практичного компоненту відносять активність громадян, що проявляється не лише через участь у виборах, а саме ініціативні групи, громадські рухи, участь в добровільних суспільних спільнотах, які часто можуть бути неформалізовані або ж віртуальні, вміння лобювати суспільно важливі ініціативи. До когнітивного компонента відносять поінформованість та громадянську компетентність, навички застосовувати судову або правозахисну системи [3, с. 66].

О. Дейнеко зосереджує увагу на тому, що соціальні практики можуть бути поділені за спрямованістю на дві підгрупи: громадський активізм у площині «громадянин – влада» та громадський активізм у площині «громадянин – громадянин».

Якщо говорити про першу підгрупу «громадянин – влада», то це практики, що пов'язані

з можливістю громадян впливати на прийняття рішень владою: подання та підписання петицій, звернення до політиків чи органів місцевої влади, участь у зборах підписів, участь у демонстраціях чи бойкоті послуг або товарів. Ці практики можуть здійснюватися індивідуально або на рівні колективних зусиль громадян.

Друга підгрупа практик, яку виокремлює О. Дейнеко, – це громадський активізм у площині «громадянин – громадянин». Ці практики пов'язані з можливістю впливати на вирішення різноманітних проблем у громаді без участі влади, проблем соціальних груп або окремих громадян. До таких практик громадського активізму відносять благодійність, матеріальну та нематеріальну допомогу, волонтерство, соціально спрямовані заходи, які допомагають вирішити локальні проблеми. Такі практики також можуть бути як індивідуальними, так і колективними [1, с. 52–53].

Досліджуючи громадський активізм, варто також зважати на аналіз дій влади щодо взаємодій та підтримки громадських ініціатив. Якщо громадський активізм отримує відповідний відгук у влади, то це сприяє розбудові щоденних практик і формує інституційні умови.

Зміна політико-інституційного та соціокультурного контексту трансформує і громадський активізм. Яскравим виявом громадського активізму в Україні вважається революція в 2013–2014 рр.

В. Степаненко вивчав українську революцію через поняття (де)інституціоналізації та пострадянської політики. «Пострадянську політику» він трактує як механізми та логіку адміністративно-централізованого прийняття рішень, які обтяжені інституційною пам'яттю історичної радянської державно-бюрократичної та однопартійної машини. Метою цієї політики є відтворення пострадянського суспільства, хоча зараз і змішаного з постмодерністською сумішшю деяких інгредієнтів демократії та капіталізму. «Інституціоналізація» в її соціологічному значенні передбачає формування системи формальних і неформальних правил, норм і цінностей, що регулюють соціальну взаємодію, зокрема політичну. У цьому контексті також слід розуміти інституціоналізацію не лише як формування системи організаційних мереж, а й як продукування соціальних смислів, структуруючих дій, які визначають стабільні соціальні моделі поведінки через формальні та неформальні практики, дискурси, норми та цінності. Отже, деінституціоналізація – це розмивання та руйнування заданих інституціоналізованих шаблонів, зміна соціальних смислів і правил, відкрита або прихована відмова від вимог, що пред'являються до соціальної діяльності.

На думку В. Степаненка, протестний рух Майдану і подальше народне повстання були

найрадикальнішими спробами деінституціоналізації пострадянської політики та порядку з 1991 р. Хвиля демонтажу пам'ятників Леніну по всій країні, у тому числі й у Києві, під час протестів була лише найпростішою акцією, хоча, що важливо, символічною, у складному процесі деінституціалізації радянської та комуністичної спадщини. Цей процес ще триває. Ще одним прикладом деінституціалізації радянської та комуністичної спадщини сьогодні є перейменування вулиць та міст, відмова від згадок про радянське у повсякденному житті. Проте варто пам'ятати, що внести зміни в менталітет і ставлення суспільства є набагато складнішим завданням. У цьому сенсі Майдан і його практики були складним досвідом у побудові нових інституцій, правил і цінностей, які за своєю суттю не були «пострадянськими». Можна розглядати їх як елементарно демократичні, європейські, засновані на верховенстві права, які поважають права особи та людську гідність, апелюють до людської справедливості. У політичній площині українська Революція гідності також виявилася унікальним досвідом залучення масової громадськості до пошуку нових форм як прямої, так і представницької демократії, а також державності в її ідеально-нормативних соціальних уявленнях [7, с. 29–30].

Не варто забувати також про «інституційні пастки» таких трансформацій. Інституційна пастка будь-якого радикального суспільного руху включно з революцією полягає у неминучому розриві між ідеальними суспільними прагненнями та їх практичною реалізацією. Багато інституційних підходів і концепцій зосереджено на соціальній інерції інститутів, тобто на їхніх об'єктивних, а не суб'єктивних характеристиках. Багато із цих пасток уже виявлено у соціальних практиках постмайданного розвитку країни. Вимоги щодо «перезавантаження» всієї системи та люстрація влади видавалися не дуже складними діями або принаймні діями, які можна швидко реалізувати. Інституціоналізація нових цінностей і норм пов'язана з «деінституціоналізацією» фреймів, що домінують в існуючих інституційних полях [5, с. 71–104], а також конструюванням стратегічних фреймів, які надають нові смисли діям із установалення інституційного порядку [6, с. 611–639]. Напрямок інституційних змін залежить від унікальних історичних та соціокультурних традицій (path dependence) [4, с. 355–381]. Однією з перешкод для досягнення нового інституційного порядку вважаються інституційні обмеження. Наприклад, негайні президентські та парламентські вибори були б неконституційними та малореалістичними, ураховуючи, що альтернативою безперервності елементарного правління був би стан анархії. Старе законодавство для нових парламентських виборів у жовтні 2014 р. було збережено, і багато зако-

нодавчих рішень також було прийнято чинним парламентом, який хоча й демонстрував політичну суперечливість, був конституційно легітимним. Це лише деякі приклади постмайданних інституційних пасток щодо законодавчих процедур. Але різноманітність цих пасток, особливо щодо корупції, включає не лише формальні та законодавчі випадки, а й набагато складніші неофіційні правила та норми, що стосуються соціальних, психологічних та політико-культурних аспектів.

Інституційні причини «нерухомої держави» передбачали багато чинників і обмежень, які були успадковані Україною від тривалого історичного періоду російського імперського панування та від радянського комуністичного минулого країни. Хоча деякі з цих факторів також посилюються «нерухомою» державною політикою періоду незалежності. Тарас Кузьо резюмує три основні інституційні чинники, які можуть перевести країну зі шляху нерухомотості та залежності до мобільності та модернізації: 1) еволюція олігархів на підтримку змін; 2) зростання тиску з боку внутрішніх акторів, таких як громадянське суспільство, середній клас та молодіжні активісти; 3) роль Європейського Союзу як зовнішнього чинника сприяння та підтримки реформ.

Народні протести та революція 2013–2014 рр. стали черговою спробою «перезавантажити» державу та модернізувати країну за європейським зразком після здобуття незалежності 1991 р. та Помаранчевої революції 2004–2005 рр. З'явилися ознаки реальної деінституціоналізації колишнього нерухомого пострадянського порядку. Вплив подій Майдану 2013–2014 рр., сконцентрованих у короткому проміжку часу, можна охарактеризувати як інституційний вибух. Його часто порівнюють із періодом східноєвропейських революцій, порядок денний і, головне, результати яких були відстрочені в Україні на двадцять років.

Протестний рух на Майдані виявився головним у цій ланцюговій реакції деінституціалізації пострадянського старого режиму. Але ще важливіше те, що Майдан і його практика проголосили народження нової потужної інституції в політичному просторі України.

У десятиліття 2010-х років до активного громадського життя прийшло нове покоління українців, які народилися в незалежній державі і в шкільні роки ніколи не були членами комуністичних молодіжних організацій.

Важливо підкреслити, що початкові та спонтанні проєвропейські виступи на Майдані були ініційовані громадськими активістами та студентами, а не лідерами опозиційних партій. Тобто це був вияв дійсно громадського активізму, а не політичної практики.

Одним із перших заклик збиратися на Майдані кинув журналіст Мустафа Найем через

соцмережі. І алгоритм переважно громадської самоорганізації, а не протесту, керованого політичною елітою, виявився характерним для всього тривалого Майдану та його найвирішальніших епізодів.

Більшість учасників Майдану, понад 90%, згідно з опитуванням, проведеним серед протестувальників на початку грудня 2013 р., не були членами жодних політичних партій, громадських організацій чи рухів. І хоча політична опозиція та об'єднані згодом на Майдані громадські групи ділили один простір, можна сказати, що це сталося завдяки прагматичному рішенням, прийнятому у взаємних інтересах обох сторін. Для стійкості та успішного проведення Майдану потрібні були ресурси. Ця акція також потребувала інституціоналізованих політичних каналів для представлення власних вимог. Парламентська політична опозиція та три її лідери могли б забезпечити чи принаймні сприяти всьому цьому. Зі свого боку, політична опозиція знайшла в Майдані найпотужніший політичний інструмент, який можна ефективно використати для зміни конфігурації влади в країні на свою користь.

Майдан як добровільна самоорганізована соціальна мережа та загальнонаціональний протестний рух розвивався та регулярно збагачував свій порядок денний у відповідь на політичну ситуацію – від перших гасел євроінтеграції України до вимог справедливості та розслідування винних посадових осіб [7, с. 32–44].

Швидке зростання волонтерського руху під час та після Революції гідності є яскравим виявом громадського активізму та його інституалізації. Ще більше зростання можемо спостерігати сьогодні. Волонтерство розвинуло сферу соціальної солідарності та закріпило принципи громадянського суспільства, перетворилося на щоденну практику для багатьох громадян.

Висновки. Отже, вияв громадського активізму відображає створення нових інституцій у контексті трансформацій суспільства. Громадський активізм сильніше виражається в часи змін, він частіше проявляється в щоденних практиках та набирає більше інституційних рис. Формується стійка система формальних і неформальних правил, норм і цінностей, що регулюють соціальну взаємодію, громадський активізм, таким чином, стає новою інституцією суспільства не лише в кількісному, а й в якісному вимірі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дейнеко О.О. Локальний громадський активізм як компонент соціальної згуртованості в об'єднаних громадах: особливості, прояви, агенти. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2020. Вип. 26. С. 51–57. URL: <http://apfs.onua.edu.ua/index.php/APFS/article/view/905> (дата звернення: 09.04.2032).
2. Середа В.В. Переосмислюючи український ідентифікаційний простір: громадський активізм в Україні після Євромайдану. *Феномен Майдану в українському суспільстві: соціологічні інтерпретації / за наук. ред. Є.І. Головахи та О.Г. Стегнія*. Київ : Інститут соціології НАН України, 2014. С. 58–78.
3. Соціологічні виміри громадянського суспільства в Україні / за наук. ред. О. Резніка. Київ : Інститут соціології НАН України, 2019. 288 с.
4. Hensman M. Social Movement Organizations: A Metaphor for Strategic Actors in Institutional Fields. *Organization Studies*. 2003. Vol. 24. P. 355–381.
5. Lounsbury M., Ventresca M.J., Hirsch P.M. Social Movements, Field Frames and Industry Emergence: A Cultural-Political Perspective of U.S. Recycling. *Socio-Economic Review*. 2003. № 1. P. 71–104.
6. Snow D.A., Benford R.D. Framing Processes and Social Movements: An Overview and Assessment. *Annual Review of Sociology*. 2000. Vol. 26. P. 611–639.
7. Stepanenko, V. Ukraine's Revolution as De-Institutionalisation of the Post-Soviet Order. In: V. Stepanenko and Y. Pylynskyi (Eds.). *Ukraine after the Euromaidan: Challenges and Hopes*. Bern: Peter Lang. 2015. P. 29–47.

МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛІЗМ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА З НАЦІОНАЛЬНИМИ МЕНШИНАМИ В ПРИЗМІ ЇХ АДАПТАЦІЇ: ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ

MULTICULTURALISM AND SOCIAL WORK WITH NATIONAL MINORITIES FROM THE PRISM OF THEIR ADAPTATION: CHALLENGES OF TODAY

У статті проаналізовано роль доктрини мультикультуралізму в процесі адаптації національних меншин до нового соціокультурного середовища. Виявлено неспроможність даної доктрини в подоланні проблем меншин в економічній та політичній сферах суспільного життя. У силу того, що мультикультуралізм закликає боротися з расовою дискримінацією, гонінням та культурною асиміляцією, він ігнорує реальні складнощі в інтеграції етнічних спільнот у приймаюче суспільство та не вирішує проблему маргіналізації її членів. Мультикультуралізм сьогодні також вважається загрозою ідентичності членів приймаючого суспільства. У зв'язку із цим існують навіть теорії змови. Проте країни все частіше відмовляються від імплементації мультикультуралізму на державному рівні.

Описано роль та місце соціальної справедливості в процесі адаптації національних меншин, адже це є запорукою їхньої конкурентоспроможності в соціумі та сучасних економічних реаліях. Зазначено, що соціальна справедливість може гарантуватися державою шляхом захисту прав національних меншин як повноцінних громадян. Вона є показником розвитку суспільства. Так, права національних меншин захищені відповідними законами України. Проте, як зазначено в статті, іншим інструментом, який може бути використаний у процесі адаптації етнічних спільнот, є соціальна робота з ними, що здійснюється відповідними службами та спеціалізованими державними та недержавними організаціями.

Описано недоліки підходів та організації суб'єктів соціальної політики у призмі неспроможності української системи соціальної роботи. Вона не здатна на разі охопити всі етапи адаптації національних меншин у нашому суспільстві. Також вивчено досвід США в процесі розвитку соціальної роботи та шлях професіоналізації даної діяльності. До соціальної роботи раніше залучалися лише волонтери, проте виклики того часу призвели до виникнення професії соціального робітника, що повинен мати підготовку та відповідні компетентності щодо допомоги незахищеним верствам населення, зокрема й національним меншинам.

Ключові слова: національні меншини, соціокультурне середовище, адаптація, мульти-

культуралізм, соціальна справедливість, соціальна робота.

This article analyzed the role of the doctrine of multiculturalism in the process of adaptation of national minorities to the new sociocultural environment. The inability of this doctrine to overcome the problems of minorities in the economic and political spheres of public life was revealed. By virtue of the fact that multiculturalism calls for combating racial discrimination, persecution and cultural assimilation, it ignores the real difficulties in the integration of ethnic communities into the host society and does not solve the problem of marginalization of its members. Multiculturalism today is also considered a threat to the identity of members of the host society. In this connection, there are even conspiracy theories. However, countries increasingly refuse to implement multiculturalism at the state level.

Also, the role and place of social justice in the process of adaptation of national minorities was described in the article, because it is a guarantee of their competitiveness in society and modern economic realities. The article also states that social justice can be guaranteed by the state by protecting the rights of national minorities as full-fledged citizens. It is an indicator of the development of society. Yes, the rights of national minorities are protected by the relevant laws of Ukraine. However, as stated in the article, another tool that can be used in the process of adaptation of ethnic communities is social work with them, which is carried out by relevant services and specialized state and non-state organizations. So, the article described the shortcomings of the approaches and organization of social policy subjects in the light of the failure of the Ukrainian system of social work. It is currently unable to cover all stages of adaptation of national minorities in our society.

Also, the experience of the USA in the process of development of social work and the way of professionalization of this activity were studied. Thus, previously only volunteers were involved in social work, however, the challenges of that time led to the emergence of the profession of a social worker, who must have training and relevant competencies to help vulnerable sections of the population, including national minorities.

Key words: national minorities, socio-cultural environment, adaptation, multiculturalism, social justice, social work.

УДК 364-78:323.15

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.4>

Цуканова Д.С.

аспірант 3-го року навчання факультету соціально-політичних наук Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Доктрина мультикультуралізму була покликана вирішити проблеми, які виникли внаслідок глобалізаційних процесів, що панують у світі сьогодні. Національні меншини часто відносяться до незахищених верств населення, адже вони потребують допомоги в адаптації не лише в новому соціокультурному середовищі, а й в економічній, політичній та інших сферах життя. Це необхідно задля запобігання небажаній маргіналізації членів тієї чи іншої етнічної спільноти. Також

усебічний розвиток усіх без винятку громадян (не важливо, чи належать вони до іншого етносу чи ні), сприятиме гармонійному розвитку суспільства та соціальному прогресу зокрема.

Мультикультуралізм та його особливості описали у своїх роботах І.М. Гольтер, І.М. Сікорська, О.М. Підскальна, Л.А. Ляпіна. Місце доктрини мультикультуралізму в Україні та її впливу присвятили свої роботи такі вітчизняні вчені, як О.Я. Калакура, С. Дрож-

жина, В.О. Вовк, М.А. Казловець. Переваги та недоліки мультикультуралізму освілюють О.В. Волошенюк, О.М. Корнієнко та В.І. Грацієтова. Особливості соціальної роботи, зокрема з національними меншинами, розглядали О.А. Агарков, О.М. Новак, Л.Ю. Полівко, А.О. Ярошенко. Захисту прав меншин присвятили наукові статті О.В. Федунь, Н.І. Папіш, Є.В. Ткаченко, В. Явір, О.П. Васильченко та ін.

Відомо, що визнання доктрини мультикультуралізму на Заході взяло свій початок із 1970-х років. Це було викликано потребою в пристосуванні суспільства до культурного розмаїття та прийшло разом із усебічною підтримкою прав національних меншин. Мультикультуралізм був схвалений на внутрішньому рівні в деяких державах та активно поширювався міжнародними організаціями. Ця доктрина відкидала ідеал унітарної та однорідної нації в силу масового руху населення по всьому світу.

Проте починаючи з 1990-х років відбувається відторгнення мультикультурного напрямку розвитку держави, адже для багатьох суспільств постала нова потреба – збереження власної національної ідентичності. Слово «асиміляція» частіше стало жививатися в руслі збереження приймаючої нації. Постало питання, а чи не занадто відбулося пристосування до культурної різноманітності і наскільки це є безпечним для того чи іншого народу. Побоювання та настрої такого роду породили протилежний (правий) політичний рух, який був спрямований на збереження національної ідентичності та культурних цінностей. Для прикладу можна згадати Данію та гасло Датської народної партії «Данія для датчан».

Таким чином, доктрина мультикультуралізму не поліпшила стан національних меншин у державах, де була прийнята. Вона не вирішила основні проблеми, з якими стикаються меншини, а саме їх соціальне, політичне та економічне відторгнення. Також мультикультуралізм став однією з причин замкнутості та соціальної ізоляції меншин.

Європейські соціал-демократичні партії, що свого часу лобіювали ідеї мультикультуралізму в призмі спільного громадянства з меншинами, соціальної єдності та спільних цінностей, відтепер розглядають ідею інклюзивної національної ідентичності та наголошують на боротьбі з расизмом і дискримінацією. Але при цьому вони вже також відкидають політику мультикультуралізму. Тоді актуальності набув новий підхід, що іменується «постмультикультуралізм», який був покликаний подолати наслідки та недоліки мультикультуралізму, уникаючи при цьому репресивного повторного затвердження авторитарних націоналістичних ідеологій.

Різноманітні культурні атрибути (наприклад, кухня, національний одяг та музика) трактуються доктриною мультикультуралізму як автентичні культурні практики того чи іншого етносу, які повинні бути збереженими та мають безпечно використовуватися членами цієї етнічної групи. Таким чином, мультикультуралізм спрямований на популяризацію культурних практик меншин, зокрема в школах (під час проведення тематичних фестивалів), музеях та за допомогою ЗМІ.

Проте навіть така пропаганда рівноправ'я та соціальної різноманітності (яка притаманна мультикультуралізму) у суспільстві не є ідеалом. Ця доктрина все ж ігнорує питання економічної та політичної нерівності. Мультикультуралізм не вирішує проблеми безробіття, організації навчання національних меншин, сегрегації за місцем проживання, маргіналізації, мовного питання та політичних проблем загалом. Ці економічні та політичні проблеми неможливо вирішити, просто відзначаючи культурні відмінності.

З огляду на те, що метою мультикультуралізму є сприяння кращому розумінню культурних відмінностей, зосередження на «автентичних» культурних практиках, які є «унікальними» для кожної групи, він вважається потенційно небезпечним. На жаль, далеко не всі звичаї, які є традиційними та практикуються в певній культурній групі, можуть бути законними (наприклад, примусовий шлюб). Тому задля уникнення невідповідності із законом тієї чи іншої держави приймаюче суспільство акцентує увагу на безпечних та допустимих культурних практиках (таких як кухня чи музика), які воно може сприйняти із задоволенням як мультикультурний продукт. Проте проблеми, викликані культурними та морально-ціннісними відмінностями, залишаються.

Мультикультуралізм не охоплює таку важливу частину співжиття різних етнічних груп, як їх різного роду адаптація, хоча й заохочує етнічні спільноти ділитися своїми культурними особливостями та звичаями. Дана доктрина не включає й аналіз синтезу культур приймаючого суспільства та інших малих груп, що закріплює сприйняття національних меншин як «чужих» на постійній основі. У таких умовах у суспільстві формується середовище, у якому виникають нові упередження та укріплюються стереотипи щодо міжетнічного спілкування.

Отже, з огляду на недоліки мультикультуралізму, прихильники постмультикультуралізму зазначають, що необхідно шукати нову модель, яка буде заснована на: 1) забезпеченні участі меншин у політичних процесах та надання їм економічних можливостей, адже це

важливіше за символічне культурне визнання; 2) наданні прав людині та розширенні індивідуальної свободи (це є першочерговішим на відміну від тривіальної поваги до культурних традицій); 3) побудові інклюзивної національної ідентичності разом із визнанням культурних ідентичностей інших етносів; 4) підтримку культурних змін та культурного змішування всередині суспільства [3, р. 97–98].

Мультикультуралізм часто пов'язують із процесом інтеграції та асиміляцією. Очевидно, що сьогодні мультикультуралізм піддається критиці серед учених та політиків. Існує навіть теорія змови щодо мультикультуралізму, згідно з якою мультикультуралізм – це інструмент, за допомогою якого здійснюється заміщення «білого» населення іммігрантами задля подальшого знищення. Інші зазначають, що мультикультурна толерантність працює як сила, яка приховує справжній расизм.

Така нестабільність концепції мультикультуралізму та відсутність чітких цілей ускладнюють її використання як фіксованої політичної практики. Він став яблуком розбрату для тих, хто захищає та підтримує статичні й однорідні концепції ідентичності, та для культурних новаторів, які підтримують та навіть схвалюють культурне злиття. Така ситуація утворилася через відсутність чіткого розуміння самого поняття «мультикультуралізм». Тому й виникають труднощі в урегулюванні соціальних відносин у багатонаціональному суспільстві в контексті права та політики, освіти та культури.

Отже, у повсякденному житті ми вимушені стикатися з наслідками мультикультурного суспільства в призмі прав меншин, їхніх культурних цінностей, національної ідентичності та адаптації іммігрантів або біженців. Замість того щоб дивитися на мультикультуралізм як на ідеал, можливо, було б краще розвинути мультикультуралізм у призмі теоретичної позиції, яка б зосередилася на можливостях використання даної доктрини як відправної точки для діалогу й компромісу [10, р. 2–3].

У ролі компромісу може стати лише реальна адаптація меншин до нового не тільки соціокультурного середовища, а й до економічного та політико-правового. Це необхідно зробити для їх подальшої життєздатності. Проте перед приймаючим суспільством водночас постає питання, що стосується розподілу благ, адже цей момент є основою контролю та гармонійної побудови соціальних відносин. Наскільки можливо здійснити подібну адаптацію меншин, залежить передусім від рівня соціальної справедливості, що панує в тому чи іншому суспільстві.

Так, соціальна справедливість є показником розвитку держави, досвідченості та толе-

рантності її громадян. Тлумаченням феномену справедливості займалися ще античні філософи (Платон, Сократ, Аристотель). Спробу дати їй поняття в контексті рівності людей намагалися й філософи нового часу, такі як Бенедікт Спіноза, Рене Декарт, Френсіс Бекон, Джордж Лок, Девід Юм та ін. Не полишали спробу й засновник неопозитивізму як філософської течії Бертран Рассел та представник неофрейдизму Еріх Фромм.

Сьогодні ж справедливість розглядається як основа права, як дещо невід'ємне щодо діяльності індивіда та відплата за неї, вона зумовлена місцем людини у суспільстві та її роллю в ньому. Справедливість, звісно ж, включає права та обов'язки, яких повинен притримуватися кожен член громади. Соціальна ж справедливість вимагає наявності певного обсягу матеріальних ресурсів, відповідної спрямованості громадської думки та політичних рішень інституцій влади.

Соціальна справедливість слугує мірилом та якісною ознакою суспільних відносин. Спільне проживання індивідів, потреба одного в одному та, зважаючи на це, рівність людей між собою зумовили появу теорії справедливості як проєкту, що є ідеалом суспільних відносин у призмі колективного існування. Отже, справедливість у суспільстві визначається наявністю в ньому права людини на життя, рівності та свободи в правовому та в економічному полях. Забезпечення таких прав і свобод лежить на плечах держави, якщо та вважається соціальною [4, с. 58–62].

Так, соціальна справедливість у правовій державі включає не лише рівні можливості громадян та чесний розподіл благ, а й обмеження свобод та відповідальність перед законом. Розподіл матеріальних та нематеріальних благ у будь-якому суспільстві відбувається відповідно до чотирьох існуючих сценаріїв, один з яких і зовсім неймовірний – це рівномірний розподіл благ між усіма людьми (так званий егалітарний підхід); варіант, коли розподіл благ відбувається з урахуванням всезагальної користі (утилітарний підхід); розподіл благ, який відбувається з урахуванням соціального статусу та забезпечення індивіда за рахунок високооплачуваних працівників (концепція Роулса, роулсіанський підхід); найбільш імовірний та реальний, на нашу думку, – це ринковий тип розподілу благ відповідно до конкурентоспроможності членів суспільства [5, с. 108–109].

Ми звернулися до концепції соціальної справедливості саме через те, що вона включає використання всіх можливостей, які дає держава. Це особливо актуально навіть через те, що національна меншина як соціальна спільнота може брати участь у політичному житті країни, а її члени часто є громадянами

держави, у якій проживають, незважаючи на те що дана країна не є їхньою батьківщиною.

Проте важливо визначити рівень соціальної справедливості в призмі рівноправ'я та доступності можливостей і благ для всіх членів суспільства, незважаючи на їх походження. На нашу думку, показником рівня справедливості є сприяння адаптаційним процесам меншин не лише в культурній сфері, а й в економічній і правовій. Представники меншин повинні отримати можливість бути також конкурентоспроможними в сучасних умовах ринкового розподілу благ.

Таку адаптацію держава може гарантувати лише на законодавчому рівні, тобто захист прав меншин. Відомо, що ще з 1950 р. існує Європейська конвенція про захист прав і основних свобод людини. Вона містить статтю, відповідно до якої здійснення свобод і прав гарантується будь-якому індивіду, незважаючи на його етнічне та соціальне походження, незалежно від приналежності до національних меншин. Також стаття виключає будь-яку дискримінацію стосовно статі, кольору шкіри, мови, релігії і таке інше. До речі, це одна з перших статей, яка забороняє дискримінацію прав меншин на територіях держав, де вони проживають [9, с. 124].

В Україні також існує Закон «Про національні меншини (спільноти) України», відповідно до якого всі свободи та права меншин захищені, що затверджено Конституцією України, Декларацією прав національностей України, ураховуючи положення Рамкової конвенції Ради Європи про захист національних меншин та інші міжнародні договори щодо захисту прав осіб, які належать до національних меншин або спільнот.

Так, ст. 5 даного Закону гарантує рівні соціальні, економічні, культурні, громадянські, політичні, мовні права та свободи членів меншин. Ст. 9 затверджено конкретно права етнічних спільнот на участь у соціальному, політичному та економічному житті держави. Держава також узяла на себе обов'язок гарантувати інтеграцію національних меншин та кожного члена меншин в українське суспільство, що не може бути здійснено без належної адаптації [7].

Адаптація національних меншин до життя в новому для них соціокультурному середовищі стоїть поряд з іншими технологіями надання соціальних послуг, такими як соціальна діагностика, реабілітація, консультування та супровід. При цьому вкрай важливо враховувати культурні, психологічні та ментальні особливості тієї чи іншої етнічної спільноти. Технології роботи соціальних працівників із меншинами тісно пов'язані з місцевістю, де вони розміщені. Це продиктовано особливостями в проблемах адаптації меншин, що

можуть бути характерними для того чи іншого регіону. Таким чином, така робота з меншиною зазвичай проводиться саме в громаді, поруч з якою вона проживає.

Незважаючи на розроблену законодавчу базу та наявність соціальних служб, спеціальних центрів та фондів, виникають складнощі у зв'язку з:

1) неналежним фінансуванням програм щодо роботи з національними меншинами;

2) відсутністю або недостатністю кількості відповідних навчально-підготовчих заходів із міжкультурної компетентності та інших векторів підготовки для соціальних працівників та волонтерів;

3) відсутністю взаємодії з керівниками меншин, що впливає на поінформованість щодо проблем, з якими вони стикаються;

5) слабкою поінформованістю громадян, що проживають поруч із тією чи іншою національною спільнотою, щодо важливості їх повноцінної інтеграції у суспільство та у зв'язку із цим самої соціальної роботи з ними;

5) важкістю самої роботи соціальних працівників, яка провокує їх професійне вигорання, що може бути викликане виникненням непорозумінь під час роботи з меншинами [1, с. 81–85].

Соціальна робота в Україні достатньо розвинута сьогодні. Але й вона потребує доопрацювання відповідно до недоліків, указаних вище. Проте цікаво ознайомитися з історією розвитку соціальної роботи як виду професійної діяльності на прикладі іншої країни. Отже, розглянемо досвід США, де робота соціального працівника взагалі не розглядалася як професія аж до кінця XIX ст. До того часу допомога бідним надавалася благодійними організаціями, які були об'єднані в Товариства благодійних організацій (COS). Ці організації залучали до роботи волонтерів, які відвідували незахищені верстви населення з метою боротьби з бідністю та соціальною несправедливістю.

Проте з початком Громадянської війни став очевидним той факт, що робота на добровільній основі – не вихід і її недостатньо для вирішення тогочасних проблем. Тому було прийнято рішення розпочати професіоналізацію соціальної роботи. Також однією з рушійних сил професіоналізації соціальної роботи стали розвиток промисловості та у зв'язку з цим масова міграція із села до міста.

Таким чином, урбанізація призвела до збільшення кількості бідних верств населення, які потребували допомоги. Так, період із кінця 1800-х років і до початку 1900-х став відомим як епоха прогресивної боротьби з бідністю та дослідження її причин. Сили були сконцентровані на тому, щоб подолати розрив між класами і расами та поліпшити умови життя

для бідних. Збідніле населення при цьому розглядалося як пригноблене населення, що збідніло внаслідок соціальних та економічних чинників.

Починаючи з 1920-х років соціальні працівники у своїй діяльності почали слідувати психоаналітичній теорії Фрейда та використовувати психотерапевтичні техніки. Бідність знову розглядалася як продукт особистого життя індивіда. Уважалося, що людина має здатність змінюватися та долати труднощі самостійно, адаптуючись до середовища. Пізніше Велика депресія стала причиною зміни філософії соціальної роботи як такої, коли кількість безробітних виросла до мільйонів.

Тепер захисту потребували не лише бідні, а й переважна більшість середнього класу. Відтоді соціальна робота як професійна діяльність стала звичною для американського суспільства. Після Депресії та Другої світової війни соціальні працівники продовжували свою роботу, використовуючи індивідуальний підхід [2, р. 8–11].

Сьогодні метод соціальної роботи в громаді також застосовується і розуміється як розв'язання соціальних проблем незахищених верств населення на основі аналізу рівня життя громади. За такого підходу здійснюються спроби активізації та адаптації індивідів, які є членами громади, за допомогою здійснення заходів із боку відповідних установ та організацій [8, с. 6].

Концепція соціальної роботи в Україні також потребує трансформацій відповідно до нових завдань, які ставить перед нею сучасне суспільство. Основними завданнями соціальної політики України, на які була спрямована соціальна робота, є поліпшення рівня життя, прийнятний рівень доходів серед населення, стан ринку праці, що впливає на зайнятість громадян, а також оплата праці, її охорона, житлове забезпечення і таке інше. Проте наука соціального управління як основа соціальної роботи повинна бути гнучкою та орієнтуватися на економічні й соціальні закономірності, які є характерними для суспільства сьогодні. Це є ключовим моментом в управлінні суспільством.

Важливим є й те, що суб'єкти соціального управління України (державні та недержавні органи, служби та організації спеціалізованого призначення) перебувають у кризі. Соціальна політика страждає через відсутність чітких стратегій та прогнозів соціальних наслідків, що можуть виникнути в разі прийняття тих чи інших рішень. Таким чином, соціальна робота не є зараз надійним інструментом у роботі з національними меншинами в призмі їх адаптації. Тому очевидно, що вона потребує оновлення відповідно до нових викликів, які ставить перед нею сучасне суспільство [6].

Таким чином, було виявлено, що доктрина мультикультуралізму як способу реальної адаптації національних меншин не є надійним методом, адже її засади пропагують лише прийняття культурних відмінностей інших етносів. Корисними є заклики до подолання ксенофобії, расизму та культурної асиміляції. Але мультикультуралізм викликав появу нової течії, такої як постмультикультуралізм, яка була покликана подолати наслідки реалізації даної доктрини, що вплинула на ідентичність народів тих держав, де була прийнята.

Закликаючи до культурного рівноправ'я, мультикультуралізм виявився не здатним забезпечити його в економічній та політичній сферах суспільного життя, що є вкрай важливим в адаптації меншин до нового для них середовища. Проте, на нашу думку, на нього таке завдання не було покладене. А якщо ж було, то не було озвучене. Тому увага була звернута на соціальну роботу з меншинами та на захист їхніх прав, зокрема і в Україні, у призмі соціальної справедливості, адже вона стосується всіх без винятку членів суспільства.

Отже, незважаючи на достатньо розроблену законодавчу базу та на відповідно налагоджену систему соціального забезпечення у вигляді роботи соціальних служб, повинні бути здійсненні такі заходи:

- 1) збільшення фінансування програм щодо роботи з адаптації національних меншин із боку держави;
- 2) здійснення відповідної підготовки фахівців із соціальної роботи в призмі міжкультурного діалогу та відповідної психологічної підготовки;
- 3) налагодження стійкої комунікації керівників меншин із суб'єктами соціальної політики;
- 4) робота з приймаючим суспільством у призмі толерантного відношення до інших етносів;
- 5) належна психологічна підтримка волонтерів та соціальних працівників задля запобігання професійному вигоранню;
- 6) залучення до роботи молоді;
- 7) підвищення рівня соціальної справедливості для національних меншин не лише теоретично, а й на практиці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Агарков О.А. Організація соціальної роботи з національними меншинами: регіональний аспект. *Грані*. 2014. № 4. С. 81–85.
2. Bennett, Dana M. *Minority Social Workers. Perspective Regarding the Recruitment and Retention of People of Color in the Social Work Profession. Theses and Graduate Projects*. 2001. P. 173.
3. Will Kymlicka. *The Rise and Fall of Multiculturalism? New Debates on Inclusion and Accommodation in*

Diverse Societies. *International Social Science Journal*. 2010. P. 97–112.

4. Житник О.О. Поняття справедливості в сучасних наукових дослідженнях. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2014. № 1. С. 58–67.

5. Комарова О.О. Соціальна справедливість як основний принцип процесу розподілу соціальних трансфертів. *Український соціум*. 2008. С. 106–113.

6. Лук'янова Н. Соціальна робота в Україні: концептуальні засади і трансформація в сучасних умовах. *Політичний менеджмент*. 2009. № 5. С. 150–156.

7. Про національні меншини (спільноти) України : Закон України від 13 грудня 2022 р. № 2827-IX. *Вер-*

ховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2827-20#Text> (дата звернення: 12.02.22).

8. Соціальна робота в Україні: основні напрями, проблеми та перспективи розвитку / за ред. проф. О.О. Осетрової. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 28 квітня 2016 р. Дніпро* : ДНУ, 2016. 147 с.

9. Ткаченко Є.В. Правовий захист прав етнічних та мовних меншин : навчальний посібник / за ред. О.О. Голембовської. Київ, 2018. С. 315.

10. Thomas Roland Johansson. In defence of multiculturalism – theoretical challenges. *International Review of Sociology*. 2022. P. 15.

ФЕНОМЕН ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ З УКРАЇНИ ДО КРАЇН ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ

THE PHENOMENON OF FORCED MIGRANTS FROM UKRAINE TO THE COUNTRIES OF THE EUROPEAN UNION

У статті розглянуто процес міграції українських вимушених переселенців у зв'язку з початком повномасштабного російського військового вторгнення на всю територію України. Сучасна хвиля міграція є не класичним міграційним феноменом та має свої індивідуальні специфічні особливості. Автором окреслюється портрет сучасних українських вимушених мігрантів. Більшу частину становлять жінки з неповнолітніми дітьми, люди похилого віку та люди з обмеженими можливостями. У статті розкрито найактуальніші проблеми, з якими мігранти стикнулися в країнах тимчасового перебування, їхній статус та правове забезпечення. Увагу звернено на аналіз умов перебування українських мігрантів у країнах Європейського Союзу, настрої щодо повернення в Україну. Кожна європейська країна, яка прийняла українців, на рівні законодавчих ініціатив розробила шляхи адаптації та інтеграції українців у приймаючі громади. Згуртувавшись, європейські країни швидко відреагували на міграційні виклики. Усі мігранти, які планували залишитися в приймаючих країнах, стикнулися з певними труднощами. Місцева влада забезпечувала першочергову допомогу, а після правового врегулювання надавала українцям, які зареєструвалися, статус тимчасового захисту. Він надав українським мігрантам можливості швидкого налагодження свого життя, соціальний та економічний захист, медичне страхування та доступ до освітніх послуг. Отримані можливості для працевлаштування в країнах перебування впливають на економічне становище в країнах тимчасового захисту та Україні. Важливим аспектом є аналіз умов, за яких українці планують повернутися. Проаналізовано культурні та ціннісні зміни українського суспільства у цілому та емігрантів зокрема. Аналіз сучасної хвилі міграції, її особливості дають можливість спрогнозувати подальший розвиток Української держави, демографічні виклики та їхні наслідки.

Ключові слова: міграція, війна, адаптація, українські мігранти, країни ЄС, міжнародна допомога.

The article examines the process of migration of Ukrainian forced emigrants in connection with the beginning of a full-scale Russian military invasion of the entire territory of Ukraine. The modern wave of migration is not a classic migration phenomenon and has its own individual specific features. The author outlines a portrait of modern Ukrainian forced migrants. Most of them are women with minor children, elderly people and people with disabilities. The article reveals the most pressing problems faced by migrants in the countries of temporary stay, their status and legal protection. Attention is drawn to the analysis of the conditions of stay of Ukrainian migrants in the countries of the European Union, attitudes towards returning to Ukraine. Every European country that accepted Ukrainians, at the level of legislative initiatives, developed ways of adaptation and integration of Ukrainians into the host communities. Having united, European countries quickly reacted to migration challenges. All migrants who planned to stay in the host countries faced certain difficulties. The local authorities provided primary assistance, and after the legal settlement, granted Ukrainians who registered the status of "temporary protection". It provided Ukrainian migrants with opportunities to quickly adjust their lives, social and economic protection, health insurance and access to educational services. The obtained opportunities for employment in the host countries affect the economic situation in the countries of temporary protection and Ukraine. An important aspect is the analysis of the conditions under which they plan to return. The cultural and value changes of Ukrainian society as a whole, and emigrants in particular, are analyzed. The analysis of the current wave of migration and its features make it possible to predict the further development of the Ukrainian state, demographic challenges and their consequences.

Key words: migration, war, adaptation, Ukrainian migrants, EU countries, international aid.

УДК 316.7 + 316.6:159.97
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.5>

Черній Л.В.

к.істор.н., доцент,
професор кафедри соціології
та публічних комунікацій
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Сучасна хвиля міграції з України – досить нове явище, яке на разі є недостатньо досліджене. Дослідницькі соціологічні центри проводять різноманітні дослідження, прагнучи з'ясувати умови проживання мігрантів, настрої щодо повернення в Україну, умови, за яких українці планують повернутися, та чого вони очікують від Української держави. Дослідження процесу адаптації українських мігрантів у країнах ЄС нині актуалізується, оскільки державна політика України спрямована на мотивування мігрантів повернутися на Батьківщину. Ініціативи, які розробляються державними інституціями, спрямовані на підтримку українського ринку праці, стабілізацію та розвиток економіки.

Сучасна хвиля міграції сьогодні недостатньо висвітлена в наукових доробках. Дослідженням цієї хвилі займаються соціологічні та аналітичні центри в Україні та за її межами. Аналіз міграційних процесів з України знаходить відображення у деяких наукових працях вітчизняних науковців. Так, О. Соболева розглядає особливості масової міграції українців, їх інтеграцію та труднощі життя в приймаючих країнах [8]. І.С. Процик, Н.І. Кара проаналізували рівень безробіття, мобільність громадян по регіонах, рівень народжуваності та смертності, розглянули досвід роботи українців за кордоном та тенденції міграції населення з України, виокремили найбільш популярні

країни для міграції, визначили країни, які суттєво послабили умови перебування для українських трудових мігрантів із метою їх більшого приваблення [7]. О. Чернега, Ю. Яковенко розглянули питання міграційної політики ЄС у контексті вдосконалення механізмів регулювання міграційних потоків, основні чинники міграційних процесів у світі, узагальнили основні напрями міграційної політики Європейського Союзу. Дослідники проаналізували інтенсивність міграційних потоків біженців та осіб без громадянства до Європейського Союзу у 2015–2019 рр. [12].

Слід відзначити, що аналіз сучасної міграції потребує ґрунтовного наукового осмислення. Рівень міграції, умови повернення українців на Батьківщину, характерні зміни самих мігрантів зумовлюють динаміку демографічного, економічного та соціального відновлення післявоєнної України.

З огляду на вищевикладене, метою статті є аналіз характерних особливостей сучасної хвилі вимушеної міграції з України до країн ЄС у зв'язку з повномасштабним військовим вторгненням.

Повномасштабне російське вторгнення в Україну спровокувало одну з найбільших гуманітарних криз у Європі з часів Другої світової війни. Саме в цей час з України виїхали мільйони громадян. Вимушена міграція вражає своєю масовістю та інтенсивністю. Близько п'яти мільйонів виїхали через західний кордон, де отримали тимчасовий прихисток [1].

Залежно від ситуації в кожному конкретному регіоні протягом 2022 р. інтенсивність міграції змінювалася. Українці виїжджали за кордон у пошуках безпеки, готовність виїжджати залежала як від пошуку безпеки, так і від забезпеченості інфраструктурними послугами, роботою, фінансовими можливостями. Близько 2/3 із них виїхали з України через наявність неповнолітніх дітей.

Станом на листопад 2022 р. найбільше українських мігрантів прийняли Польща (майже 1,5 млн), Німеччина (понад 1 млн) та Чехія (близько 450 тис). Понад 100 тис українців зареєстровано також в Італії, Іспанії, Болгарії, Великобританії та Франції. Під час вибору приймаючої країни українці найбільше орієнтувалися на наявність друзів та родичів у країні прибуття (39%), територіальну близькість до України (31%) та поради і направлення в центрах по роботі з біженцями (17%). За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR), статус тимчасового захисту у країнах Європи до 3 січня 2023 р. отримали близько 4,9 млн українських біженців. Це близько 1% від населення країн Європейського Союзу [10].

Частина українців потрапила на територію Росії та Білорусі. Більша їх частина опи-

нилися на території цих держав у результаті примусової депортації. За оцінками ООН, на кінець листопада 2022 р. український кордон із РФ перетнули понад 2 млн 852 тис українців, а в Білорусі опинилося понад 17 тис [2, с. 7].

Українцям, які тікали за кордон від війни, необхідно було швидко вирішити питання з житлом, побутовими речами, медичним забезпеченням тощо. Досить вагому частину витрат на вирішення цих питань узяли на себе країни ЄС. Вони фінансуються з бюджетів країн, у які прибули мігранти. Усе це створює додаткові виклики для державних фінансів у короткостроковій перспективі. З іншого боку, якщо українці залишатимуться в країнах перебування ЄС на довгий час, стануть активними учасниками ринку праці, для цих країн навантаження на бюджет зменшиться, а можливо, й спричинить позитивне економічне зростання. Держави, які приймають і підтримують українських вимушених мігрантів, зацікавлені у швидкій інтеграції українців у ринки праці. Це сприятиме зменшенню видатків держав ЄС [11]. Особливою відмінністю сучасної хвилі міграції з України є те, що серед мігрантів значна частина жінок із неповнолітніми дітьми. За підрахунками ООН, вона становить 28–44%. Це призводить до збільшення фінансового навантаження на бюджети приймаючих країн, оскільки саме така категорія мігрантів потребує додаткових видатків. Ці видатки спрямовуються на освіту українців та їх адаптацію у приймаючій громаді. Наприклад, у Польщі видатки на освіту для зареєстрованих українських дітей становлять 2,2 млрд євро, а витрати на їх медичне забезпечення оцінюються в 1,5 млрд євро [1].

Українські мігранти потребують допомоги у швидкій адаптації в приймаючих країнах. Найважливіше – вони потребують адаптації в соціальному, фізичному та психологічному напрямках. Соціальний напрям є досить важливим для сприйняття реалій вимушеної міграції. Із метою допомогти українцям адаптуватися 4 березня 2022 р. Рада ЄС затвердила «Імплементативне рішення», що впроваджує тимчасовий захист громадян України [5]. Метою тимчасового захисту було надання притулку переміщеним особам у країнах ЄС та дозволу користуватися узгодженими правами, які охоплюють місце проживання, доступ до ринку праці та житла, медичну допомогу, доступ до освіти для дітей і молоді. Країни ЄС особливу увагу акцентували на питаннях інтеграції дітей та молоді в освітній процес. Урядові ініціативи передбачали створення додаткових місць в освітніх закладах, де українські діти отримали доступ до освіти, можуть вивчати мову з метою подолання мовного бар'єру. За потреби в освітніх закладах діти мають змогу отримати психологічну допомогу. Саме в освітніх

закладах у дітей та молоді з'являється можливість спілкування з однолітками, відчуття своєї приналежності до спільноти, у якій вони перебувають. Щодо адаптації дорослого працездатного населення країни перебування українців упроваджують активні заходи на ринку праці, які включають підтримку під час пошуку роботи, тренінги та освіту дорослих, мовні курси [11]. Уряди приймаючих країн, громадські організації спрямували свою політику на забезпечення українських вимушених мігрантів безпекою та стабільністю, доступністю до низки адміністративних послуг, певною економічною підтримкою.

Приміром, Польща, будучи першою країною, яка зустрічала українських втікачів від війни, уже на початку березня 2022 р. спростила процедуру отримання ідентифікаційного польського номеру PESEL. Саме завдяки йому польський уряд здійснював облік українських громадян. Ті громадяни, які оформили номер, автоматично отримували одноразову грошову допомогу в розмірі 300 злотих на дорослого і 500 злотих на дитину. PESEL відкривав широкі можливості для легального працевлаштування, медичної страховки. Польський уряд також підтримував і своїх громадян, які виявляли бажання прихистити українських мігрантів. Уряд їм виплачував грошову компенсацію у розмірі 40 злотих на день.

Німеччина надавала підтримку у вигляді соціального пакету, який передбачав медичне страхування, пільги на проїзд, безкоштовну освіту для дітей та дорослих та легальне працевлаштування. Німецьке законодавство відповідно до параграфу 24 (§24 AufenthG) надає українським мігрантам посвідку на проживання. Ця посвідка дає змогу українцям легально працювати та користуватися всіма адміністративними послугами. Українцям, які офіційно зареєструвалися у центрі зайнятості (Jobcentr), виплачують щомісячну фінансову виплату. Уряд Німеччини надав українським мігрантам такі самі права, як і своїм громадянам із категорії безробітних. Грошова виплата встановлювалася в розмірі близько 400 євро на одну особу, а з 1 січня 2023 р. збільшилася у середньому на 50 євро. Також урядова програма передбачає компенсацію громадянам Німеччини за надання в оренду житла для українців. Німецьке законодавство зобов'язує українських дітей віком від шести років відвідувати освітні заклади. Центральне відомство з питань іноземної освіти в Німеччині займалося визнанням українських дипломів та фахових компетенцій [9].

Чехія, яка прийняла значну частину українців, спростила процедуру оформлення візи толерантності. Поки український мігрант шукав роботу, він міг розраховувати на грошову виплату у розмірі до 5 тис чеських крон. Така

виплата надавалася протягом шести місяців. Якщо мігрант за цей період не зміг знайти роботу, він міг подати заявку на продовження виплат ще на п'ять місяців. Особи, які подали заявку на отримання грошової допомоги, могли звернутися в бюро працевлаштування, отримати консультацію та інформаційний супровід. Бюро надає можливість перепідготовки та підтримки у майбутньому працевлаштуванні [3].

Усі ці заходи позитивно впливають на процес адаптації. Однак час перебування вимушених мігрантів у приймаючих країнах затягнувся на невизначений термін, тому у багатьох постала потреба у забезпеченні себе кращими умовами проживання, активному залученні до ринку праці, визнанні своєї професійної кваліфікації, умінь та навичок. Близько третини біженців у кожній країні є висококваліфікованими спеціалістами, які мають повну вищу освіту. Управління Верховного комісара ООН у справах біженців UNHCR у вересні 2022 р. провело дослідження серед українських вимушених мігрантів, згідно з яким 63% респондентів були працевлаштовані або самозайняті до виїзду з України. Однак у нових умовах у 47% респондентів основним джерелом доходу нині є допомога за програмою тимчасового захисту [14].

Ефективна інтеграція українських мігрантів у ринок праці приймаючих країн набуває достатньої гостроти як для приймаючої громади, так і для самих мігрантів. Активізація цього процесу пов'язана з продовженням терміну дії програми тимчасового захисту. Для українських мігрантів урядами країн ЄС був розроблений новий онлайн-інструмент EU Talent Pool для пошуку роботи. Комісар із питань зайнятості та соціальних прав Ніколя Шміт сказав: «Пілотний проект EU Talent Pool демонструє нашу незмінну солідарність з Україною. Не тільки на словах, а й на ділі. Це трагедія, що мільйони людей були змушені покинути свої домівки. Наш колективний обов'язок – надати якомога більше підтримки, щоб допомогти їм створити собі життя у ЄС. Знайти якісну роботу означає фінансову незалежність, і це ставить вас на шлях кращої соціальної інтеграції» [15].

За даними комісара, понад 370 тис українців офіційно працевлаштувалися в 15 державах – членах ЄС та 250 тис українських мігрантів у серпні 2022 р. зареєструвалися для пошуку роботи [4]. Завдяки проекту українські мігранти отримали потужний інструмент допомоги у пошуку роботи. Завдяки цьому порталу роботодавці можуть знайти собі кваліфікованих робітників, а мігранти – бажану роботу. Цей проект став спільною ініціативою Комісії та Європейської адміністрації праці за сприяння Європейської міграційної мережі на шляху

інтегрування українців, відновлення фінансової незалежності. Ставши учасником проекту, мігранти отримали можливість визнання своєї кваліфікації, завантажити резюме та слідувати за пропозиціями від роботодавців. Завантажені резюме стають доступними для ознайомлення державними службами зайнятості в усіх країнах-партнерах та потенційними роботодавцями [15].

Проект реалізується через портал пошуку роботи EURES. Він об'єднує національні служби зайнятості, приватні агентства з працевлаштування та роботодавців усіх країн Європейського Союзу, нараховує понад 4 млн вакансій. Перевагою portalу є те, що 1 тис консультантів, які працюють в організаціях-членах та партнерських організаціях EURES, надають підтримку до, під час та після процесу добору персоналу [13].

Однак значна частина українців, а особливо жінок, не зможе працювати за спеціальністю у найближчому майбутньому. По-перше, мовний бар'єр унеможливує спілкування з громадянами приймаючої країни на достатньо високому професійному рівні, а по-друге, у більшості країн, особливо Німеччині, необхідно спочатку пройти процедуру підтвердження кваліфікації диплому. При цьому досвід роботи взагалі неважливий. Отримання соціальної допомоги, на яку можуть прожити українські вимушені мігранти, задовольняючи всі свої основні потреби, вивчаючи при цьому мову, не мотивує шукати роботу. Тому більша частина українських мігрантів живе за рахунок соціальних виплат і не намагається шукати роботу. Однак для мігрантів, які скористалися можливостями працевлаштування, безпечна та легальна робота може бути не лише джерелом доходу, а й важливим етапом у професійному розвитку, можливістю набутти нових компетенцій та соціальних контактів [6].

Таким чином, адаптація та інтеграція українських мігрантів передбачає застосування комплексного підходу. Один із головних напрямів адаптації – налагодження комунікаційного складника для швидкої інтеграції та розвитку особистої ідентичності. Цьому передусім сприятимуть контакти з людьми, які перебувають у країні вже давно або ж щойно переїхали і перебувають у таких самих умовах [13]. Як один із головних осередків адаптації в приймаючих країнах є мовні курси. Частіше за все ці курси є безкоштовними, оскільки уряди самих країн покривають ці витрати за програмою тимчасового захисту мігрантів. Саме такі курси допомагають налагодити контакти між мігрантами та пришвидшити інтеграцію українців у свою спільноту.

Отже, спонтанний та здебільшого хаотичний виїзд за кордон українських мігрантів після повномасштабного російського вторгнення на

територію України є стресом для людей. Категорія мігрантів суттєво відрізняється від характерних ознак попередніх хвиль міграцій. Саме тому, ураховуючи статусні ознаки українських мігрантів, Європейський Союз акумулював зусилля всіх країн-членів, розробив та вдосконалив нормативно-правову базу щодо подолання міграційної кризи та пришвидшення інтеграції та адаптації українських мігрантів у європейську спільноту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вінокуров Я. Українські мігранти підіймають економіку Європи. Що буде з Україною без них? Економічна правда. 2023. 10 січня. URL: <https://www.epravda.com.ua/publications/2023/01/10/695807> (дата звернення: 10.03.2023).
2. Вплив міграції на соціально-економічну ситуацію в Україні : аналітична доповідь / В. Потапенко та ін. ; за ред. В. Потапенка. Київ : НІСД, 2023. 33 с. URL: <https://doi.org/10.53679/NISS-analytrep.2023.01>. С.7. https://niss.gov.ua/sites/default/files/202301/ad_mihratsia_gotove_03_01_2023.pdf.
3. Гроші, робота, освіта. На що можуть розраховувати біженці з України за кордоном. URL: https://tvoemisto.tv/exclusive/bizhenets_chy_osoba_yaka_potrebuie_zahystu_mozhlyvosti_dlya_ukraintsiv_u_yevropi_ta_ssha_131184.html
4. Журавльва О. Тимчасовий захист для українців у ЄС продовжують на рік. URL: <https://www.dw.com/uk/timcasovij-zahist-dla-ukrainciv-u-es-prodovzuut-narik/a-63393982> (дата звернення: 10.03.2023).
5. Імплементційне рішення ради (ЄС) 2022/382, що встановлює наявність масового напливу переміщених осіб з України у розумінні статті 5 Директиви 2001/55/ЄС та запроваджує тимчасовий захист від 4 березня 2022. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU22006?an=2> (дата звернення: 12.03.2023).
6. Крижанівська Т. Працевлаштування за кордоном: перспективи та шанси українських біженців. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/01/12/252252/> (дата звернення: 23.03.2023).
7. Процик І.С., Кара Н.І. Особливості процесів міграції населення України. URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2022/jun/28342/procik-231-240.pdf> (дата звернення: 12.03.2023).
8. Соболева О. Особливості масової міграції українців до країн Західної Європи після 24 лютого 2022 року. Гуманітарні виклики XXI ст. 2022. № 4(85). С. 220–229. URL: [file:///C:/Users/PC/Downloads/268322D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-625332-1-10-20230103%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/268322D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-625332-1-10-20230103%20(2).pdf) (дата звернення: 23.03.2023).
9. Ткаченко В. Допомога українським біженцям у Німеччині: розмір виплат у 2023 році. URL: <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/suspilstvo/20221209-dopomoga-ukrayinskym-bizhenczyam-u-nimechchyni-rozmir-vyplat-u-2023-roczii/> (дата звернення: 25.03.2023).
10. Туча О., Співак І., Бондаренко О., Погарська О. Вплив українських мігрантів на економіки країн – реципієнтів НБУ. 2022. URL: https://bank.gov.ua/admin_

uploads/article/Migration_impact_2022-12-15.pdf?v=4 (дата звернення: 13.03.2023).

11. Туча О., Співак І., Бондаренко О. Як хвиля вимушених мігрантів з України впливає на економіку країн Європи? URL: <https://voxukraine.org/yak-hvilya-vymushenyh-migrantiv-z-ukrayiny-vplyvaye-na-ekonomiku-krayin-evropy/> (дата звернення: 14.03.2023).

12. Чернега О., Яковенко Ю. Міграційна політика ЄС: тенденції формування міграційних потоків та механізми вдосконалення. *Економіка та суспільство*, (22). URL:

<http://www.economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/46> (дата звернення: 26.03.2023).

13. An official website of the European Union. URL: https://eures.ec.europa.eu/viprobuvalniy-proekt-fond-talantiv-es-ukrainska_en.

14. Lives on hold: intentions and perspectives of refugees from Ukraine. URL: <https://data.unhcr.org/en/documents/details/95767> (дата звернення: 14.03.2023).

15. Solidarity with Ukraine: EU takes new steps to provide certainty and access to employment to beneficiaries of Temporary Protection / An official website of the European Union 10 October 2022. URL: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/uk/IP_22_5998 (дата звернення: 28.03.2023).

СЕКЦІЯ 3 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: РОЛЬ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ТА ЦИФРОВИХ НАВИЧОК УЧИТЕЛІВ EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF DISTANCE LEARNING: THE ROLE OF MEDIA LITERACY AND TEACHERS' DIGITAL SKILLS

У статті розглянуто реакцію української системи загальної середньої освіти на виклики, пов'язані з його організацією та забезпеченням безпечного освітнього простору, і досліджено роль медіаграмотності та цифрових навичок учителів у забезпеченні дистанційного навчання. В Україні увага до цифрових навичок учителів постійно зростає. Це пов'язано з усе більшим поширенням дистанційного навчання, спочатку через пандемію COVID-19, а потім через запровадження воєнного стану.

Використання цифрових технологій в Україні на початку пандемії уможливило безперервність освітніх процесів, однак багато в чому українські навчальні заклади, особливо школи, виявилися не готовими до нового формату навчання. У статті на основі емпіричних даних якісного та кількісного соціологічних досліджень розглянуто основні проблеми, з якими зіткнулися вчителі загальноосвітніх шкіл Запоріжжя під час організації дистанційного навчання. Визначено, що значна частина вчителів, особливо на початку масового переходу шкіл на дистанційне навчання, мала проблеми з технікою, програмним забезпеченням та Інтернет-з'єднанням. З'явилося і додаткове фізичне та психологічне навантаження, змінилися форми комунікації вчителів з учнями та їхніми батьками. Нового значення і ваги набули питання інформаційної безпеки та медіаграмотності. Визначено, що дистанційне навчання створює унікальні виклики для системи освіти загалом і вчителів зокрема. Тож вони мають кастомізувати свої стратегії та підходи до викладання, щоб задовольнити потреби своїх учнів і вимоги цифрового середовища. Відповідно до виявлених проблем, які виникали у вчителів загальноосвітніх шкіл під час організації дистанційного навчання, визначено основні напрями розвитку їхніх цифрових навичок, що актуалізуються в умовах діджиталізації освіти та могли б допомогти вчителям адаптуватися до нових умов освітнього процесу.

Ключові слова: діджиталізація, освітнє середовище, дистанційне навчання, медіаграмотність, цифрові навички.

The article deals with the role of media literacy and digital skills of teachers in providing distance learning and analyses the response of the Ukrainian general secondary education system to the challenges related to the organisation of distance learning and ensuring a safe educational space. In Ukraine, there is an increasing attention to teachers' digital skills, which relate to their ability to use various digital technologies and tools to improve teaching, communicate effectively with students and their parents, collaborate with colleagues and administrators, etc. It is connected to the rising trend of distance learning, first due to the COVID-19 pandemic and then due to the declaration of martial law.

The use of digital technologies in Ukraine at the beginning of the pandemic made it possible to continue educational processes even in times of crisis, but in various aspects, Ukrainian educational institutions, especially schools, were not ready for the new learning format. The article, based on empirical data from qualitative and quantitative sociological research, examines the main problems that teachers of secondary schools in Zaporizhzhia faced in organising distance learning. A significant number of teachers, especially at the beginning of the massive transition of schools to distance learning, had problems with hardware, software and Internet connection. There was also additional physical and psychological stress, and the forms of communication between teachers and students and their parents changed. The issues of information security and media literacy have gained new importance and significance. Distance learning creates unique challenges for the education system in general and teachers in particular. Therefore, they should adapt their teaching strategies and approaches to respond to the needs of their students and the requirements of the digital environment. In accordance with the identified problems that secondary school teachers faced when organising distance learning, the main areas of development of their digital skills are highlighted. They are relevant in the context of digitalisation of education and could help teachers adapt to the new conditions of the educational process.

Key words: educational environment, distance learning, media literacy, digital skills.

УДК 316:303.4]:[373.5.018.43:004]:[005.3
36.2:37-051]
DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.
2023.48.6](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.6)

Ратушна Т.О.

к.соціол.н.,

доцент кафедри соціології

Запорізький національний університет

Виникнення у XXI ст. нових технологій, їх поширення та застосування призвели до трансформації суспільства та цифровізації більшості сфер суспільного життя, не винятком є й сфера освіти. Пандемія COVID-19 прискорила діджиталізацію освіти, зробивши дистанційне навчання потужним трендом модернізації та рефор-

мування освітнього простору. У відповідь на пандемію багато країн світу запровадили різні форми дистанційного навчання. Вони передбачали використання технологій для організації навчального процесу за межами традиційних класів, які дали змогу учням і студентам отримати доступ до освітнього контенту дистанційно.

Однак перехід до дистанційного навчання не обійшовся без викликів. Діджиталізація освітнього процесу мала різні форми та особливості, а також неоднакову інтенсивність у різних країнах, що створювало нерівність у можливостях навчання. За даними ЮНІСЕФ, нерівний доступ до освіти у світі під час переходу на дистанційне навчання в період пандемії лише поглибився. Це було зумовлено не тільки дисбалансом у доступі до Інтернету, а й тим, що майже всі технології, що використовувалися для надання освіти, поки освітні заклади були закритими, потребували електроенергії, у доступі до якої також спостерігалася нерівність між найбагатшими і найбіднішими домогосподарствами в різних країнах [1].

Окрім того, раптовий перехід до онлайн-навчання вимагав від освітян швидкої адаптації до викладання у новому форматі, що часто було складним і тривалим процесом. Незважаючи на ці виклики, дистанційне навчання стало важливим інструментом для збереження доступності освіти під час пандемії та довготривалим трендом в освіті.

Використання цифрових технологій в Україні під час пандемії уможливило безперервність освітніх процесів навіть у кризові часи, однак багато в чому українські навчальні заклади, особливо школи, виявилися не готовими до нових форматів навчання [2; 3]. Проблеми виникали як із фінансово-технічним забезпеченням, так і з підготовкою та навичками вчителів і викладачів, що потребує вивчення відповідних причин та наслідків. В Україні МОН у 2021 р. розробило Проект «Концепції цифрової трансформації освіти і науки на період до 2026 року», яка стала результатом аналізу викликів для освіти, спричинених пандемією COVID-19. За цією Концепцією зміни у цій сфері мають включати: доступність та сучасність цифрового освітнього середовища, оволодіння працівниками сфери освіти цифровими компетентностями, прозорість, зручність та ефективність послуг і процесів, доступність та достовірність даних [4]. Варто зазначити, що Україна продовжує використовувати дистанційне навчання через запроваджений військовий стан і стикається у цьому контексті з іще більшими викликами, тож аналіз проблем у цій сфері є актуальним для майбутнього розвитку освіти в країні. Цифрові навички та медіаграмотність учителів є важливими чинниками створення безпечного освітнього середовища загалом у контексті діджиталізації освіти, але в умовах військової та інформаційної агресії їх значення суттєво посилюється.

У фокусі цієї статті – реакція української системи загальної середньої освіти на виклики, пов'язані з дистанційним навчанням та забезпеченням безпечного освітнього простору.

Основні результати. Дослідженням дистанційного навчання та його особливостей науковці займалися і до пандемії. Вони були зосереджені на теоретичних питаннях дистанційної освіти, її історії [5], еволюції [6] та зв'язку з глобальними тенденціями. Також приділялася увага можливостям її організації з використанням спеціальних технологій та програмного забезпечення, особливостям комунікативних процесів у дистанційному навчанні, їх психологічним та педагогічним аспектам [7], забезпеченню безпеки освітнього процесу у дистанційному режимі [8] тощо.

Однак пандемія COVID-19 змусила багатьох дослідників поглянути на цю тему під іншим кутом зору та розширила поле практичних питань, які потребують вирішення [9]. Оскільки дистанційне навчання поширилося по всій системі освіти, дослідники почали розглядати, як вона може адаптуватися до нових умов [10]. Швидка та повсюдна інтеграція цифрових інструментів і технологій в освітній процес під час пандемії виявила як переваги дистанційного навчання (гнучкість, можливість побудови індивідуальних освітніх траєкторій, диференціація форм і методів навчання та контролю тощо), так і певні недоліки (формалізація навчання, додаткове навантаження на вчителів, батьків та учнів, загрози інформаційній безпеці і т. д.) [11; 12]. Усе це привертає увагу до низки практичних питань щодо організації дистанційного навчання, забезпечення безпеки освітнього простору дистанційної освіти і ролі у цьому процесі цифрових навичок (digital skills) учителів.

Загалом розвиток цифрових навичок у сучасному світі є актуальним і важливим для всіх громадян. ЄС визнав важливість цифрової компетентності, включивши її як одну з восьми ключових компетентностей для навчання впродовж життя. У цьому контексті цифрова компетентність визначається як впевнене, критичне та відповідальне використання та взаємодія із цифровими технологіями для навчання, роботи та участі в житті суспільства [13]. Це визначення цифрової компетентності отримало подальший розвиток у Європейській рамці цифрової компетентності (DigComp) [14].

Українські дослідники визначають цифрову компетентність як таку, що поєднує у собі знання про цифрові технології та вміння їх використовувати для організації освітнього процесу, критично оцінювати інформаційні ресурси в доцільності їх застосування у професійній діяльності, упроваджувати технологічні інновації [15].

Проаналізувавши наявну літературу, дані досліджень та рекомендації щодо розвитку цифрових компетентностей учителів у ЄС [14] та Україні [16], можна визначити, що переважно

вони стосуються здатності вчителів застосувати різні цифрові технології та інструменти для поліпшення викладання, ефективного спілкування з учнями та їхніми батьками, співпраці з колегами та адміністрацією, керування адміністративними завданнями.

Цифрові навички допомагають учителям організувати процес дистанційної освіти та зробити середовище онлайн-навчання безпечним та комфортним для учнів. Існують емпіричні докази того, що набуття вчителями цифрових навичок мало позитивний і значний вплив на їхній намір використовувати інформаційні технології у навчальному процесі [17; 18]. Також на основі досліджень можна стверджувати, що сама по собі наявність обладнання для дистанційного навчання не обов'язково призводить до прогресу та кращих результатів [19], а задоволеність навчанням може знижуватися, тому необхідно брати до уваги й інші чинники [20], зокрема цифрові навички вчителів. Важливими бар'єрами для організації дистанційного навчання вважаються відсутність ефективних ресурсів професійної підготовки вчителів у цьому напрямі, програм мотивації розвитку їх цифрових навичок, слабка педагогічна підтримка [21]. Є дані, що діяльність директорів шкіл щодо підтримки вчителів у розвитку цифрових навичок позитивно вплинула цей процес [22], однак вони ґрунтуються на обмеженому тематичному дослідженні, тож потребують подальшого вивчення.

Для виявлення основних проблем, з якими стикаються вчителі під час організації дистанційного навчання, та ролі цифрових навичок і медіаграмотності вчителів у їх ідентифікації та вирішенні було проведено соціологічне дослідження, що складалося з двох етапів та поєднувало якісну і кількісну стратегії збору соціологічної інформації. На першому етапі проведено 23 напівструктурованих інтерв'ю з учителями загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя. 12 інтерв'ю відбулися у вересні 2022 р., після їх попереднього аналізу та корегування гайду у лютому-березні 2023 р. проведено ще 11. Ці дані дали змогу уточнити позицію інформантів щодо переваг та недоліків дистанційного навчання виходячи з їхнього суб'єктивного бачення ситуації та індивідуального досвіду, з'ясувати потреби вчителів у оволодінні навичками цифрової та медіаграмотності, проаналізувати їхні практики створення комфортного та безпечного дистанційного освітнього простору. На другому етапі було проведено експертне онлайн-опитування (лютий 2023 р.), у якому взяли участь 68 учителів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя та Запорізької області (відбір методом гніздової вибірки, цілеспрямований на останньому етапі).

Аналіз отриманих даних дав змогу ідентифікувати основні проблеми, з якими стика-

лися вчителі під час організації дистанційного навчання, та виокремити їх у п'ять основних блоків.

1. Технічні проблеми відчувалися особливо на початку дистанційного навчання навесні 2020 р. (нестійке Інтернет-з'єднання, збої програмного забезпечення, невідповідність параметрів комп'ютерної техніки умовам дистанційного навчання), вони заважали викладанню й особливо розчаровували викладачів, які не мали необхідних навичок роботи з технікою або відповідної підтримки. Однак сьогодні 64,7% опитаних учителів оцінюють рівень власних компетентностей щодо використання інформаційних технологій в освітньому процесі як високий і дуже високий, 30,9% – як середній і 4,4% вважають його низьким.

Деякі респонденти вказували, що їм довелося витратити власні кошти на поліпшення Інтернет-зв'язку та модернізацію власної комп'ютерної техніки: *«...тепер плачу за Інтернет більше, щоб не пережити, що посеред уроку зависне...»*; *«Ноутбук був дуже повільний та й камера на ньому була поганенька, довелося самим вирішувати, що із цим робити...»*. В інтерв'ю, проведених у лютому-березні 2023 р., майже всі вчителі вказали, що найбільш вагомими технічними проблемами для них стали відключення електроенергії, спричинені атакою Росії на енергетичні об'єкти та інфраструктуру в Україні.

2. Збільшення робочого навантаження є однією з проблем організації дистанційного навчання. Учителі зазначали, що їм доводиться більше часу витратити на підготовку до уроків і вони займаються цим і в неробочий час, оскільки потрібно знаходити або/та створювати більше цифрового контенту, надавати додатковий зворотний зв'язок і ретельніше стежити за прогресом учнів. 98,5% опитаних указали, що вони використовують медіаматеріали чи матеріали з мережі Інтернет для підготовки до уроку. Готовими презентаціями чи відеоматеріалами колег, розміщеними у вільному доступі, користуються 77,9% респондентів, із них 72,9% мотивували це тим, що це зручно і швидко, а 11,9% указали, що вони не мають часу створювати власні. В інтерв'ю респонденти також зазначали, що користуються оцифрованими підручниками на уроках, але, оскільки вони не пристосовані до дистанційного навчання, їм усе одно доводиться шукати медіаматеріали, щоб зацікавити учнів, а також готувати пояснення до домашніх завдань: *«Ну можна і підручник показувати, але дітям важко так сприймати (*матеріал), а мені треба показати, як робити обчислення, що звідки береться – робити презентацію...»*.

Учасники інтерв'ювання відзначали збільшення як фізичного, так і психологічного навантаження. Більшість інформантів указали,

що на початку дистанційного навчання мали відчуття загального фізичного виснаження. Зокрема, вони говорили про збільшення тривалості роботи за комп'ютером, що призвело до зниження фізичної активності та підвищеного навантаження на зір. Також інформанти зазначали, що відчували тривогу і хвилювання через нові форми взаємодії з учнями і часту присутність батьків на онлайн-заняттях: *«ніби кожен урок – відкритий ведеш»*; *«іноді не зрозуміло до кого звертаєшся – до учня чи до мами, яка з ним сидить на уроці...»*.

3. Учителі також стикалися з комунікативними бар'єрами під час дистанційного навчання. В інтерв'ю більшість опитаних указувала на відмінності в комунікації з учнями. Під час онлайн-уроків вони часто витрачали час на встановлення чи відновлення контакту з учнями, не всі присутні на уроці користувалися камерою та/чи мікрофоном, тож неможливо було проконтролювати їх залученість до навчального процесу. Із початком війни ситуація ускладнилася, оскільки частина школярів виїхала за кордон і мала обмежений доступ до інструментів синхронної комунікації, таких як відеоконференції. Навчання і комунікація з такими учнями та їхніми батьками відбувалися в асинхронному режимі, що теж посилювало навантаження на вчителів. Загалом усі опитані зауважили помітну інтенсифікацію комунікації з учнями та батьками у соціальних мережах. Для позакласного спілкування з учнями та батьками вчителі частіше використовували месенджери Viber (33,3% та 40,8%) і Telegram (10,4% та 15,3%), а також платформу Zoom (21,9% та 15,9%).

4. Медіаграмотність у дистанційному навчанні стала важливою навичкою для викладачів, особливо для пошуку цікавого контенту для ефективного онлайн-навчання. Також учителям довелося багато працювати з різними медіаресурсами, оцінювати їх на точність і релевантність. За даними експертного опитування, найбільш популярними ресурсами, які використовували для підготовки до уроку, стали освітні платформи «На урок» (32,5%) та «Всеосвіта» (19,0%), пошукова система Google (11,9%) та відеохостинг YouTube (9,5%). Щодо перевірки інформації, то більшість опитаних (89,0%) указала, що користуються різними способами її перевірки. Основні – пошук підтвердження в офіційних джерелах та співставлення інформації з різних джерел (30,5% та 28,7% відповідно). Варто підкреслити, що близько 11,0% опитаних із різних причин не користуються інструментами перевірки інформації. Серед тих респондентів, які покладаються тільки на себе під час оцінки якості інформації, 60,0% оцінюють рівень своїх компетентностей із використання інформаційних технологій в освіт-

ньому процесі як високий і дуже високий і ще 40,0% – як середній. За даними опитування, найбільш критично (уважають, що її треба перевіряти) вчителі ставляться до інформації із соціальних мереж, реклами та новин, але близько третини респондентів вважають, що навчальні матеріали, а також довідкову і статистичну інформацію перевіряти не обов'язково. Відповідальність за достовірність інформації, що використовується в навчальному процесі, 60,3% опитаних покладають на вчителя. 80,9% респондентів зазначили, що брали участь у заняттях/тренінгах із критичного мислення та медіаграмотності для вчителів, а 70,6% опитаних хотіли б підвищити рівень компетентностей із медіаграмотності та перевірки інформації.

5. Питання інформаційної безпеки. Майже дві третини опитаних повідомили, що у них особисто чи у їхніх колег траплялися випадки несанкціонованого доступу до онлайн-уроків невідомим їм осіб, що заважали проводити заняття. Під час інтерв'ю вчителі згадували, що часто стикалися з неможливістю ідентифікувати учасників уроку, бо школярі могли приєднуватися з інших пристроїв чи акаунтів батьків. Також учні могли залишати урок без дозволу вчителя, бували випадки списування та нечесності під час виконання онлайн-завдань чи тестування. У вчителів, які не мали попереднього досвіду та знань про те, як вирішувати такі ситуації, вони викликали відчуття розгубленості, невпевненості і «втрати контролю». 17,6% опитаних указали, що у месенджерах або групах у соціальних мережах, де вони чи їхні колеги спілкувалися з учнями чи їхніми батьками, з'являлися матеріали неприйняттого характеру (зображення чи сцени насилля, матеріали сексуального характеру, образливі висловлювання тощо). 8,8% респондентів зазначили, що знають про випадки кібербулінгу (образи та цькування у соціальних мережах) у їхній школі. Тож можна сказати, що питання інформаційної безпеки освітнього простору в умовах дистанційного навчання є актуальним, а навички вчителів ідентифікувати загрози безпеці та застосувати відповідні заходи можуть зменшити ризики виникнення проблем та збільшити ефективність дистанційного навчання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Загалом можна сказати, що дистанційне навчання створює унікальні виклики для вчителів, і вони мають кастомізувати свої стратегії та підходи до викладання, щоб задовольнити потреби своїх учнів і вимоги цифрового середовища. Відповідно до виділених проблем, які виникали у вчителів під час організації дистанційного навчання, можна виокремити основні напрями розвитку їхніх цифрових навичок, що актуалізуються в умовах діджиталі-

лізації освіти та могли б допомогти їм адаптуватися до нових умов освітнього процесу:

1. Базові навички роботи з технічним обладнанням та програмним забезпеченням і застосуваннями для організації дистанційного навчання.

2. Навички інформаційної грамотності. Учителі мають знати, як використовувати мультимедійні інструменти для створення власних презентацій, відео тощо чи пошуку мультимедійного контенту у відкритому доступі та інтеграції його у свою роботу без порушення авторських прав.

3. Навички комунікації і взаємодії у цифровому середовищі, щоб ефективно використовувати цифрові інструменти для співпраці з учнями, батьками й колегами, розуміти особливості такої взаємодії її норми і правила.

4. Розвиток критичного мислення та медіаграмотності. Уміння ефективно працювати з даними, знаходити відповідний контент, критично оцінювати інформацію, володіти інструментами перевірки джерел і фактів, щоб переконатися у їх надійності.

5. Знання та навички інформаційної безпеки для захисту себе та учнів від кіберзагроз, несанкціонованого доступу, шахрайства і маніпуляцій та для безпечного й відповідального використання цифрових інструментів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на визначення того, які потреби та мотивацію мають учителі у розвитку власних цифрових компетентностей, що допоможе розробити відповідні практичні рекомендації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Unequal access to remote schooling amid COVID-19 threatens to deepen global learning crisis. *UNICEF*. URL: <https://www.unicef.org/press-releases/unequal-access-remote-schooling-amid-covid-19-threatens-deepen-global-learning> (date of access: 12.04.2023).

2. Організація освітнього процесу в школах України в умовах карантину: аналітична записка / Л. Гриневич та ін. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2020. 76 с.

3. Аналітична записка «Про стан онлайн навчання учнів історії в період карантину в Україні (березень-травень 2020 року)» / О. Пометун та ін. Київ : Педагогічна думка, 2020. 26 с.

4. Концепція цифрової трансформації освіти і науки: МОН запрошує до громадського обговорення. *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/konceptsiya-cifrovoyi-transformaciyi-osviti-i-nauki-mon-zaproshuye-do-gromadskogo-obgovorennya> (дата звернення: 24.03.2023).

5. Jonassen D. *Handbook of Research on Educational Communications and Technology*. Routledge, 2013. URL: <https://doi.org/10.4324/9781410609519> (date of access: 12.04.2023).

6. Kurzman P.A. The Evolution of Distance Learning and Online Education. *Journal of Teaching in Social Work*. 2013. Vol. 33. № 4–5. P. 331–338. URL:

<https://doi.org/10.1080/08841233.2013.843346> (date of access: 12.04.2023).

7. Gunawardena C.N., Frechette C., Layne L. *Culturally Inclusive Instructional Design*. Routledge, 2018. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315439204> (date of access: 12.04.2023).

8. Kavun S., Daradkeh Y., Zyma A. Safety Aspects in the Distance Learning Systems. *Creative Education*. 2012. Vol. 3. P. 84–91. URL: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=17299> (date of access: 12.04.2023).

9. Firmansyah R., Putri D., Wicaksono M., Putri S., Widiyanto A., Palil M. Educational Transformation: An Evaluation of Online Learning Due To COVID-19. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 2021. № 16(7). P. 61–76. URL: <https://www.learntechlib.org/p/220042/>. (date of access: 12.04.2023).

10. Hodges C.B., Moore S., Lockee B.B., Trust T., Bond M.A. The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning. *Virginia Tech Online*. 2020. URL: <http://hdl.handle.net/10919/104648>. (date of access: 12.04.2023).

11. Lau E.Y.H., Lee K. Parents' Views on Young Children's Distance Learning and Screen Time During COVID-19 Class Suspension in Hong Kong. *Early Education and Development*. 2020. P. 1–18. URL: <https://doi.org/10.1080/10409289.2020.1843925> (date of access: 12.04.2023).

12. Чайка М., Шишак М. Діджиталізація початкової освіти: проблеми і перспективи. *Педагогічний альманах*. 2022. С. 38–47. URL: <http://pedalmanac.site/index.php/main/article/view/301> (дата звернення: 30.03.2023).

13. Mattar J., Santos C.C., Cuque L.M. Analysis and Comparison of International Digital Competence Frameworks for Education. *Education Sciences*. 2022. Vol. 12. № 12. P. 932. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci12120932> (date of access: 12.04.2023).

14. DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens - With new examples of knowledge, skills and attitudes. *JRC Publications Repository*. URL: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415> (date of access: 12.04.2023).

15. Henseruk H. Цифрова компетентність як одна із професійно значущих компетентностей майбутніх учителів. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2019. Вип. 6. С. 8–16. URL: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2019.6.816> (дата звернення: 30.03.2023).

16. Дія. Цифрова Освіта. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/digigram> (дата звернення: 30.03.2023).

17. Digital competency of educators in the virtual learning environment: a structural equation modeling analysis / S.M. Hizam et al. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*. 2021. Vol. 704. № 1. P. 012023. URL: <https://doi.org/10.1088/1755-1315/704/1/012023> (date of access: 12.04.2023).

18. Fostering pre-service teachers' technological pedagogical content knowledge (TPACK): A quasi-experimental field study / A. Lachner et al. *Computers & Education*. 2021. Vol. 174. P. 104304. URL: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104304> (date of access: 12.04.2023).

19. Practices and experiences of distant education during the COVID-19 pandemic: The perspectives of six- to sixteen-year-olds from three high-income countries / C. Kirsch et al. *International Journal of Educational Research Open*. 2021. Vol. 2–2. P. 100049. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100049> (date of access: 12.04.2023).

20. Teachers' technology use for teaching: Comparing two explanatory mechanisms / I. Backfisch et al. *Teaching and Teacher Education*. 2021. Vol. 104. P. 103390. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103390> (date of access: 12.04.2023).

21. Variability of teachers' technology integration in the classroom: A matter of utility! / I. Backfisch et al. *Computers & Education*. 2021. Vol. 166. P. 104159. URL: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104159> (date of access: 12.04.2023).

22. Franzoni Velázquez A.L., Cardenas Peralta M.C., Mandujano Canto J.Á. Lessons from the Training and Support of Teachers in the Development of Digital Skills: A case study of @prende 2.0. *Digital Education Review*. 2020. № 37. P. 154–171. URL: <https://doi.org/10.1344/der.2020.37.154-171> (date of access: 12.04.2023).

СЕКЦІЯ 4

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

INFLUENCE OF INDIVIDUAL-TYOPOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY ON THE CONFLICT BEHAVIOR OF MILITARY SERVANTS

У статті розглянуто індивідуально-типологічні особливості поведінки особистості та як вони впливають на формування поведінкових якостей особистості у ситуації конфлікту в умовах військового середовища. За даними досліджень, людині притаманні індивідуально-типологічні властивості психіки, які визначають динаміку її психічної діяльності, проявляються в особливостях поведінки, і саме тип темпераменту впливає на всі особистісні особливості людини у формуванні поведінкових якостей у ситуації конфлікту в умовах військового середовища. Ефективне вирішення проблеми, що призвела до конфліктної ситуації, вимагає від кожного суб'єкта ясного уявлення про загальну природу і специфіку любого типу конфлікту, визначення стилю поведінки, вибір якого залежить від особистісних індивідуально-типологічних особливостей. Мета дослідження – вивчити роль взаємодії та взаємозв'язку індивідуально-типологічних особливостей особистості на формування поведінкових якостей особистості у ситуації конфлікту в умовах військового середовища. Матеріали та методи. Для вивчення ролі взаємодії та взаємозв'язку індивідуально-типологічних особливостей особистості у формуванні поведінкових якостей особистості у ситуації конфлікту використано такі методики: 1. Особистісний опитувальник Айзенка (Eysenck Personality Inventory, EPI). 2. Опитувальник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) «Визначення способів регулювання конфліктів». Таким чином, досліджувався вплив темпераменту на поведінку людини в конфліктній ситуації і вибір стратегії поведінки в конфлікті. Висновки. У результаті проведеного дослідження показано, що існує певний взаємодія та взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями особистості і формуванням поведінкових якостей особистості в умовах конфліктної ситуації. Також виявлено, що певні типи темпераменту мають взаємодія та взаємозв'язок із поведінкою в умовах конфліктної ситуації і, відповідно, вибором поведінкової стратегії в умовах конфлікту. Виявлено, що індивідуально-типологічні особливості особистості впливають на всі особистісні особливості людини під час формування поведінкових якостей особистості, це проявляється саме в умовах військового середовища.

Ключові слова: індивідуально-типологічні особливості, конфлікт, стилі поведінки, військовослужбовці.

The article examines individual and typological features of personality behavior and how they affect the formation of behavioral qualities of personality in a conflict situation in a military environment. According to research data, the individual and typological properties of the psyche are inherent in a person, which determine the dynamics of his mental activity, are manifested in the peculiarities of behavior, and it is the type of temperament that affects all the personal characteristics of a person in the formation of behavioral qualities in a conflict situation in a military environment. Effective resolution of the problem that led to a conflict situation requires each subject to have a clear idea of the general nature and specifics of any type of conflict, to determine a style of behavior, the choice of which depends on personal individual typological features. The aim of the article: to study the role of mutual influence and relationship of individual and typological features of the personality on the formation of behavioral qualities of the personality in a conflict situation in the conditions of a military environment. Research methodology. The following methods were used to study the role of mutual influence and relationship of individual-typological features of the personality in the formation of behavioral qualities of the personality in a conflict situation: 1. Eysenck Personality Inventory (EPI). 2. Questionnaire of Kenneth Thomas (Kenneth Thomas) "Determining ways to regulate conflicts." Thus, the influence of temperament on a person's behavior in a conflict situation and the choice of a behavior strategy in a conflict were investigated. Conclusions. As a result of the conducted research, it is shown that there is a certain mutual influence and relationship between the individual and typological features of the personality and the formation of the behavioral qualities of the personality in the conditions of a conflict situation. Also, it was found that certain types of temperament have a mutual influence and relationship with behavior in a conflict situation, and, accordingly, with the choice of a behavioral strategy in a conflict situation. It was revealed that the individual-typological features of the personality influence all the personal features of a person in the formation of the behavioral qualities of the personality, this is manifested precisely in the conditions of the military environment.

Key words: individual and typological features, conflict, behavior styles, military.

УДК 159.9378.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.7>

Бондаревич С.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Одеський національний морський
університет

Запорожцев Є.Г.

к.юрид.н.,
доцент кафедри практичної психології
Одеський національний морський
університет

Чендарогло С.В.

студент IV курсу
Одеський національний морський
університет

Вивчення конфлікту як невід'ємної частини особистісної взаємодії особистості та її індивідуально-типологічних особливостей поведінки займає важливе місце в психології.

Конфлікт – це складне, але необхідне соціально-поведінкове явище. Ефективне вирішення проблеми, що призводить до конфліктної ситуації, вимагає від кожного суб'єкта ясного уявлення про загальну природу і специфіку будь-якого типу конфлікту, визначеного стилю поведінки, вибір якого залежить від особистісних індивідуально-типологічних особливостей [2; 4–6].

Таким чином, **актуальність проблеми** пов'язана з тим, як індивідуально-типологічні особливості поведінки особистості впливають на формування поведінкових якостей особистості у ситуації конфлікту, а особливо в умовах військового середовища.

Оскільки людині притаманні індивідуально-типологічні властивості психіки, які визначають динаміку її психічної діяльності і проявляються в особливостях поведінки, можна припустити, що саме тип темпераменту чинить вплив на всі особистісні особливості людини, на формування поведінкових якостей особистості у ситуації конфлікту в умовах військового середовища.

Саме тому у рамках даної статті ми ставимо **за мету** дослідити роль взаємовпливу та взаємозв'язку індивідуально-типологічних особливостей особистості на формування поведінкових якостей особистості у ситуації конфлікту в умовах військового середовища.

Об'єкт дослідження – вплив психологічних особливостей особистості на формування поведінки особистості у ситуації конфлікту.

Предмет дослідження – індивідуально-типологічні особливості особистості взаємовпливу та взаємозв'язку під час формування поведінкових якостей у ситуації конфлікту в умовах військового середовища.

Мета, об'єкт і предмет дослідження визначили необхідність постановки та вирішення завдань дослідження: 1. аналіз літературних джерел за досліджуваною проблемою; 2. вивчення закономірностей взаємовпливу та взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей особистості на формування поведінкових якостей у ситуації конфлікту серед військових; 3. аналіз методів дослідження осіб із метою виявлення індивідуально-психологічних особливостей особистості на формування поведінкових якостей.

Теоретична та практична значущість роботи полягає у тому, що отримані результати дослідження виявили існуючий взаємовплив та взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями особистості та поведінкою особистості в умовах конфліктної ситуації, це важливо враховувати

в умовах військового середовища, тому отримані дані можуть бути корисними та використані в практичній корекційній і профілактичній роботі фахівця-психолога.

Матеріали та методи. Для вивчення ролі взаємовпливу та взаємозв'язку індивідуально-типологічних особливостей особистості у формуванні поведінкових якостей особистості у ситуації конфлікту, були використані такі методики: 1. Особистісний опитувальник Айзенка (Eysenck Personality Inventory, EPI). Персональна анкета Айзенка по основних типах темпераменту і якостей типу «інтроверсія – екстраверсія», «емоційна стійкість – невротизм», що складається із 57 питань [1; 6]. 2. Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки (методика К. Томаса, адаптований варіант Н. Гришиної) [2].

Опитувальник К. Томаса (Kenneth Thomas) є одним із найпоширеніших методів діагностики поведінки особистості у конфліктній ситуації (точніше, у конфлікті інтересів), вивчення стилю поведінки в конфліктній ситуації. К. Томас виходив із того, що людям не слід уникати конфліктів або вирішувати їх за всяку ціну, а потрібно вміти ними управляти [2; 3].

Таким чином, досліджувався вплив індивідуальних особливостей темпераменту на поведінку людини у конфліктній ситуації та вибір стратегії поведінки особистості в конфлікті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення поставленої мети роботи проаналізовано літературні джерела з проблем вивчення особистісних детермінант конфліктної поведінки і стилів поведінки в умовах конфлікту, які підтвердили гіпотезу про те, що з темпераментом взаємопов'язаний вибір стратегії поведінки особистості під час розв'язування конфліктної ситуації. Тобто людині з певним темпераментом притаманні певні стратегії поведінки в умовах конфліктної ситуації [2–3; 5].

Темперамент відбиває динамічні аспекти поведінки, переважно вродженого характеру, тому властивості індивідуально-психологічних особливостей особистості найбільш стійкі та постійні порівняно з іншими психічними якістьями людини і, однаково проявляючись у різноманітній діяльності незалежно від її змісту, цілей, мотивів, залишаються постійними і в зрілому віці й у взаємозв'язку характеризують певний тип темпераменту [1; 6]. Однак за всього різноманіття підходів до проблеми вчені та практики визнають, що темперамент – це біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота [7; 8].

Вивчення робіт К. Юнга, Р. Вудвортса, І.П. Павлова, Е. Кречмера та інших відомих психологів, психіатрів і фізіологів дало змогу припустити існування трьох базисних вимірів

особистості: нейротизм, екстра- та інтроверсія і психотизм [6; 8; 11].

Особистісний опитувальник Айзенка (Eysenck Personality Inventory, EPI) є результатом дослідницької роботи вченого [6]. Його методика дає змогу досліджувати особистість за кількома компонентами: рівнем лабільності, екстраверсії і психотизму, емоційно-вольової стабільності і віднесення темпераменту до класичних типів. По-друге, можна визначити наявність подальших рис особистості, таких як емоційно-вольова стабільність і віднесення темпераментів до класичних типів (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) [6]. Опитувальник показує зв'язок між цими чотирма типами темпераменту і результатами факторно-аналітичного опису особистості.

Психологічні дослідження конфлікту займають центральне місце серед досліджень у багатьох науках, присвячених цій проблемі. Передусім це пов'язано з широтою об'єктивного та предметного рівнів дослідження і, що найбільш важливо, прямим доступом до особистісного аспекту конфлікту – визначення психологічних механізмів і особистісних детермінант конфліктної поведінки [2; 4; 10].

Дослідження конфлікту найбільш розроблено в західній психології. До них можна віднести: психоаналітичний (З. Фройд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм); екзистенціальний (Л. Бінсвангер, Р. Ленг, В. Франкл); соціотропний (В. Макдугалл, С. Зігель); динамічний (К. Левін); соціометричний (Дж. Морено); інтеракціонізм (Г. Блумер, М. Кун, Т. Шибутані); необіхевіристський (Н. Міллер, Дж. Доллард) напрями [4; 5; 9].

За даними авторів, психологічні дослідження конфліктів об'єднано за предметом, послідовно за ступенем залученості як внутрішньоособистісні, міжособистісні, індивід – групи і міжгрупові [2; 6]. Психологічні дослідження міжособистісних конфліктів нині є найбільш поширеними (А.Я. Анцупов, Н.В. Гришина, С.В. Баклановський та ін.) [2–4].

Багато дослідників міжособистісних конфліктів відзначають, що причини їх виникнення неоднозначні і мають різну природу [4; 10; 12]. З одного боку, це можуть бути суто психологічні: антипатія, активна неприязнь на основі значущих особистісних відмінностей. З іншого боку, причина може мати реальну виробничу або організаційну основу. Однак недостатність загальної культури, виховання і низький рівень професійного спілкування, організаційної взаємодії призводять до того, що виробничий або організаційний конфлікт досить швидко переходить у міжособистісний. І навпаки, навіть коли двоє людей знаходяться в конфлікті, частина співробітників відволікається від роботи, щоб прояснити і подолати протиріччя.

Дослідники виділили основні стратегії та їхні компоненти у різних способах реагування на конфліктні ситуації. Так, І.Е. Ворожейкін та ін. виділяють три етапи: доконфліктний, конфліктний і постконфліктний [4]. Для характеристики динаміки конфлікту С.М. Ємельянов вводить два поняття – «стадії» і «фази» конфлікту. Виділення етапів дає змогу визначити важливі моменти, що дають можливість описати конфлікт від його виникнення до вирішення, оцінити умови і спрогнозувати вибір технології управління конфліктом на основі знання кожної зі стадій конфлікту [4; 9].

Ідея моделі двовимірного врегулювання конфліктів була створена К. Томасом (Kenneth Thomas) у співавторстві з Р. Кілманом (Ralph Kilmann) і є однією з найпопулярніших, а діагностичну методику називають тестом Томаса – Кілмана [2; 3]. Учені вважають, що люди повинні не прагнути уникнути конфлікту за будь-яку ціну, а управляти ним. Виведена авторами двовимірна модель врегулювання конфліктів складається з двох вимірів. Перша – це поведінка особистості, що враховує інтереси інших людей. Друга – поведінка особистості, що ігнорує інтереси і цілі інших людей і спрямована на захист власних інтересів [2].

Авторами на основі різних комбінацій вираженості вимірювань виділяються п'ять способів врегулювання конфліктів [2]:

Суперництво. Як правило, суперництво виражається в активному нав'язуванні пріоритетного результату другій стороні конфлікту. Іноді воно буває виправдане, наприклад коли прийняте рішення призведе до вигоди для всіх оточуючих, а не тільки одного або декількох людей, або коли запропоноване рішення явно більш конструктивне.

Пристосування. Пристосування може проявлятися в добровільній або вимушеній відмові від продовження боротьби і здачі своїх позицій повністю або частково.

Компроміс. Коли опоненти готові частково пожертвувати своїми інтересами і завершити конфлікт без переходу у стан повномасштабної війни, де залишиться тільки один, але з величезними втратами. Таким чином, відбувається готовність пробачити опонента, відмовитися від частини первинних вимог, частково визнати правоту опонента. Сьгодні компроміс – найбільш часто використовуваний засіб для завершення конфліктів.

Уникнення. Уникнення можна також назвати втечею від вирішення проблеми, коли одна зі сторін намагається вийти з конфлікту за мінімуму дій і шкоди. Уникнення може виявитися цілком правильною і потрібною реакцією на тривалий понад усяку міру конфлікт.

Співробітництво. Найбільш конструктивна й ефективна поведінка практично в будь-якому конфлікті. На жаль, працює лише за

обопільного бажання опонентів і готовності розглядати протилежну сторону не як ворога, якого потрібно знищити будь-якими способами, а як союзника для ефективного вирішення проблеми до вигоди обох сторін.

Учені вважають, що за уникнення конфлікту успіху не вдасться домогтися жодній зі сторін-учасниць. За такої поведінки, як компроміс, конкуренція, пристосування, програють або обидві сторони, оскільки зменшують свої вимоги і йдуть на поступки, або тільки одна зі сторін конфлікту, а друга виходить чистим переможцем. І тільки в разі взаємної співпраці обидві сторони виграють, отримуючи все необхідне і навіть більше [6; 12].

На думку дослідників, знання етапів розвитку конфліктів і етапів соціального захисту за вибором працівника – необхідний стиль взаємодії і конструктивний спосіб вирішення конфлікту [3; 9; 12].

Кожен працівник повинен знати, що коли виникає конфліктна ситуація, початкова фаза конфлікту, коли виникає його усвідомлення, можливість конструктивного вирішення цього конфлікту становить приблизно 90%. У фазі підйому, коли починається стадія відкритої конфліктної взаємодії, ймовірність конструктивного вирішення конфлікту становить менше 45%. А коли конфлікт досягає свого піку, ймовірність його конструктивного вирішення становить менше 5%. Близько 20% конфліктів можуть бути конструктивно вирішені у фазі спаду, якщо хоча б один з учасників спрогнозує результат і наслідки цього конфлікту в даних умовах і змінить тактику [3].

Таким чином, знання стадій, етапів і фаз конфлікту необхідно для вибору правильної стратегії поведінки в конфлікті.

У дослідженні взяли участь військовослужбовці на Сході України (АТО) (віком 20–45 років), у кількості 20 осіб, усі чоловічої статі.

Інструкція до тесту «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» за методикою К. Томаса (адаптований варіант Н. Гришиної) [2].

Дослідженням було запропоновано 30 пар тверджень різних варіантів поведінки в конфлікті. Кожній із пар запропоновано вибрати одну найбільш близьку. Оптимальною стратегією в конфлікті вважається така, коли застосовуються всі п'ять тактик поведінки, і кожна з них має значення в інтервалі від 5 до 7 балів. Якщо отриманий результат відмінний від оптимального, то одні тактики виражені слабо та мають значення нижче 5 балів, інші – сильно (вище 7 балів).

Формули для прогнозування результату конфліктної ситуації:

А) Суперництво + Рішення проблеми + 1/2 Компромісу.

Б) Пристосування + Уникнення + 1/2 Компромісу.

якщо сума А > суми Б, шанс виграти конфліктну ситуацію є;

якщо сума Б > суми А, шанс виграти конфлікт є у опонента.

За кожен відповідь, що співпадає з ключем, відповідним типом поведінки в конфліктній ситуації нараховується один бал. Дані результатів дослідження представлено в табл. 1.

Дані результатів дослідження серед 20 респондентів проходження тестового опитувальника Айзенка такі:

Холериків виявлено – 8 (40%) осіб (7 осіб – екстраверти, траєкторія – суперництво; 1 особа – амбіверт, траєкторія – співробітництво). Сангвініків – 1 (5%) особа (амбіверт, траєкторія – співробітництво). Меланхоліків – 8 (40%) осіб (3 особи – інтроверти, траєкторія – уникнення; 5 (25%) осіб – амбіверти (1 особа, траєкторія – суперництво; 2 особи, траєкторія – компроміс; 2 особи, траєкторія – співробітництво). Флегматиків – 3 (15%) особи (2 особи – інтроверти, траєкторія – уникнення; 1 особа – амбіверт, траєкторія – компроміс).

Із усього перерахованого вище слід зазначити, що більшість людей із загальної кількості респондентів-холериків – 7 (35%) осіб – екстраверти – дуже активні особистості, їхня поведінка являє собою важливий аспект у процесі формування стратегії поведінки у конфліктній ситуації, і в деяких випадках вони можуть не вирішити конфлікт без фізичної сили, вони були більш обурливими й образливими.

Також з усієї кількості респондентів-меланхоліків більшість – 5 (25%) осіб – амбіверти, ці особи потрапляють у конфлікт дуже рідко, тому що вони спілкуються з іншими людьми тільки за певної потреби для них та в силу свого типу темпераменту, спокійні і намагаються не звертати увагу на обурливі вирази у свій бік від інших.

Серед респондентів-флегматиків 2 (10%) особи – інтроверти та 1 (5%) особа – амбіверт – спокійні люди, вірогідність їх потрапляння у конфлікт дуже мала, тому що вони дуже зосереджені на собі та на своїх переживаннях усередині себе.

Серед респондентів-сангвініків виявлено тільки 1 (5%) особу, це амбіверт, за типом темпераменту – дуже активна особливість, вірогідність її потрапляння в конфлікт нікчемно мала, або якщо і потрапить у конфлікт, зможе вийти з нього фізично неушкодженим.

Результати дослідження виявлених даних респондентами за методиками Айзенка та Томаса були інтерпретовані відповідно за ключем, результати зведено в табл. 2.

Таким чином, результати проведеного дослідження показали, що існує взаємовплив та взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями особистості і формуван-

Таблиця 1

Співвідношення відповідей до типу поведінки в конфлікті

№ питання (судження)	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристаосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Таблиця 2

Дані інтерпретації відповідей досліджуваних

Досліджуваний №	Екстраверсія	Нейротизм	Тип темпераменту (Айзенка) і траєкторія в конфлікті (Томаса)
1	11	14	Меланхолік/Амбіверт – Суперництво
2	10	11	Флегматик/Інтроверсія – Уникнення
3	16	19	Холерик/Екстраверт – Суперництво
4	16	18	Холерик/Екстраверт – Суперництво
5	12	15	Меланхолік/Амбіверт – Компроміс
6	15	19	Холерик/Екстраверт – Суперництво
7	11	14	Меланхолік/Амбіверт – Співробітництво
8	9	11	Флегматик/Інтроверсія – Уникнення
9	16	17	Холерик/Екстраверт – Суперництво
10	12	17	Меланхолік/Амбіверт – Компроміс
11	15	19	Холерик/Екстраверт – Суперництво
12	10	14	Меланхолік/Інтроверсія – Уникнення
13	16	18	Холерик/Екстраверт – Суперництво
14	11	12	Флегматик/Амбіверт – Компроміс
15	9	13	Меланхолік/Інтроверт – Уникнення
16	14	17	Холерик/Амбіверт – Співробітництво
17	16	21	Холерик/Екстраверт – Суперництво
18	10	14	Меланхолік/Інтроверт – Уникнення
19	12	16	Меланхолік/Амбіверт – Співробітництво
20	13	11	Сангвінік/Амбіверт – Співробітництво

ням поведінкових якостей особистості в умовах конфліктної ситуації.

Також виявлено, що певні типи темпераменту мають взаємовплив та взаємозв'язок із поведінкою в конфліктній ситуації і, відповідно, подальшим вибором особистісної поведінкової стратегії в умовах конфлікту.

Отже, виявлено, що індивідуально-типологічні особливості особистості впливають на формування поведінкових якостей особистості та сприяють вибору поведінкової стратегії в умовах конфлікту, це проявляється найбільш яскраво в умовах військового середовища.

Висновки з проведеного дослідження.

Існує взаємовплив та взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями особистості і формуванням поведінкових якостей особистості у ситуації конфлікту.

За результатами дослідження виявлено, що респонденти з явно вираженим холеричним типом темпераменту вибирають стратегію типу «суперництво». У респондентів із високими показниками нейротизму простежується деяка соціальна активність, що виявляється у сумарному збільшенні значень за шкалами «співробітництво», «компроміс», «суперництво». Респонденти із середніми показниками «нейротизму – екстраверсія» тяжіють до прояву стратегії типу «співробітництво» і «компроміс».

Отже, певні індивідуально-типологічні особливості особистості впливають на поведінку в конфлікті і, відповідно, на вибір стратегії поведінки в конфлікті.

Таким чином, індивідуально-типологічні особливості особистості містять у собі цілий комплекс якісних рис, у тому числі поведінкових, які проявляються в умовах особистісної взаємодії, а також у конфліктних ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Васянович Г.П. Основи психології : навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 114 с.
2. Балашова С.П., Васильєв С.П., Дубровинський Г.Р. Практичний курс військової психології : навчальний посібник. Ч. 2. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 172 с.
3. Березовська Л.І., Юрков О.С. Психологія конфлікту : навчально-методичний посібник. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.
4. Гірник А.М. Основи конфліктології : підручник. Київ : Києво-Могилянська академія, 2010. 225 с.
5. Кокур О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозинська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : методичний посібник. Київ, 2021. 170 с.
6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2017. 505 с.
7. Винославська О.В., Брусенко О.А. Психологія : навчальний посібник. Київ : ІНКІОС, 2005. 352 с.
8. Максименко С.Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Вид. 2-е, перероб. та доп. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
9. Колосович О.С. Психологія взаємодії у військово-професійному середовищі : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 232 с.
10. Культура відносин у військовому колективі. Порадник командира : методичний посібник / за заг. ред. Н.А. Агаєва. Київ : Освіта України, 2021. 121 с.
11. Психологія : підручник / Ю.Л. Трофімов та ін. ; за ред. Ю.Л. Трофімова. 2-е вид. Київ : Либідь, 2008. 558 с.
12. Цюрупа М.В. Основи конфліктології та теорії переговорів : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2004. 172 с.

ІМПЛІЦИТНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКОВИЙ НАПРЯМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

IMPLICIT PSYCHOLOGY AS A SCIENTIFIC FIELD OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Статтю присвячено бібліографічному огляду досліджень імпліцитних процесів у зарубіжній психології. Наведено спроби розкрити сутність імпліцитних процесів через концепцію розподілу знання на раціональне та інтуїтивне, явне та неявне, що бере свій початок із давніх-давен. Так, у філософії концепцію поділу знання на явне та неявне наприкінці 50-х років XX ст. запропонував М. Полані. Охарактеризовано широке коло досліджень імпліцитних когнітивних процесів, а саме: пам'ять, навчання, сприйняття, мислення, емоції. Точною відліку академічних досліджень несвідомих (імпліцитних) процесів можна вважати другу половину XIX ст. Саме моді Г. Гельмгольц висунув ідею про те, що усвідомлене сприйняття засноване на неусвідомлюваних умовиводах. Перша чітка згадка про феномен імпліцитної пам'яті була зроблена Р. Декартом у 1649 р. у роботі «Пристрасті душі». У 1704 р. Г.В. Лейбніц розробив систематичну доктрину, яка допускала та посилювала на імпліцитну пам'ять. Систематично обговорював феномен неявної пам'яті Мен де Біран. Одним із перших дослідників, хто зафіксував явища імпліцитної пам'яті в неврологічних випадках амнезії та описав їхні теоретичні наслідки, був С.С. Корсаков. Особливого впливу набуло спостереження Е. Клапареда. Провідні спостереження щодо імпліцитної пам'яті були отримані наприкінці 1880-х та на початку 1890-х років П. Жане та З. Фрейдом, частково у співпраці з австрійським лікарем Й. Броером. У сучасній психології дослідження імпліцитних процесів набули свого відродження у відмінностях між експліцитною та імпліцитною пам'яттю, висвітлених у статті П. Графа та Д. Шектера. Дж. Кілстром зазначав, що імпліцитні процеси в ранніх моделях переробки інформації вивчалися переважно на матеріалі короткочасної (оперативної) пам'яті. Імпліцитне навчання було продемонстровано у роботі А. Ребера. Поняття неявного мислення проілюстровано на прикладі дослідження Бауерса. Питання щодо існування імпліцитних емоцій розкрито у роботах Г.В. Токаревої, Л.Я. Дорфман, Р. Зайонц, Е. Грінвальд, М. Банаджи та П. Ленга. Окрім того, у статті розглянуто питання інтерпретації термінів «імпліцитність» та «експліцитність» у психологічному розумінні.

Ключові слова: імпліцитність, експліцитність, імпліцитна психологія, імпліцитна революція, імпліцитна пам'ять, імпліцитне

навчання, імпліцитне сприйняття, імпліцитне мислення, імпліцитні емоції.

The article is devoted to a bibliographic review of research on implicit processes in foreign psychology. It attempts to reveal the essence of implicit processes through the concept of knowledge division into rational and intuitive, explicit and implicit, which dates back to ancient times. Thus, in philosophy, the concept of dividing knowledge into explicit and implicit was proposed by M. Polanyi in the late 1950s. A wide range of studies on implicit cognitive processes, namely memory, learning, perception, thinking, and emotions, were characterised. The second half of the XIX century can be considered the starting point of academic research of unconscious (implicit) processes. It was then that H. Helmholtz put forward the idea that conscious perception is based on unconscious inferences. The first clear reference to the phenomenon of implicit memory was made by R. Descartes in 1649 in his work "The Passion of the Soul". In 1704, G. W. Leibniz developed a systematic doctrine which allowed and referred to implicit memory. Maine de Biran systematically discussed the phenomenon of implicit memory. One of the first researchers to record the phenomena of implicit memory in neurological cases of amnesia and to describe their theoretical implications was S. S. Korsakov. The observation of E. Claparede was particularly influential. Leading observations on implicit memory were made in the late 1880s and early 1890s by P. Janet and S. Freud, partly in collaboration with the Austrian physician J. Breuer. In modern psychology, research into implicit processes received a revival in the distinction between explicit and implicit memory, highlighted in an article by P. Graf and D. Schacter. J. Kihlstrom pointed out that implicit processes in early models of information processing were studied mainly on the material of short-term (operative) memory. Implicit learning was demonstrated in the work of A. Reber. The concept of implicit reasoning is illustrated in a study by K. Bowers. The issue of the existence of implicit emotions was revealed in the works of G. V. Tokareva, L. J. Dorfman, R. Zajonc, E. Greenwald, M. Banaji and P. Lang. In addition, the article considers the issues of interpretation of the terms implicit and explicit in the psychological understanding.

Key words: implicitness, explicitness, implicit psychology, implicit revolution, implicit memory, implicit learning, implicit perception, implicit thinking, implicit emotions.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.8>

Величко Р.В.

аспірантка кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Салюк М.А.

к.психол.н.,
доцентка кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Чи завжди людина визначає себе та усвідомлює детермінованість своєї поведінки у кожную хвилину повсякденного життя? Відповідь на це питання є своєрідним предметом досліджень конкретної галузі неявних (імпліцитних) знань. Неявні знання можуть мати світоглядний характер, уміщуючи у себе уявлення про світ і людину, проявляючись у її

життєдіяльності, спілкуванні, пізнанні, а також у фізичних діях. Це такі знання, які забезпечують фундамент для подальшої пізнавальної діяльності. Проблема імпліцитної психології вже давно є одним із привабливих предметів для багатьох психологічних досліджень. Як відомо, поруч із поняттями «імпліцитність» та «експліцитність» завжди розглядаються

поняття «імпліцитний» та «експліцитний». Дані терміни сьогодні дуже докладно вивчаються та широко використовуються у психологічних дослідженнях. Тому ґрунтовної уваги вимагає тлумачення зазначених термінів із психологічного погляду.

Таким чином, **метою** статті є теоретична конкретизація сутності та функціональної ролі імпліцитних процесів, здійснена як лаконічний і стислий огляд їх досліджень у зарубіжній психології ХІХ–ХХІ ст.

Методи дослідження. Для досягнення мети у роботі використовували теоретичні методи: аналізу наукових джерел, узагальнення, порівняння та систематизації наукових даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначення понять «імпліцитність», «експліцитність» «імпліцитний», «експліцитний» стало сьогодні предметом багатьох наук, однак доречно розглянути їх тлумачення з психологічного погляду.

Досить широку інтерпретацію надає Оксфордський тлумачний словник із психології. Термін «експліцитний» у загальному сенсі трактується як характеристика того, що піддається прямому та ясному визначенню. Своєю чергою, термін «імпліцитний» сприймається як неявний, як щось недоступне безпосередньому спостереженню; несвідомий, прихований, не виражений процес, що протікає значною мірою без усвідомлення його індивідом [19].

Словник Американської психологічної асоціації термін «імпліцитний» визначає у кількох сенсах. Перше значення – стійка і загальна оцінна реакція, яку людина майже не усвідомлює чи усвідомлює не в повному обсязі. Друге значення визначається як будь-яке знання чи обробка інформації, про яку людина не має ясного уявлення. Натомість термін «експліцитний» характеризується як відносно стійка та загальна оцінна реакція, про яку людина свідомо знає [20].

Вужче пояснює терміни словник за редакцією британського науковця і професора психології Е.М. Колман, звертаючи увагу лише на поняття імпліцитної теорії (неявної теорії), що характеризується як певний набір припущень, які людина часто робить несвідомо, та на поняття експліцитної пам'яті, яка проявляється, коли виконання завдання потребує свідомого згадування раніше засвоєної інформації [7].

Лінгвістичний словник Д.Е. Розенталя вказує на французьке походження термінів, інтерпретуючи їх так: імпліцитний розуміється як невиражений, нерозгорнутий та такий, що міститься приховано; експліцитний трактується тут як виражений, відкритий.

Декілька тлумачень поняття «імпліцитний» пропонує Український психологічний словник

за редакцією В.І. Войтка. «Імпліцитний» – від латинського слова *implicito* – сплітаю. Перший зміст визначається як неявний, схований, такий, що (на відміну від експліцитного) може бути виявлений тільки через свої зв'язки з іншими об'єктами чи процесами. Друге значення терміна трактується у контексті мисленнєвого завдання, у якому інформація про невідомі об'єкти є значною мірою імпліцитною. Своєю чергою, «експліцитний» (від латинського слова *explicitus* – розгорнутий) визначається як явний, чіткий, розгорнутий, доступний зовнішньому спостереженню [1].

Таким чином, аналізуючи дефініції, запропоновані різноманітними словниками, доречно підкреслити ту особливість, що привертає увагу всіх дослідників. Із усіх вище розглянутих тлумачень можна виділити загальну рису, характерну для даного поняття, – «виражений неявно, приховано, несвідомо».

Ураховуючи загальне лексичне значення терміна, яке пропонують словники, багато науковців у своїх дослідженнях оперували різноманітними визначеннями даних понять, вкладаючи в них більш глибокий зміст.

Свій початок проблема імпліцитного знання бере у поділі знання на раціональне та інтуїтивне. Подібний розподіл існував ще за давніх часів, але й дотепер він не втрачає свого актуального значення. Тривалий час у західній культурі істинним і справжнім уважалося раціональне знання. Проте останнім часом певний інтерес викликає також інтуїтивне знання.

Концепцію поділу знання на явне та неявне наприкінці 50-х років ХХ ст. запропонував британський філософ та математик Майкл Полані, який, насамперед, вирізняв об'єктивне та суб'єктивне знання. На думку вченого, об'єктивні знання існують незалежно від людської свідомості та представлені у вигляді текстів, схем, таблиць. Суб'єктивні знання М. Полані розглядав як особистісні, які й розділялися вченим на явне та неявне знання. Явне знання виражається за рахунок мовних засобів, є вербалізованим та існує у вигляді тексту, наукових гіпотез, різних теорій, теоретичних моделей, експериментальних законів тощо. Своєю чергою, неявне знання не є логічно оформленим та вербально вираженим. Натомість воно є формою існування прихованих, нераціоналізованих уявлень про навколишній світ і становить особливий етап у розвитку свідомості. Неявне знання можна назвати периферійним. Воно особливим чином проявляється, наприклад, у практичній діяльності та передається шляхом особистих контактів, як правило, унаслідок навчання. За словами М. Полані, ми живемо у цьому знанні, «як живемо у власному тілі» [2].

Що ж стосується психологічної галузі знань, то точкою відліку академічних досліджень

несвідомих (імпліцитних) процесів можна вважати другу половину XIX ст. Саме тоді німецький фізик, фізіолог та психолог Г. Гельмгольц, досліджуючи проблеми сприйняття, висунув ідею про те, що усвідомлене сприйняття засноване на неусвідомлюваних умовиводах. Сприйняттями вчений називав чуттєві уявлення щодо існування, форми і положення зовнішніх об'єктів. За Г. Гельмгольцом сприйняття з'являється внаслідок неусвідомлюваної психічної діяльності і за своєю формою – умовивід. За своєю суттю неусвідомлювані умовиводи – не довільні акти, оскільки ми не можемо впливати на їх результат – образ сприймання, тому Г. Гельмгольц, стверджуючи про їх мимовільний характер, підкреслював їх недоступність [12].

Перші емпіричні відомості використання поняття «імпліцитний» були отримані на матеріалі дослідження пам'яті.

Перша чітка згадка про феномен імпліцитної пам'яті була зроблена французьким філософом Р. Декартом у 1649 р. у роботі «Пристрасті душі» [17], у якій він помітив, що лякаючий, або аверсивний, дитячий досвід може залишитися зображенням в її (дитини) мозку до кінця життя без будь-яких спогадів про нього після цього [11]. Проте Декарт не став докладно зупинятися на філософських наслідках цього явища.

У 1704 р. німецький філософ Г.В. Лейбніц розробив систематичну доктрину, яка допускала та посилялася на імпліцитну пам'ять. Дослідник наголошував на важливості «невідчутних» або «несвідомих» сприймань: ідей, про які ми свідомо не усвідомлюємо, але які мають вплив на поведінку. Учений прямо визнавав, що у людей можуть «залишатися» наслідки колишніх вражень без пам'яті про них, а також стверджував, що «...часто ми маємо незвичайну здатність уявляти собі певні речі, тому що ми раніше уявляли їх, не пам'ятаючи їх» [16].

Першим філософом після Лейбніца, який систематично обговорював феномен неявної пам'яті, був французький філософ Мен де Біран. Хоча сьогодні він практично нечуваний, він опублікував у 1804 р. важливий трактат під назвою «Вплив звичок на мислення» (*Influence de l'habitude sur la faculté de penser*). Так само як інші дослідники, Мен де Біран уважав, що аналіз звичок має центральне значення для розуміння людського мислення та поведінки. Однак на відміну від інших ученому вдалося прояснити особливість, яка раніше не обговорювалася у філософському чи науковому аналізі: після достатньої кількості повторень та тренувань звичка зрештою може бути виконана автоматично і несвідомо, без усвідомлення самої дії або попередніх епізодів, у яких вона була засвоєна [3].

Певно, одним із перших дослідників, хто зафіксував явища імпліцитної пам'яті в неврологічних випадках амнезії та описав їхні теоретичні наслідки, був С.С. Корсаков. В одній зі своїх класичних робіт, що описують амнестичний синдром, який тепер носить його ім'я, Корсаков зауважив, що «хоча пацієнт не усвідомлював, що він зберіг сліди вражень, які він отримав, ці сліди, мабуть, існували і впливали так чи інакше на хід ідей, принаймні у несвідомій інтелектуальній діяльності». Корсаков стверджував, що у амнестичних пацієнтів зберігаються «слабкі» сліди пам'яті, які могли впливати на поведінку несвідомо, але не були достатньо «сильними», щоб увійти у свідому пам'ять [15].

Надзвичайно продуктивний напрям досліджень пам'яті розгорнувся з роботи, яка починалася сукупними клінічними спостереженнями за збереженням здатності до запам'ятовування у пацієнтів, що страждають на повну амнезію. Протягом майже 20 років після досліджень С.С. Корсакова особливого впливу набуло спостереження швейцарського лікаря-невролога, психолога Е. Клапареда, який повідомив про здатність до запам'ятовування літньої жінки із синдромом Корсакова. Під час одного зі щоденних відвідувань Клапареда своєї пацієнтки, яка не пам'ятала жодного з його попередніх візитів, лікар здивувався жінку тим, що вколов її булавкою, коли потягнувся потиснути їй руку. Наступного дня, коли він знову простягнув руку, щоб привітати її, хвора швидко відсмикнула руку. Коли ж Клапаред запитав її, чому вона відсторонилася, пацієнтка не змогла зіставити це з поведінкою лікаря попереднього дня. Учений описав відсмикування руки своєю пацієнткою як індикатор спогаду, який був відокремлений від її свідомого, психологічного «Я» [5].

Провідні спостереження щодо імпліцитної пам'яті були отримані наприкінці 1880-х та на початку 1890-х років французьким психологом, психіатром та неврологом П'єром Жане та австрійським психологом, психоаналітиком, психіатром та неврологом Зигмундом Фройдом, частково у співпраці з австрійським лікарем Йозефом Броєром. Як для П. Жане, так і для З. Фрейда критичні явища спостерігалися у пацієнтів, страждаючих на істеричну амнезію, в результаті емоційної травми. Хоча ці пацієнти не могли явно згадати травмуючі події, їхні спогади про них виражалися побічно (імпліцитно) у різний спосіб.

П. Жане описав випадок, коли жінка впала в амнезію після того, як чоловік, що раптово з'явився біля дверей, помилково повідомив їй про смерть коханого. Незважаючи на те що згодом вона не могла свідомо згадати цей інцидент, вона «завмирала від жаху» щоразу, коли проходила повз двері, до яких увійшов чоловік.

Після опису інших численних випадків неявної імпліцитної пам'яті істеричних пацієнтів Жане дійшов висновку, що істерична амнезія складається з двох ключових чинників: «1) нездатність суб'єкта викликати спогади свідомо та добровільно і 2) автоматична, примусова і невчасна активація цих спогадів». Він припустив, що істерія пояснюється патологічним процесом дисоціації, який порушує здатність синтезувати спогади в «особисту свідомість» [13].

Спостереження З. Фрейда за істерією були схожі з поглядами П. Жане, оскільки він також підкреслював, що травматичні спогади, недоступні для свідомості, несвідомо виражаються пацієнтом як істеричні симптоми [9].

Американський психіатр М. Прінс чітко визначив важливість неявної пам'яті для нормальної когнітивної функції. У книзі «Несвідоме» (The Unconscious: The Fundamentals of Human Personality, Normal and Abnormal) учений зібрав воедино численні спостереження неявної пам'яті з досліджень про істеричних пацієнтів, гіпноз, сновидіння. Прінс зазначав, що «свідомий досвід, який вийшов зі свідомості, може повторитися як у вигляді свідомої пам'яті, так і підсвідомо, нижче порога усвідомлення» [18].

Загальновідомо, що вершиною вчення про несвідоме вважався психоаналіз З. Фрейда, вихідне положення якого вказувало на зумовленість свідомого ментального життя людини її підсвідомим конфліктом, що впливає значною мірою з примітивних сексуальних та агресивних імпульсів. Відправною точкою історії імпліцитних психодіагностичних методів можна вважати метод вільних асоціацій З. Фрейда, а першим лабораторним методом, що значною мірою випередив сучасні, був асоціативний експеримент К.Г. Юнга.

Однак для західної когнітивної та соціальної психології характерним був тісний взаємозв'язок між теорією та методом, зумовлений дотриманням вимог суворої операціоналізованості всіх понять, що вживаються вченими, саме тому впродовж більшої частини ХХ ст. поняття несвідомого було фактично табуованим в академічних психологічних публікаціях. Імовірно, саме цими вимогами пояснюється те, що терміни «несвідомий», «ненавмисний», «імпліцитний», «неусвідомлюваний» своє розповсюдження в західній емпірично-орієнтованій науці отримали лише в кінці ХХ ст., тобто майже на 100 років пізніше, ніж у психоаналізі та клінічній психології.

Ситуація набула цілком нового вигляду саме завдяки «імпліцитній революції», що відбулася в когнітивній психології у 80-х роках ХХ ст. І впродовж 20 років після неї у наукових роботах когнітивних психологів усе частіше почали зустрічатися терміни «несвідоме пізнання», «імпліцитне навчання», «імплі-

цитне сприйняття», «адаптивне несвідоме», а також з'являлися відомості щодо можливості «неусвідомлюваної переробки інформації» та детермінації поведінки. Зокрема, були відкриті імпліцитні психологічні процеси, що виникають та існують за межами свідомості.

Безперечно, ідея про те, що несвідомими можуть бути не тільки психологічні змісти, а й процеси, що оперують ними, зазвичай асоціюється з психоаналітичною теорією. Але, як зазначає Г.Ф. Елленбергер, ідеї про несвідомі сприйняття та спогади мають історію, яка пішла далеко в минуле після досліджень Й. Броєра та З. Фрейда, які вивчали істерію.

У сучасній психології дослідження імпліцитних процесів набули свого відродження у відмінностях між експліцитною та імпліцитною пам'яттю, висвітлених у статті американських психологів Пітера Графа та Деніела Шектера під назвою «Імпліцитна та експліцитна пам'ять на нові асоціації у нормальних та амнезійних досліджуваних». У науковій публікації пропонувався такий опис: «Імпліцитна пам'ять проявляється, коли виконання завдання полегшується за відсутності свідомого спогаду; експліцитна пам'ять виявляється, коли виконання завдання вимагає свідомого згадування попереднього досвіду» [10].

У наступній оглядовій статті Д. Шектера концепція імпліцитної пам'яті набула міцного затвердження, яку вчений визначив, поєднавши експліцитне-імпліцитне зі свідомим/несвідомим. Шектер написав: «Пам'ять про нещодавню подію може бути виражена експліцитно, як свідомий спогад, або імпліцитно, як полегшене виконання тесту без свідомого спогаду».

Американський когнітивний соціальний психолог Дж. Кілстром разом зі співавторами зазначав, що імпліцитні процеси в ранніх моделях переробки інформації вивчалися переважно на матеріалі короткочасної (оперативної) пам'яті. У відомій науковій праці «Емоційне несвідоме» (The Emotional Unconscious), зумовленій періодом розквіту сучасної когнітивної науки, дослідниками виділяються чотири стадії концептуалізації психологічного несвідомого: перша стадія позначена як «кошик для паперів» (wastebasket); друга – «скринька з папками» (file cabinet); більш діяльна роль несвідомого проявляється у понятті преаттентивної обробки (preattentive processing) – третій стадії; четверта стадія пов'язана з ще більш активною роллю несвідомого, що відображається в концепціях автоматизму (automaticity). Його ідеї давали змогу припустити, що несвідомі процеси можуть відігравати певну роль у пізнанні, зокрема у когнітивних процесах, проте, згідно з ними, роль несвідомого локалізувалася лише в межах ментальних (психічних) процесів, а вони, своєю чергою, оперують з усвідомлюваним змістом.

Саме Дж. Кілстром сформулював ідею позначення всіх неусвідомлюваних процесів переробки інформації терміном «імпліцитні». А лише 1992 р. американський соціальний психолог Е.Г. Грінвальд запровадив термін «несвідомий» (unconscious) в офіційний словник американської когнітивної психології [8].

Окрім того, Дж. Кілстром звернув увагу на те, що імпліцитні та експліцитні відмінності були поширені й на інші сфери пізнання. Учений підкреслював наявність емпіричних даних, що свідчать про існування великої сфери імпліцитних процесів: імпліцитне сприйняття, імпліцитне навчання, імпліцитне мислення, імпліцитні умови застосування правил мови.

Можливо, найбільш відомим із цих напрямів (і таким, що фактично передував відмінностям явної та неявної пам'яті) є явище неявного навчання, або придбання нових моделей поведінки за відсутності усвідомлення самих моделей, тобто без усвідомлення самих патернів. Імпліцитне навчання було продемонстровано у роботі американського когнітивного психолога А. Ребера. У його експериментах використовувалися методи навчання штучним графікам: досліджувані запам'ятовували рядки букв, які виглядали випадковими, але насправді були згенеровані згідно з набором правил. Після етапу навчання випробувані могли визначити, чи є нові рядки «граматичними» (тобто відповідними до правил) чи «неграматичними» (тобто тими, що порушують правила). При цьому досліджувані не могли назвати правила, якими вони керувалися під час вибору відповіді [20].

Деяко пізніше тлумачення відмінностей у дихотомії явного і неявного було проілюстровано в межах такого когнітивного процесу, як сприйняття. За аналогією з імпліцитною пам'яттю ми можемо визначити імпліцитне сприйняття у термінах впливу поточної події (або події нещодавнього минулого) на продуктивність за відсутності свідомого сприйняття цієї події. Неявне сприйняття являє собою те, що відомо як підсвідоме сприйняття, обробка в передсвідомості або обробка без виявлення, що ілюструється ефектами праймінгу, які включають слабкі, короткі або замасковані презентації стимулів [3].

Із плином часу, після дослідження пам'яті, навчання та сприйняття до каталогу неявного пізнання природним чином потрапляє мислення. Хоча У. Джеймс характеризував несвідоме мислення у суперечливих термінах, доказів існування неявного мислення стає дедалі більше. Вкотре за аналогією з імпліцитною пам'яттю можна сказати, що імпліцитне мислення відбувається тоді, коли думка (наприклад, правильне вирішення проблеми) впливає на досвід, думки чи дії за відсутності усвідомлення самої думки. Імпліцитні міркування можуть складатися з ідей, переконань чи

образів – будь-якого когнітивного змісту, який не є перцепцією (уявленням про поточні події), ні пам'яттю (уявленням про минулі події); вони виявляються тісно пов'язаними з досвідом інтуїції та осяяння, які являють собою відмінні риси творчого вирішення проблем [14].

Поняття неявного мислення можна проілюструвати на прикладі дослідження Баурера та його колег, які показали, як правильне вирішення складної проблеми може впливати на поведінку під час вибору, навіть якщо досліджуваний нічого не усвідомлює. Дослідження науковців включало адаптацію тесту віддалених асоціацій. Таким чином, Баурер: 1) виявив, що випробувані могли розрізняти зв'язкові та незв'язні трійки на рівні вище випадкового, навіть коли вони не могли назвати мету; 2) припустив, що вибір випробуваних відображає обробку інформації за межами феноменальної свідомості – щось на кшталт накопичення активації, яка поширюється від вузлів семантичної пам'яті [4].

Отже, подібні результати сходяться на припущенні, що думки у формі ідей, образів, упереджень тощо можуть спрямовувати поведінку, навіть коли ми цього не усвідомлюємо.

Питання про те, чи можуть люди усвідомлювати власні емоційні стани, здається, містить внутрішню суперечність, адже емоції повинні відчуватися, а відчуття, за своїм звичайним тлумаченням, є досвідом свідомим [6]. Відповідь залежить від того, як ми визначаємо емоцію. Якщо емоція визначається як свідомий стан почуття, то позитивна відповідь на це питання неможлива. Але якщо ми визначаємо емоцію по-іншому, то питання є принаймні відкритим для емпіричних доказів.

Постановці питання про існування імпліцитних емоцій як самостійної категорії зарубіжної академічної психології передують проблема взаємної залежності – незалежності когнітивних та емоційних процесів. Як зазначають науковці Г.В. Токарева та Л.Я. Дорфман, якщо виходити з того, що емоція являє собою специфічний різновид когнітивних оцінок, то емоційні процеси потрібно включити до класу імпліцитних когнітивних процесів. Якщо спиратися на підхід, запропонований американським психологом Р. Зайонц, заснований на визнанні незалежності емоцій від когніції, яка пояснюється тим, що емоції функціонують в іншому режимі, то слід визнати той факт, що емоції мають «не-інформаційне» походження. Отже, теорія емоцій Р. Зайонц є вісцеральною та еферентною, у якій за визначенням вважається, що емоції мають підсвідомий характер.

Народження досліджень імпліцитних емоцій у межах когнітивної психології має кілька передумов. Однією з них є уявлення про імпліцитні компоненти аттитюдів, вивчення яких на стику психології особистості та соціальної психології здійснили соціальний психолог

Е. Грінвальд та американська дослідниця М. Банаджи [32]. Емоції є не лише ядром соціальних аттитюдів, вони також виражають знак схильності до людей, груп, організацій за параметрами, що мають афективні смислові відтінки: «прийняття – неприйняття», «подобається – не подобається», «позитивне – негативне ставлення» тощо. При цьому пропонується розрізняти в імпліцитних емоціях два різні аспекти. З одного боку, люди можуть не усвідомлювати змісту власних сприйнятих, пам'яті, мислення, що викликають ті чи інші емоції. З іншого боку, люди можуть усвідомлювати те, що вони сприймають, запам'ятовують, мислять, але з усвідомлюванням емоцій, викликаних цими когніціями. У цьому разі поведінкові та фізіологічні зміни є імпліцитним вираженням емоцій.

Методологічно на користь існування імпліцитних емоцій свідчить і полісистемна теорія емоцій американського дослідника П. Ленга, згідно з якою структура емоцій складається з кількох компонентів: вербально-когнітивного, поведінкового та фізіологічного. Цілком суттєво, що П. Ленг розглядає ці компоненти як відносно незалежні, але взаємодіючі системи. Переживання (і усвідомлення) емоцій та емоційна (фізіологічна) активація мають деякі ступені свободи щодо особливостей їх функціонування незалежно один від одного.

Висновки. Таким чином, виходячи з вищезазначеного, однією з найперших ознак когнітивної революції у психології доцільно вважати відродження інтересу до свідомості. Значною мірою когнітивна психологія, що виникла одразу після Другої світової війни на зміну функціональному біхевіоризму, підкреслювала значимість усвідомлення, первинної пам'яті, уваги та образного мислення. Із наближенням до ХХІ ст. дослідження в межах означеної галузі науки почали висвітлювати результати про несвідоме психічне життя і поняття психологічного несвідомого, а саме ідеї про те, що на свідомий досвід, думки та дії впливають сприйняття, спогади та інші психічні стани, які недоступні феноменальній свідомості та певним чином незалежні від вольового контролю.

Із розглянутого вище можна помітити, що сенс, закладений спочатку у значення термінів «імпліцитний» та «експліцитний» незалежно від їх розуміння в тій чи іншій сфері науки, залишається незмінним, проте багато науковців у своїх психологічних дослідженнях оперували різноманітними визначеннями даних понять, вкладаючи в них більш ґрунтовний зміст.

Сьогодні у науковому психологічному товаристві цілком відсутні вагання щодо існування імпліцитних процесів. Неабиякий внесок у розвиток імпліцитної психології в зарубіжній психології здійснили такі галузі, як психологія особистості, соціальна психологія, нейропсихологія, когнітивна психологія. Однак окремої

уваги варте питання щодо можливості переходу експліцитних процесів в імпліцитні, яке, на нашу думку, доречно вважати подальшою перспективою дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Войтко В.І. Психологічний словник. Київ : Вища школа, 1982. С. 51–68.
2. Поланьї М. Особистісні знання: На шляху до посткритичної філософії. Москва, 1995. С. 344.
3. Biran M. The influence of habit on the faculty of thinking. Baltimore : Williams & Wilkins, 1929. P. 227.
4. Bowers K.S., Farvolden P., Mermigis L. Intuitive antecedents of insight. The creative cognition approach. Cambridge, Ma. : MIT Press, 1995. P. 27–51.
5. Claparede E. Recognition and «Me-Ness». New York : Columbia University Press, 1951. P. 58–75. DOI: 10.1037/10584-003.
6. Clore G.L. Why emotions are never unconscious. New York : Oxford University Press, 1994. P. 285–290.
7. Colman A.M. A dictionary of psychology. Third edition. New York : Oxford University Press, 2009. P. 263–354.
8. Ellenberger H.F. The discovery of the unconscious. New York : Basic Books, 1970. P. 209–210.
9. Freud S., Breuer J. Studies on hysteria. New York : Avon Books, 1966. P. 356–357.
10. Graf P., Schacter D.L. Implicit and explicit memory for new associations in normal and amnesic subjects. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 1985. P. 501–518. DOI: 10.1037/0278-7393.11.3.501.
11. Haldane E.S., Ross G.R.T. The philosophical works of Descartes. Cambridge : Cambridge University Press, 1967. P. 384.
12. Helmholtz H. Handbuch der physiologischen Optik, Allgemeine Encyclopädie der Physik. Leipzig : Leopold Voss, 1867. P. 925.
13. Janet P. Uamnesie et la dissociation des souvenirs par l'emotion (Amnesia and the dissociation of memories by emotion). Journal de Psychologie Normale et Pathologique. 1904. P. 417–453.
14. Kihlstrom J.F., Mulvaney S., Tobias B.A., Tobis I.P. The emotional unconscious. New York : Oxford University Press, 2000. P. 30–86.
15. Korsakoff S.S. Etude medico-psychologique sur une forme des maladies de la memoire. Revue Philosophique (Medical-psychological study of a form of diseases of memory), 1889. P. 501–530.
16. Leibniz G.W. New essays concerning human understanding. Chicago : Open Court, 1916. P. 861.
17. Perry C., Laurence J.R. Mental processing outside of awareness: The contributions of Freud and Janet. New York : Wiley, 1984. P. 365–378.
18. Prince M. The Unconscious: The Fundamentals of Human Personality, Normal and Abnormal. New York : Macmillan, 1915. P. 387–422.
19. Reber A.S. Implicit learning of artificial grammars. Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior. 1967. P. 855–863. DOI: 10.1016/S0022-5371(67)80149-X.
20. VandenBos G.R. APA Dictionary of Psychology. Second edition. Washington : American Psychological Association, 2015. P. 399–527.

НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОГЛЯД НА ФЕНОМЕН САМОПІЗНАННЯ

A SCIENTIFIC-PSYCHOLOGICAL VIEW OF THE PHENOMENON OF SELF-KNOWLEDGE

У статті проаналізовано категорію самопізнання крізь призму основних психологічних, філософських та соціальних концепцій, що вивчають особистість. Здійснено огляд наукової літератури, присвяченої проблематиці самопізнання, а також охарактеризовано самопізнання як акмеологічний феномен та процес. Зміст статті вказує на взаємозв'язок самопізнання з такими поняттями, як «самоаналіз», «самооцінка», «свідомість», «рефлексія» тощо. Охарактеризовано значення феномену самопізнання у процесі становлення та розвитку особистості. Описано специфічні особливості, структуру та чинники самопізнання. Виділено суттєві подібності та відмінності в теоретико-методологічних підходах до проблеми самопізнання у різні історичні періоди та з погляду різних психологічних шкіл. Наведено різні підходи до визначення феномену самопізнання, його структуризації та впливу на розвиток особистості. У результаті аналізу виявлено специфічні особливості феномену самопізнання, що характеризують його як акмеологічний процес (інтегративність і спрямованість на розвиток та самовдосконалення людини в особистісному і професійному аспектах). Розкрито основні поняття, механізми, чинники, структуру та психологічний зміст самопізнання і саморозвитку, проаналізовано умови їх становлення, значення у житті людини. Проаналізовано основні положення найбільш впливових східних теорій особистості, а також становлення уявлень про самопізнання, саморозвиток, самовдосконалення у західній традиції. Виявлено, що самопізнання є невід'ємною частиною процесу розвитку суб'єкта в особистісному та професійному планах, оскільки зумовлює такі механізми, як рефлексія, самовиховання та самовдосконалення. Охарактеризовано взаємозв'язок самопізнання з поняттям конструктивного психоаналізу. Проведено теоретичний аналіз змісту досліджень Я-концепції зарубіжних та вітчизняних фахівців та розкрито особливості її формування і розвитку в контексті самопізнання особистості. Представлено та розкрито поняття самооцінки, її рівні. Розглянуто самооцінку як форму прояву самосвідомості та її значення у процесі самовдосконалення особистості.

Ключові слова: самопізнання, Я-концепція, самоаналіз, саморозвиток, рефлексія, самооцінка.

The article analyzes the category of self-knowledge through the prism of basic psychological, philosophical and social concepts that study personality. A review of the scientific literature devoted to the problem of self-knowledge was carried out, and self-knowledge was characterized as an acmeological phenomenon and process. The content of the article indicates the relationship of self-knowledge with such concepts as self-analysis, self-evaluation, consciousness, reflection, etc. The significance of the phenomenon of self-knowledge in the process of personality formation and development is characterized. The specific features, structure and factors of self-knowledge are described. Significant similarities and differences in theoretical and methodological approaches to the problem of self-knowledge in different historical periods and from the viewpoints of different psychological schools are highlighted. Different approaches to defining the phenomenon of self-knowledge, its structuring and impact on personality development are given. As a result of the analysis, specific features of the phenomenon of self-knowledge were revealed, which characterize it as an acmeological process (integrability and focus on the development and self-improvement of a person in personal and professional aspects). The article reveals the main concepts, mechanisms, factors, structure and psychological content of self-knowledge and self-development, analyzes the conditions of their formation, their importance in human life. The main provisions of the most influential Eastern theories of personality are analyzed, as well as the formation of ideas about self-knowledge, self-development, and self-improvement in the Western tradition. It was found that self-knowledge is an integral part of the subject's development process in personal and professional terms, as it determines such mechanisms as reflection, self-education and self-improvement. The relationship between self-knowledge and the concept of constructive psychoanalysis is characterized. A theoretical analysis of the content of studies of the self-concept of foreign and domestic specialists was carried out, and the peculiarities of its formation and development in the context of self-knowledge of the individual were revealed. The concept of self-esteem and its levels are presented and revealed. Self-esteem is considered as a form of manifestation of self-awareness and its importance in the process of self-improvement of the individual.

Key words: self-knowledge, self-concept, introspection, self-development, reflection, self-evaluation.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.9>

Момот М.А.

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

Вступ. Категорія самопізнання як розуміння суб'єктом власного «Я» виникла у контексті осмислення вченими проблеми взаємодії людини зі світом, взаємозв'язку свідомості та буття загалом. Історичне підґрунтя досліджуваної проблеми започатковано двома основними світоглядними традиціями: східною (дзен-буддизм, йога, суфізм тощо) та західною (західноєвропейська філософська течія). Самопізнання як процес

виявляється у безперервному русі від одного до іншого знання про себе та через розширення, уточнення, поглиблення інформації. З огляду на сказане вище, актуальності набуває основна умова, яка визначає безперервність процесу пізнання себе, динаміку реальної дійсності та взаємодії з іншими людьми. Тож метою статті є психологічний аналіз категорії самопізнання, його особливостей та структури.

Виклад основного матеріалу. Феномен самопізнання досліджували у різних наукових школах та філософсько-психологічних концепціях. Відповідно до східної традиції, людина, усвідомлюючи себе як частину світу, зливається з ним, розчиняється у ньому, відмовляючись від власного «Я». Суб'єкт прагне єднання з чимось більшим, аніж є він сам, прагне добровільно підпорядковувати себе чомусь надособистому, стати його органічною частиною, знайти у ньому своє призначення. Так, поняття надособистісного пов'язане з пізнанням релігійних течій. Японський буддистський монах Доген стверджував: «Вивчаючи буддизм, людина вивчає себе; вивчаючи себе, людина забуває; забуваючи себе, людина отримує просвітлення від усього, і це просвітлення розриває ланцюг прихильності до тіла і розуму, не тільки для себе, а й для всіх істот» [7, с. 6].

Західна традиція пов'язує самопізнання з удосконаленням «Я» суб'єкта. Відповідно до цієї традиції, пізнання себе веде до зростання автономності, самоактуалізації, самовизначення, самореалізації людини. Суб'єкт прагне до самоствердження і розширення своєї репрезентації у світі, хоче стати автономним індивідом, що сам зростає і сам себе активно стверджує, а не реагує пасивно, інстинктивно на впливи навколишнього світу. Це виявляється у прагненні людини зміцнювати та посилювати самоконтроль, користуватися свободою та організовувати світ навколо себе, починаючи з автономного центру, якою є вона сама, її Самість. Тенденція до зростаючої автономії проявляється у спонтанності, самоствердженні, прагненні до свободи вибору, стратегій поведінки.

Підсумовуючи сказане, можна відзначити, що з позиції обох традицій людина пізнає своє «Я», ніби спостерігаючи за собою з боку, виходячи за межі власного бачення. При цьому Схід наголошує на можливості безоб'єктної, «не залученої» свідомості та необхідності розкриття через самопізнання свідомості. Натомість Захід наполягає на спрямованості свідомості, як правило, на предмет, на опосередкування процесів усвідомлення через мислення, на постійному переході цих процесів у самосвідомість. Означені орієнтації зумовили виникнення різних технік роботи людини із собою: медитацію, спрямовану на внутрішню концентрацію, «просвітлення» (Схід), та рефлексію, що репрезентується у мисленні та через нього (Захід). Східна традиція досі тяжіє до містичних, трансцендентних уявлень про природу самопізнання, тоді як західна традиція трансформувалася у різні наукові теорії.

Установка на пізнання самого себе була задана у філософії Нового часу французьким філософом Р. Декартом (1596–1650) у його *cogito ergo sum*: «Якщо я усвідомлюю, що будь-

які мої дії, у тому числі сумнів та заперечення, є проявом мислення (отже, воно невід'ємне), то як суб'єкт мислення усвідомлюю себе існуючим». Р. Декарт наголошував, що увага людини спрямована на те, щоб зрозуміти «що я є таке». Філософ увів поняття про безпосередню достовірність самопізнання та самосвідомості [7].

У такий спосіб було сформульовано принцип безпосередності психічного, за яким свідомість людини «спрямовується» на себе. Єдино вірним шляхом пізнання вважалася інтроспекція – безпосереднє сприйняття феноменів і законів своєї свідомості. Таке замикання свідомості у собі відбивало повний відрив психічного від об'єктивного буття і самої людини.

Із позицій принципу безпосередності вчені прагнули відповісти на питання про те, у який спосіб і що саме пізнає людина в собі самій, розмірковуючи про природу свідомості та самосвідомості. Англійський філософ Дж. Локк ототожнював психічне зі свідомістю, а свідомість, своєю чергою, – із самосвідомістю, яке розумів як спостереження внутрішнього досвіду. Німецький філософ Г.В. Лейбніц трактував самопізнання як усвідомлення свідомістю власних змістів. Він стверджував, що джерелом пізнання цих змістів може бути лише розум. Як критерії істини автор розглядав ясність, виразність та несуперечність знання [7].

Англійський філософ Дж. Берклі вважав єдиною реальністю сукупність вражень і того, хто пізнає або сприймає їх через такі поняття, як «розум», «дух», «душа», або «Я». Філософ уважав, що людина безпосередньо сприймає лише свої «ідеї». Ці ідеї пасивні, вони засвоюються безтілесною субстанцією, душею, яка активна і має здатність сприймати ідеї (розум) і викликати їх чи впливати на них (воля) [8]. Дж. Берклі визнавав безліч духовних субстанцій, а також існування «нескінченного духу», Бога. Він наголошував, що ідеї потенційно існують у божественному розумі, але актуального існування набувають у людському розумі. Заперечуючи світоглядне значення науки, автор уважав завданням ученого навчитися розуміти промисел Творця, а не претендувати на пояснення лише через матеріальні причини.

Англійський філософ Д. Юм виступав проти визнання існування душі як субстанції – носія свідомості. Він уважав, що досвід – це лише потік вражень, причини яких невідомі та незбагненні. «Я» розпадається на окремі відчуття, які йдуть одне за одним зі швидкістю, що перевершує будь-яке людське уявлення про це. Дух подібний до сцени, на якій різноманітні уявлення змінюються, зникають і перемішуються один з одним у різних положеннях. Д. Юм не відрізняв «Я» від загальної сукупності чи суми елементів актуального моменту свідомості.

мості та прирівнював «Я» саме до цієї суми [3]. Питання, чи існує об'єктивний світ, він уважав нерозв'язним. Д. Юм допускав, що джерелом практичної діяльності є не теоретичне знання, а віра.

Більшість психологів XIX ст. вбачала в образі «Я» чуттєвість, що формується на основі самовідчуттів суб'єкта та зафіксованих у його пам'яті асоціацій. Ці уявлення базувалися на ідеях асоціативної психології, яка прагнула вивести більшість законів душевного життя з механічних взаємозв'язків (асоціації) у площину неподільних елементів (відчуття та уявлення).

Численні теорії особистості, сформульовані психологами у XX ст., дали змогу виявити нові галузі внутрішнього світу, на які може бути спрямоване пізнання людиною самої себе. Зокрема, у роботах З. Фрейда містяться різноманітні визначення поняття психоаналізу.

У фундаментальних роботах З. Фрейда зустрічаються такі визначення психоаналізу: 1) психоаналіз є складовою частиною психологічної науки та унікальним засобом наукового дослідження, способом дослідження психічних процесів, ученням про психічне несвідоме; 2) психоаналізом можна назвати дослідження, яке визнає факти перенесення та опору як ґрунтовні положення роботи; 3) психоаналіз – це метод, який дає змогу Я частково пізнати Воно (Я, Воно – складові структури психіки за З. Фрейдом); 4) додатковий засіб дослідження у різноманітних сферах духовного життя людини; 5) психоаналіз – не лише науковий, вільний від шаблонності досліджень напрям, а й терапевтичний прийом; 6) психоаналіз як один із видів самопізнання; 7) психоаналіз – мистецтво тлумачення хибних дій, сновидінь, симптомів захворювань; 8) психоаналіз – це робота, за допомогою якої у свідомість пацієнта вводяться витіснені з його душевного життя [6]. Отже, діапазон трактувань психоаналізу у З. Фрейда є досить широким. Ці дефініції не лише доповнюються між собою, а й мають певні суперечності, що ускладнює адекватне розуміння психоаналізу в цілому.

Невід'ємною частиною демократичних принципів є переконання у тому, що кожна людина має повністю реалізувати свої потенційні можливості. Сприяючи цьому процесу, психоаналіз не може абсолютно позбавити людей від страхів і страждань, але цей метод психологічної допомоги дає змогу прояснити витоки внутрішніх конфліктів, розширити розуміння чинників ненависті, фобій і образ, слабкостей і вразливих боків, причиною і наслідком яких є страждання та деструктивні тенденції [1].

К. Хорні висунула ідею конструктивного самоаналізу, який слід здійснювати як епізодично, так і систематично. Як метод терапії

епізодичний самоаналіз підходить для ситуаційного неврозу і може приносити задовільні результати при помірних неврозах. При більш складних неврозах він може послабити напругу чи виявити значення певного розладу. Стійкі результати дають систематичний самоаналіз, який характеризується роботою, що регулярно здійснюється, безперервністю і простежуванням проблем [9].

Практика конструктивного самоаналізу є досить продуктивною та має велике значення, насамперед, для самої людини, яка відкриває перспективи для власної самореалізації, що передбачає не лише розвиток індивідуальних особливих талантів, а й розвиток потенційних можливостей як сильного та цілісного індивіда, вільного від внутрішніх та зовнішніх примусів.

Першим кроком до розуміння соціальної природи самопізнання було визнання дослідниками того, що поряд із біологічним, фізичним «Я», до усвідомлення якого людина приходить через внутрішню готовність завдяки розвитку природного самопочуття, «образ Я» включає ще й соціальні компоненти, джерелом яких є взаємодія з іншими людьми.

Найбільш поширеним варіантом указаної вище моделі є теорія одного із засновників філософії прагматизму та функціоналізму як напрямку психології американського вченого У. Джемса. Автор розмежовував «пізнане Я», «потік свідомої думки», яке він позначав англійським словом I («Я»), та «емпіричне Я», що позначається словом me («мене», яке не має в українській мові адекватної граматичної форми для передачі його іменником). Me – це загальна сукупність усього, що людина може назвати своїм, включаючи не лише її тіло та психічні ресурси, а й усе, що належить їй: сім'ю, одяг, будинок, репутацію, предків та друзів, творчі досягнення, земельну власність тощо [5].

«Емпіричне Я» У. Джемс поділяв на три компоненти: «матеріальне Я» – тіло, одяг, власність; «соціальне Я» – те, як визнають конкретну людину оточуючі (кожна людина має стільки різних «соціальних Я», скільки існує окремих груп або угруповань, думка яких для неї важлива); «духовне Я» – сукупність психічних здібностей та нахилів.

Аналітична терапія слідує давнім шляхом, що розвивається вже довгий час. За словами Сократа та з позицій індійської філософії це шлях до зміни через самопізнання. Новий лише спосіб самопізнання, яким ми зобов'язані генію З. Фрейда. Аналітик допомагає пацієнтові усвідомити всі сили, що діють усередині нього, деструктивні та конструктивні, і перші – перемогти, а другі – мобілізувати [6]. Хоча руйнівна діяльність деструктивних сил йде одночасно з творчою діяльністю конструктивних.

Отже, соціально-психологічний підхід, з одного боку, дав змогу пояснити соціальні витоки формування поглядів на себе, з іншого – розширив спектр аналізу пізнаваних людиною у собі показників «Я». У зарубіжній психології самопізнання розуміється більшістю дослідників як процес зростання «Я» людини, її рух до особистісної зрілості. У такий спосіб можна виділити два основних аспекти прояву самопізнання: «зіткнення з Я» та «розкриття Я». У вітчизняній психології самопізнання розглядається як активність людини щодо перетворення себе; як становлення суб'єкта життєдіяльності, суб'єктивної реальності; як породження різноманітних варіантів прояву людиною себе у світі, що постійно змінюється.

Процес самопізнання передбачає рефлексію, самоаналіз, самоспостереження та самооцінку. Самопізнання не є самоціллю, проте слугує способом повноцінного зростання і самостановлення особистості. Довгий час учені розглядали самопізнання людини у ширшому контексті проблем інстанції «Я», свідомості та самосвідомості. Самопізнання як специфічна пізнавальна діяльність – це сукупність і послідовність дій, у яких досягається мета: людина формує знання себе, образ Я та Я-концепцію.

Самопізнання так само, як самооцінка та самосвідомість, має суттєві відмінності від інтроспекції: 1) процес самопізнання значно складніший і триваліший, ніж звичайні процеси інтроспекції; до самопізнання належать дані самоспостереження, але лише як первинний матеріал, що акумулюється і підлягає обробці; 2) інформацію про себе людина отримує не лише через самоспостереження, а й від зовнішніх джерел – об'єктивних результатів своєї поведінки, відношення до неї інших людей тощо.

Пізнання себе – одне з найскладніших, індивідуальних та важливих завдань. Багатогранність цього феномену зумовлена багатьма причинами: 1) людина має розвивати свої пізнавальні здібності, накопичити відповідні засоби, а потім уже використовувати їх у процесі самопізнання; 2) повинен накопичитися матеріал для пізнання, тобто людина має кимось стати; до того ж суб'єкт постійно розвивається, і самопізнання постійно є актуальним для нього; 3) будь-яке отримане знання вже фактом свого отримання змінює суб'єкта: дізнавшись про себе щось, він стає іншим. Тому процес самопізнання настільки суб'єктивно значущий, як і будь-яке просування до саморозвитку та самовдосконалення [7].

Самопізнання започатковується в ранньому дитинстві, але тоді має специфічні форми та зміст. Спочатку дитина вчиться відокремлювати себе від фізичного світу – вона поки

що не знає, що належить до її тіла, а що – ні. Пізніше вона починає усвідомлювати себе вже в іншій ролі, як члена соціальної мікрогрупи. Однак спочатку спостерігається таке явище: дитина ще важко відокремлює себе від інших, що виражається у загальновідомому дитячому егоцентризмі: у свідомості дитини вона сама є центром соціального мікросвіту, а інші люди існують для того, щоб задовольняти її потреби.

У контексті досліджуваної проблеми варто зауважити, що у підлітковому віці починається усвідомлення «духовного Я» – своїх психічних здібностей, моральних якостей, характеру. Цей процес активно стимулюється засвоєнням особливостей культурного досвіду, який виражає узагальнену роботу поколінь у вирішенні духовних та моральних проблем. У підлітковому віці починає формуватися «ідеальне Я» (Над-Я) – усвідомлений особистий ідеал, зіставлення з яким часто викликає незадоволеність собою та прагнення себе змінити. З останнього починається процес самовдосконалення [5].

У процесі самоаналізу індивід стикається зі значними труднощами, які мають і позитивні результати. Так, самоаналіз – це вивчення людиною себе, прагнення пізнати свій внутрішній світ, намагання проникнути у глибини власної психіки. Самоаналіз може бути плідним, якщо він допомагає людині розкрити свої творчі задатки та сили, удосконалитися в моральному аспекті, стати кращою та духовно багатшою особистістю. Таким чином, навіть епізодичний самоаналіз за своєю суттю сприяє всебічному самопізнанню.

Самооцінка пов'язана із самосвідомістю, що репрезентує останню не лише з боку пізнання людиною самої себе, а й в аспекті певного ставлення до своїх можливостей, якостей, фізичних, духовних сил тощо. З огляду на практичну життєдіяльність, самооцінку можна розглядати як момент реального самовизначення людини через постійне зіставлення своєї особи з усіма своїми можливостями, силами та сприятливими обставинами, з життєвими ситуаціями, вимогами, суспільними нормами життя тощо, що відводить самооцінці важливу роль в управлінні поведінкою індивіда.

З огляду на сказане вище, самооцінку можна віднести до практичної свідомості, через яку відбувається не просто усвідомлення людиною місця у світі, а започатковується творчо-динамічна самореалізація «Я», засновується алгоритм саморозвитку системи «людина – світ» [7]. Самооцінка, отже, відіграє важливу роль у самовизначенні людини у світі, з огляду на її можливості.

Самооцінка належить до ядра особистості та є важливим регулятором поведінки індивіда. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, ставлення до

успіхів та невдач, вимогливість до себе. У такий спосіб вона впливає на ефективність діяльності, подальший розвиток особистості та мотивацію до самопізнання. Основним критерієм оцінювання виступає система особистісних смислів індивіда.

Основні функції, що виконує самооцінка: 1) регуляторна, на основі якої відбувається вирішення проблем особистісного вибору; 2) захисна, що забезпечує незалежність і відносну стабільність особистості. Тобто самооцінка має важливу відмінність від інтроспекції.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини – ступенем проблем, які може вирішити, і цілей, які вона ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями зумовлює те, що суб'єкт починає неправильно себе оцінювати, унаслідок чого його поведінка стає неадекватною, у результаті виникають емоційні зриви, з'являється підвищена тривожність тощо. Самооцінка зовні виявляється у тому, як людина оцінює можливості та результати діяльності інших (наприклад, занижує їх за підвищеної самооцінки). Значну роль у формуванні самооцінки відіграє сприйняття оточуючими досягнень конкретного індивіда.

У вітчизняній психології продемонстровано вплив самооцінки на пізнавальну діяльність людини (уявлення, сприйняття, вирішення інтелектуальних завдань), місце самооцінки у системі відносин міжособистісних, визначено прийоми формування адекватної самооцінки, а за умов її деформації – способи її корекції за допомогою виховних впливів [2].

Саморозвиток відбувається через усвідомлення, оцінювання людиною своїх знань, морального образу та інтересів, ідеалів та мотивів поведінки, загальної оцінки себе як чуттєвої і мислячої істоти, як діяча. Саморозвиток властивий як індивіду, так і суспільству, соціальній групі через розуміння свого становища у системі соціальних відносин, своїх спільних ідеалів та інтересів. Суб'єкт виділяє себе з усього навколишнього світу, визначає своє місце у кругообігу природних та суспільних подій. У такий спосіб саморозвиток тісно пов'язаний із рефлексією, формуючись на певному етапі розвитку особистості під впливом способу життя, який вимагає від людини

самоконтролю власних учинків і дій, прийняття повної відповідальності за них [1].

Висновки. Підсумовуючи викладений матеріал, зазначимо, що цінність самопізнання полягає не в інсайті як такому, а в інсайті як засобі перегляду, зміни та контролю почуттів, спонукань та установок. Наукове вивчення самопізнання узгоджується з ідеалістичною філософською традицією, відповідно до якої пізнання людиною самої себе є невід'ємним від пізнання станів власної свідомості. Представники природничого напрямку в психології виділили в проблемі «Я» якісно нову предметну сферу: вивчення фізіологічних основ процесу самопізнання. Самопізнання є процесом пізнання людиною себе, своїх потенційних та актуальних властивостей, особистісних, інтелектуальних особливостей, рис характеру, особистісних стосунків з іншими людьми тощо. Цей процес має свої цілі, мотиви, методи, засоби, механізми.

Перспектива подальших досліджень полягає у виявленні взаємозв'язку між мотиваційним аспектом самопізнання та інтелектуальним потенціалом суб'єкта.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аносова А.В. Самопізнання та самовдосконалення як складові процесу формування комунікативної культури індивіда. Народна освіта. Педагогічна наука. 2015. № 2(26). С. 1–13.
2. Камінська О.В. Психологічний аналіз проблеми самопізнання особистості. Психологічний часопис. 2017. № 5(9). С. 70–78.
3. Основи психології : підручник / заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. 4-е вид., стереотип. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
4. Сивохоп Е.М., Маріонда І.І. Самопізнання як динамічний, інтегративний процес Я-концепції особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2015. Вип. 7. С. 14–17.
5. Філософія: словник термінів та персоналій / В.С. Бліхар та ін. Київ : КВІЦ, 2020. 274 с.
6. Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Тарашука. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2015. 480 с.
7. Шинкарук В.І. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Абрис, 2002. 744 с.
8. Berkeley G. Principles of Human Knowledge and Three Dialogues. London : Penguin, 1988. 240 p.
9. Horney K. Self-Analysis. New York : W.W. Norton & Company, 1968. 288 p.

СУТНІСТЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

THE ESSENCE OF STRESS RESISTANCE IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

У статті проаналізовано результати наукових досліджень стресостійкості, оприлюднених у зарубіжній та сучасній українській психологічній літературі. Проаналізовано ключові підходи до визначення сутності стресостійкості.

З'ясовано, що в зарубіжній літературі проблему поведінки особистості у стресових ситуаціях розглянуто в контексті особистісного адаптаційного потенціалу, де механізми психологічного захисту та копінг-поведінки спрямовані на адаптацію до стресової ситуації, в українській – як особистісний симптомокомплекс певної структури з окремими її проявами («емоційною стійкістю», «психічною стійкістю», «психологічною стійкістю» тощо). Окремо визначено особливості поведінки й адаптації військовослужбовців у бойових умовах. Установлено, що, незважаючи на різні підходи до розуміння сутності стресостійкості, за своєю природою вони не суперечать, а доповнюють один одного. Зазначено, що основними у протидії стресогенним впливам є фізіологічні та психологічні якості людини. Наголошено, що стійкість людини до стресогенних ситуацій зумовлена не лише набутими, а й уродженими властивостями індивіда.

Проаналізовано структуру стресостійкості та виокремлено основні її компоненти: мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий. Стресостійкість розглянуто як інтегративну властивість особистості, складниками якої є мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти, що забезпечують адаптацію та оптимальне функціонування особистості в бойових умовах.

Визначено подальші напрями досліджень стресостійкості як цілісної системної властивості особистості у складних (екстремальних) умовах.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна стійкість, психічна стійкість.

The article analyzes the results of scientific research on stress resistance published in foreign and modern Ukrainian psychological literature. Key approaches to determining the essence of stress resistance are analyzed.

It was found that in foreign literature the problem of personal behavior in stressful situations is considered in the context of personal adaptation potential, where the mechanisms of psychological protection and coping behavior are aimed at adapting to a stressful situation, in Ukrainian literature – as a personal symptom complex of a certain structure with its individual manifestations («emotional stability», «mental stability», «psychological stability», etc.). Peculiarities of behavior and adaptation of servicemen in combat conditions are separately determined. It was established that despite different approaches to understanding the essence of stress resistance, by their nature they do not contradict, but complement each other. It is noted that physiological and psychological qualities of a person are the main ones in countering stress influences. It is emphasized that a person's resistance to stressful situations is determined not only by acquired, but also by innate properties of the individual.

The structure of stress resistance was analyzed and its main components were identified: motivational, intellectual, emotional-volitional and behavioral. Stress resistance is considered as an integrative property of the individual, the components of which are motivational, intellectual, emotional-volitional and behavioral components that ensure adaptation and optimal functioning of the individual in combat conditions.

Further research directions of stress resistance as a holistic systemic property of the individual in difficult (extreme) conditions are determined.

Key words: stress, stress resistance, emotional stability, psychological stability, mental stability.

УДК 159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.10>

Стасюк В.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил)

Національний університет оборони
України імені Івана Черняхівського

Українець В.М.

ад'юнкт кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил)

Національний університет оборони
України імені Івана Черняхівського

Актуальність проблеми дослідження.

Нині проблема стресостійкості актуальна в усіх сферах діяльності, однак після 24 лютого 2022 р., початку широкомасштабного вторгнення Росії в Україну, проблема поведінки військовослужбовців у стресових ситуаціях набула неабиякої актуальності. Умови бойової діяльності завжди пов'язані із впливом екстремальних чинників або виникненням екстремальних ситуацій. Війна – це джерело стресу, а її стресогенний потенціал настільки високий, що потребує від військовослужбовців значних фізичних і психологічних ресурсів. Зрештою, на таку екстремальність військовослужбовець реагує мобілізацією власних ресурсів, навіть коли перша реакція має ознаки шоку, заперечення та неможливості повірити в те, що відбувається. Досить часто в різних джерелах для опису такої реакції організму використовують термін «стресостійкість».

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблему стресостійкості досліджено як у працях зарубіжних (Н. Ендлера, Л. Китаєва-Смика, Р. Лазаруса, Л. Мелфі, Дж. Паркера Г. Сельє, С. Фолкман), так і сучасних українських (Я. Аміневої, І. Аршави, М. Білової, Г. Дубчак, О. Когут, О. Кокуна, В. Корольчук, К. Кравченко, С. Кравчук, С. Кудінової, А. Лиман, Н. Лозінської, Т. Мазур, О. Макарової, В. Осьодла, І. Пішко, І. Приходька, Л. Прудки, В. Станішевської, В. Стасюка, О. Тімченка, Л. Тютюнник, О. Хміляра, Р. Шевченко, А. Шейко, Ю. Широкобокова, Н. Юр'євої) науковців. У цих дослідженнях окреслено погляди на механізми і чинники, які допомагають людині залишатися адекватною у складних (екстремальних) умовах.

Мета статті полягає у тому, щоб на основі теоретичного аналізу зарубіжних та сучасних українських наукових праць із психології

визначити сутність та основні підходи до розуміння феномену стресостійкості, розкрити основні компоненти стресостійкості, якими зумовлено функціональну роль особистості під час переживання складних (екстремальних) умов, а також визначити подальші напрями дослідження.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел показує, що науковці під стресостійкістю розуміють: процес адаптації людини до умов навколишнього середовища [20]; цілісну, системну властивість особистості, що вказує на стабільність функціонування психіки у стресових ситуаціях [14]; сукупність загальних захисних реакцій організму людини, що виникають під час дії на нього значних за силою і тривалістю внутрішніх та зовнішніх подразників [15]. Зі зміною концепцій стресу, відповідно, змінювалися підходи до розуміння стресостійкості [19].

Так, досліджуючи стрес, Г. Сельє висунув гіпотезу про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов навколишнього середовища. На думку Г. Сельє, перебіг «загального адаптаційного синдрому» відбувається в кілька етапів:

реакція тривоги – зазнаючи стресу, організм змінює свої характеристики. Якщо стійкості недостатньо, а стресор занадто сильний, може настати смерть;

фаза опору (резистентності) – якщо дія стресора сумісна з можливостями адаптації, організм чинить опір стресу. Ознаки реакції тривоги практично зникають, рівень стійкості підвищується порівняно зі звичайним;

фаза виснаження – поступово після тривалої дії стресора, до якого організм пристосувався, виснажуються запаси адаптаційної енергії організму, з'являються незворотні ознаки, індивід гине [30].

Однак детальний аналіз психологічної літератури із зазначеної проблематики показав, що на разі немає єдиного погляду на розуміння сутності й структури стресостійкості. Зважаючи на це, ми вибудували підхід до розгляду цього феномену на підставі авторського бачення.

У зарубіжних наукових джерелах проблему стресостійкості у прямому значенні цього слова не розглядають. Переважна більшість науковців поведінку особистості у стресових ситуаціях вивчає в контексті особистісного адаптаційного потенціалу. Зважаючи на це, перший підхід базується на розгляді стресостійкості в системі адаптаційних можливостей (*adaptation syndrome*) та копінг-стратегій (*coping*) [28; 32].

Поняття *coping* уперше застосувала 1962 р. американська психологиня Л. Мерфі під час дослідження подолання дітьми криз розвитку.

У зарубіжній науковій літературі як *coping* розуміють поведінку у складних ситуаціях, яка включає розроблення стратегій для подолання зовнішніх та внутрішніх проявів стресу [28].

Найпопулярнішою сьогодні є модель боротьби зі стресом (*coping*), запропонована американськими психологами Р. Лазарусом та С. Фолкман. Модель описує процес когнітивного оцінювання людиною стресового чинника, щоб визначити достатність у неї ресурсів для ефективного реагування на виклики стресора. Складниками моделі є первинний, вторинний і переоцінний компоненти. *Первинний* визначає, чи репрезентує особистість стресор як загрозу, *вторинний* включає оцінювання ресурсів і стратегій, наявних у людини для подолання будь-яких небезпек, *переоцінювання* є постійно триваючим процесом визначення природи стресора, а також оцінювання ресурсів, доступних для реагування на стресор. При цьому дослідники наголошують, що людина не може уникнути стресу, але може навчитися долати його [29].

Окрім Р. Лазаруса та С. Фолкман, засоби управління стресом, добору доцільної реакції та копінг-поведінки вивчали канадські психологи Н. Ендлер і Дж. Паркер, які розробили багатфакторну модель подолання труднощів, яка включає три типи копіngu: орієнтований на емоції (адаптація до мінливих ситуацій); орієнтований на завдання (адаптація до незмінних ситуацій); орієнтований на уникнення (короткострокову адаптацію до неконтрольованих проблем, що надалі призводить до розвитку навичок, необхідних для подолання загрози як інструментальної проблеми) [31].

Як аналог копінг-поведінки Л. Китаєв-Смик пропонує власну стратегію подолання складних життєвих ситуацій. У ході дослідження стресу в екстремальних ситуаціях він виокремив низку послідовних форм «загального адаптаційного синдрому», які пропонує розглядати як «субсиндроми стресу»: *емоційно-поведінковий субсиндром* – спрямований на суб'єктивний захист і протидію стресовим чинникам; *вегетативний* – активізує всю фізіологічну систему організму, що, зрештою, збільшує загальну стресостійкість; *когнітивний* – характеризується зміною пізнавальних процесів організму; *соціально-психологічний* – виявляється в перегляді особистістю значущого оточення [4].

Таким чином, авторські концепції у межах цього підходу дають нам розуміння процесу поведінки особистості у складних ситуаціях та вибору стратегії подолання стресу.

У працях сучасних українських учених природу стресостійкості досліджено значно ширше. Стресостійкість досить часто розглядають як особистісний симптомокомплекс із певною структурою функціонування. З огляду

на це, другий підхід базується на розгляді стресостійкості як інтегративної властивості особистості. Автори цієї моделі стресостійкості (М. Білова, Г. Дубчак, О. Когут, В. Корольчук, О. Макарова, Л. Тютюнник, Р. Шевченко, Н. Юр'єва) зауважують, що фізіологічні та психологічні якості людини є основними у протидії стресогенним впливам та забезпечують підтримання відносно динамічної сталості внутрішнього психофізіологічного гомеостазу, зберігаючи при цьому ефективність функціонування організму у стресогенній ситуації.

У межах цього підходу кандидат психологічних наук М. Білова, досліджуючи психологічні особливості осіб із різним рівнем стресостійкості, зазначає, що кількісний та якісний рівні життєдіяльності людини, збереження працездатності і здоров'я після впливу екстремальних чинників зовнішнього середовища залежать від індивідуально-особистісних особливостей її психічної організації, поєднання вроджених та набутих властивостей індивіда. Концепція стресостійкості М. Білової містить два блоки психологічних характеристик особистості: когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний. Перший передбачає можливість адаптації людини до умов навколишнього середовища, де ключове місце посідає мислення як вищий пізнавальний психічний процес, що завершує обробку інформації, отриманої із зовнішнього світу, другий – включає особистісні якості людини (емоційну стійкість, оптимізм, середній рівень тривожності й агресивності, внутрішній локус контролю) [3].

Доктор психологічних наук, професор кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету В. Корольчук вважає, що стресостійкість зумовлена як характеристиками навколишнього середовища, так і особистісними характеристиками (когнітивними, емоційними, поведінковими та соціально-психологічними). У цьому контексті В. Корольчук розглядає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником. Із позиції функціонального стресостійкості включає взаємодію усіх зазначених структурних характеристик психіки як під час, так і після дії стресогенних чинників [9].

Кандидат психологічних наук Н. Юр'єва виокремлює три основні компоненти психічної діяльності, які забезпечують оптимальне функціонування людини у складних життєвих обставинах: емоційний, інтелектуальний та мотиваційний. Дослідниця зазначає, що ключову роль у подоланні стресових ситуацій відіграють система мотивів у поєднанні з індивідуальними характеристиками соціальної адаптивності, а також сформована система конструктивних копінг-ресурсів [27].

Досліджуючи психологію професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій, доктор психологічних наук, професор кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» Г. Дубчак пропонує близьке за змістом визначення професійної стресостійкості з позиції інтегративної властивості. Дослідниця визначає стресостійкість як здатність людини протистояти негативному впливу стресових чинників професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності у складній емоційногенній ситуації [6].

Поділяючи позицію більшості науковців, дослідниці у галузі психології Р. Шевченко та Л. Тютюнник вважають стресостійкість інтегративною комплексною властивістю, яка передбачає взаємодію усіх структурних компонентів особистості. У дисертаційному дослідженні Р. Шевченко до складу стресостійкості включено мотиваційний, афективний, конативний, психофізіологічний компоненти, що становлять цілісну комплексну якість особистості. На думку Р. Шевченко, зазначені компоненти допомагають не так пристосовуватися до змінюваних умов, як виявляти стійкість до них, бути в гармонії не лише із собою, а й із навколишнім середовищем, уникати ризиків емоційних та професійних перенавантажень [23; 25].

Однак протидія стресовим чинникам, як зазначає дослідниця психології стресостійкості особистості доктор психологічних наук О. Когут, залежить і від іманентних властивостей організму. Особливе місце у формуванні реакції на сильний стресовий подразник, на думку науковиці, відіграють типи нервової системи. Так, *сангвінік* може впоратися із ситуаціями, які потребують швидкого прийняття рішень, *холерик* – із ситуаціями, у яких немає новизни й не треба виявляти креативність, *флегматик* – витримувати тривалі стреси, а тому легше адаптуватися до стресових ситуацій, *меланхолік* не здатен витримувати тривалі стреси, важко адаптується до стресових ситуацій [8].

Такої думки дотримується й О. Макарова. Дослідниця зазначає, що типи темпераменту особистості неабияк впливають на подолання стресу. Від типу темпераменту особистості залежатимуть тривалість та інтенсивність впливу стрес-чинників на організм людини. Слабка нервова система, недостатня рухливість, на думку О. Макарової, можуть призвести до неуспішної діяльності в екстремальних умовах [11].

Третій підхід базується на розгляді окремих проявів стресостійкості: емоційної стійкості (І. Аршава, Я. Амінева, С. Кравчук), психіч-

ної стійкості (Л. Прудка, А. Шейко, В. Станішевська), психологічної стійкості до стресу (Т. Мазур).

Незважаючи на деякі розходження у поглядах науковців на природу емоційності, у більшості праць емоційну стійкість розглянуто тотожно зі стресостійкістю з позицій інтегративної властивості особистості та індивідуально-психологічних характеристик. Із точки зору І. Аршавої, С. Кравчук, Я. Аміневої, психологічна структура емоційної стійкості включає чотири постійно взаємодіючих компоненти: мотиваційний, інтелектуальний, емоційний та вольовий. Однак у дослідженнях І. Аршавої та Л. Кравчук розглянуто подвійну природу емоційної стійкості, зокрема як психічний стан, який сприяє діяльності і збереженню психічного та фізичного здоров'я суб'єкта у процесі життєдіяльності, послаблює негативний вплив сильних стресових чинників та виражений у здатності особистості забезпечувати можливість зберігати певну спрямованість дій особистості в емоціогенній ситуації за допомогою саморегуляції та самоконтролю [2; 10].

Як і більшість науковців, Я. Амінева у структурі емоційної стійкості виокремлює стресо-захисний та адаптаційний потенціал, проте на відміну від попередників розглядає її лише як одну з детермінант, яка визначає ефективність діяльності у стресогенних умовах повсякденного життя [1].

На особливій поведінці особистості в умовах професійної діяльності наголошує дослідниця професійної стійкості Л. Прудка, яка вважає, що гармонійність зв'язку людини із зовнішнім середовищем у конкретних умовах потребує прояву всіх компонентів психіки. Професійну стійкість Л. Прудка визначає як інтегральну якість особистості зі складною, багатокомпонентною, динамічною структурою, що залежить від співвідношення основних індивідуально-типологічних особливостей та особистісних якостей (когнітивно-операційних, емоційно-вольових, мотиваційних). При цьому науковиця зазначає, що такий синтез дає змогу суб'єкту максимально впевнено, без надмірного емоційного напруження виконувати свої професійні обов'язки у складних чи небезпечних умовах упродовж усієї професійної діяльності з мінімальними помилками [13].

Міркування про те, що здатність пережити критичні ситуації залежить від психічної стійкості людини, висловлює і дослідниця особливостей прояву психічної стійкості особистості кандидат психологічних наук А. Шейко. У її теорії психічну стійкість визначено як сукупність процесів психіки людини (інтелектуальних, вольових, емоційних), що дає змогу витримувати значні життєві навантаження без утрат для психосоматичного здоров'я [26].

На особливості регуляції психічних станів як одного з важливих показників психічної придатності до виконання професійного обов'язку в особливих та екстремальних умовах (із загрозою для життя та здоров'я) наголошує у своєму дослідженні В. Станішевська. На її думку, неврахування або ігнорування цього чинника може призвести до значних соціальних і психологічних збитків [17].

Щодо способу адаптивного, нетравматичного переживання складних та екстремальних ситуацій, забезпечення успішності подолання їх наслідків цікавою є думка Т. Мазур, М. Лещенко, Ю. Орешета. На їхню думку, провідну роль у цьому процесі відіграє комплекс особистісних якостей, які можна вважати інтеграційною характеристикою особистості – психологічною стійкістю до впливу складних та екстремальних ситуацій, що ефективно функціонує у складній системі «людина – середовище» в конкретній ситуації [22].

Таким чином, у межах зазначеного підходу поведінку особистості у стресових ситуаціях, з одного боку, розглянуто в контексті цілісної, інтегрованої системи, з іншого – в аспекті відносної автономності окремих компонентів та процесів психіки.

На відміну від звичайних умов життєдіяльності війна як сукупність екстремальних умов поєднує вплив безлічі психотравмуючих чинників, які призводять до короткочасних і довготривалих психічних травм та розладів. У бойових умовах психіка військовослужбовців зазнає значних фізичних, моральних та психологічних випробувань, що є своєрідним тестом психіки на стійкість до стресу [18]. Отже, важливим науковим напрямом є розгляд феномену стресостійкості особистості до бойових (екстремальних) умов. Розуміння структури стресостійкості особистості в бойових умовах дасть змогу військовослужбовцям не стати заручниками обставин і знайти спосіб досягнення перемоги у бою.

У цілому особливості поведінки військовослужбовців у бойових умовах розкрито у працях А. Лиман, В. Осьодла, В. Стасюка, О. Хміляра, В. Пасічник, І. Пішко, І. Приходька, О. Кокуна, К. Кравченко, Н. Лозінської, О. Тімченка, Ю. Широкобокова, Н. Юр'євої та ін. Думка науковців збігається в тому, що у психологічній площині стійкість відображає функціональні характеристики професійно значущих психічних процесів, якостей і властивостей особистості, а також ступінь адекватності психологічної системи діяльності вимогам конкретних професійних ситуацій [12].

Бойова діяльність є різновидом діяльності людини, яка виходить за межі звичайної, тобто може бути розглянута як діяльність в особливих умовах (екстремальних обставинах). У такому разі успішність діяльності військовослужбовця

залежить не так від ступеня ефективності адаптаційного процесу, як від здатності індивіда певний час зберігати адекватність регуляції свого функціонального стану під час виконання бойових завдань, оскільки більшість психічних порушень виникало після повернення з району бойових дій. Отже, процес адаптації до бойових дій – це складний соціально-біологічний процес пристосування індивідуума до нових умов існування, який слід розглядати на рівні міжособистісних відносин, індивідуальних поведінкових проявів, базових психічних функцій, психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів забезпечення діяльності, функціонального резерву організму, здоров'я [21].

Діяльність у бойових умовах передбачає виконання підрозділом свого бойового завдання, і від результативності кожного військовослужбовця залежатиме загальний успіх. У цьому контексті висока стресостійкість психіки є одним із базових структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовця до бойових дій (виконання завдань за призначенням) [5].

Психічна стійкість є особливою рисою військовослужбовця, що наділяє його силами вистояти в умовах смертельної небезпеки, спонукає відшукувати шляхи виходу зі стресової ситуації й не зазнати її впливу на внутрішню мотивацію. З одного боку, як зазначає доктор психологічних наук, професор О. Хміляр, стресостійкість – це динамічний процес, у ході якого взаємодіють чинники ризику й компенсаторні чинники протягом усього життя, з іншого – психічна стійкість – це інтегральна індивідуальна властивість військовослужбовця, що базується на адекватній самооцінці, сильній нервовій системі, високому рівні бойового вишколу, фрустраційній толерантності, розвинутій вольовій сфері та значному адаптаційному потенціалі [24].

Чим більший адаптаційний потенціал військовослужбовця, тим краще його пристосування до бойових умов. Отже, адаптаційний потенціал особистості можна визначити як стійкість до виникнення бойового стресу. У цьому контексті важливо не лише визначити адаптаційний потенціал як сукупність елементів, а й розглянути кожний елемент окремо: поведінкову регуляцію; комунікативний потенціал, морально-етичну нормативність тощо [16].

Проведені дослідження показують, що значну роль у реагуванні на стрес у військовослужбовців відіграють генетичні та нейрохімічні чинники. Адаптація військовослужбовців до бойової обстановки або успішність відновлення після бойових дій залежать не лише від специфіки травми і ступеня впливу бойових дій, а й від достатньої розвиненості особистісних якостей. Стійкість до стресу у військовослуж-

бовців є багатовимірною конструкцією, у якій характеристики особистості, зовнішнього впливу та соціального середовища потрібно розглядати як однаково важливі. Стійкість до стресу одночасно може бути як процесом (механізмом, що створює стійкі результати), так і результатом (наприклад, в умовах серйозних бойових травм у військовослужбовця може не виникати жодних проблем із психічним здоров'ям) [7].

Висновки. Таким чином, теоретичний аналіз сутності стресостійкості у психологічній науці показав, що сьогодні не вироблено єдиного підходу до розуміння цього феномену. Загалом стресостійкість у наукових працях розглянуто в чотирьох площинах: 1) у контексті особистісного адаптаційного потенціалу та копінг-стратегій; 2) як інтегративну властивість особистості; 3) в окремих проявах – «емоційної стійкості», «психічної стійкості», «психологічної стійкості»; 4) як особливості поведінки в бойових (екстремальних) умовах. Незважаючи на різні підходи до розуміння стресостійкості, встановлено, що за своєю природою вони не суперечать, а доповнюють один одного.

Стресостійкість має багатоконцентну структуру, зумовлену як особистісними характеристиками, так і специфікою навколишнього середовища. У її структурі ми виокремили основні компоненти, які, на нашу думку, є ключовими для поведінки особистості в емоційно-генних ситуаціях: мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий.

Найбільш прийнятним вважаємо трактування стресостійкості як інтегративної властивості особистості, складниками якої є мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти, які забезпечують адаптацію та оптимальне функціонування особистості у складних (екстремальних) ситуаціях.

Подальшим напрямом наших досліджень убачаємо розгляд компонентів і ресурсів стресостійкості в бойових (екстремальних) умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпропетровського національного університету. Педагогіка і психологія*. 2012. № 9/1. С. 10–15.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 405 с.
3. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с.
4. Види та механізми стресу. URL: <https://studfile.net/preview/5186371/page:3/> (дата звернення: 24.04.2023).
5. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні служ-

бово-бойових завдань під час масових заворушень : монографія / І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 130 с.

6. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 460 с.

7. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

8. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.

9. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 512 с.

10. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2014. С. 467–481.

11. Макарова О.П. Стресостійкість працівників поліції залежно від типу темпераменту. *Norwegian Journal of development of the International Science*. № 55/2021. С. 65–69.

12. Юр'єва Н.В., Пасічник В.І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : НА НГУ, 2017. 226 с.

13. Прудка Л.М. Психологічні особливості професійної стійкості як складової частини психічної стійкості особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 243 с.

14. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник / І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.

15. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.

16. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широкобов Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.

17. Станішевська В.І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського*. 2022. № 2/66. С. 107–112.

18. Стасюк В.В. Страх і паніка на війні : монографія. Київ : НУОУ, 2013. 290 с.

19. Стасюк В.В., Українець В.М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського*. 2023. № 1(71). С. 126–133.

20. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

21. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / В.С. Гічун та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с.

22. Мазур Т.В., Лещенко М.Є., Орешета Ю.В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. *Науковий збірник Національного університету «Чернігівська політехніка»*. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2017. № 1(9). С. 40–45.

23. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158–163.

24. Хміляр О.Ф. Психічна стійкість воїна. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 6. С. 71–79.

25. Шевченко Р.М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.

26. Шейко А.О. Особливості прояву психічної стійкості особистості в юнацькому віці при подоланні критичних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2014. 197 с.

27. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.

28. APA dictionary of psychology / Gary R. VandenBos, PhD, editor in chief. Washington, 2007. 1204 p.

29. Charles Stangor, Jennifer Walinga (2014). *Introduction to Psychology – 1st Canadian Edition*, 1308 p.

30. Hans Selye. *Stress without distress*. New York. 1974, 171 p.

31. Norman S. Endler and James D.A. Parker. *Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation*. North York, 1990. P. 844–852.

32. *The Cambridge Dictionary of Psychology*. General Editor David Matsumoto / San Francisco State University, 2009. 587 p.

СЕКЦІЯ 5 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

РІВЕНЬ СПРИЙНЯТТЯ ПИСЬМОВОГО ПРОФЕСІЙНОГО ПОВІДОМЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЕВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

THE LEVEL OF PERCEPTION OF A WRITTEN PROFESSIONAL MESSAGE AS A FACTOR OF PROFESSIONAL SPEECH COMPETENCE OF FUTURE MANAGERS

У статті висвітлено важливість сприйняття професійного повідомлення, яке є зворотним боком його продукування. Високий рівень професійно-мовленнєвої компетентності неможливий без навичок швидкого та відповідного сприйняття інформації, що надає тобі твій співрозмовник. Таким чином, сприйняття письмового професійного повідомлення у майбутніх менеджерів потребує наявності основних знань із напрямку «менеджмент» та навичок швидкого і відповідного розпізнання письмової інформації.

Визначено, що показник читання і розуміння професійного тексту відображає здатність майбутнього менеджера сприймати та розуміти професійну інформацію, що надана співрозмовником у письмовій формі.

Проведене автором емпіричне дослідження рівня сприйняття письмового тексту відбувалося за рахунок адаптованого тесту Мюнстерберга та виконання письмового завдання із ситуаційних вправ. Оцінка відбувалася шляхом аналізу вибірковості уваги у письмовому тексті та розуміння мети і назви запропонованих документів. Загальна кількість респондентів становила 252 абітурієнта ВНЗ України за спеціальністю «Менеджмент». Був проведений аналіз рівня цих показників у бакалаврів та магістрів.

Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів має середній та низький рівні вибірковості уваги до письмового професійного тексту. При цьому більшість респондентів має низький та дуже низький рівні розуміння і мети тексту професійного документу. Таким чином, більшість респондентів не може достатньо чітко зрозуміти і сформулювати зміст та мету письмового професійного повідомлення.

Визначено, що загальний рівень сприйняття письмового професійного повідомлення є недостатнім для наявності високого рівня професійно-мовленнєвої компетентності, тому необхідне підвищення обізнаності майбутніх менеджерів із цього напрямку.

Ключові слова: професійне повідомлення, сприйняття професійного повідомлення,

менеджер, професійний текст, професійно-мовленнєва компетентність.

The article highlights the importance of receiving a professional message, which is the reverse side of its production. A high level of professional speech competence is impossible without skills of quick and appropriate perception of information provided by your interlocutor. Thus, the perception of a written professional message by future managers requires basic knowledge of management and skills of quick and appropriate recognition of written information.

It is determined that the indicator of reading and understanding professional text shows the future manager's ability to perceive and understand professional information provided by the interlocutor in written form.

The author's empirical research on the level of comprehension of the written text was conducted using the adapted Münsterberg test and the performance of a written task based on situational exercises. The evaluation was carried out by analyzing the selectivity of attention in the written text and understanding the purpose and title of the offered documents. The total number of respondents was 252 management applicants to Ukrainian universities. One has analyzed the level of these indicators among Bachelors and Masters.

The results of the study show that the majority of respondents have an average and low level of selective attention to written professional text. At the same time, the majority of respondents have a low and very low level of understanding of the content and purpose of the text of the professional document. Thus, most respondents cannot clearly understand and form the content and purpose of the written professional message.

It is defined that the general level of perception of the written professional message is not sufficient for the high level of professional speech competence. Therefore, it is necessary to increase the awareness of future managers in this area.

Key words: professional message, perception of professional message, manager, professional text, professional speech competence.

УДК 159.953

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.11>

Власенко О.О.

к.е.кон.н., доцент,

докторант

Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Професійне мовлення є обов'язковим інструментом менеджера у його професійних комунікаціях. Одним із етапів професійної комунікації є сприйняття професійного повідомлення, яке є зворотним боком його продукування.

Високий рівень професійно-мовленнєвої компетентності менеджера вимагає швидкого сприйняття та розуміння інформації, яку надає твій співрозмовник.

Аналізом письмового тексту як мовленнєвого комунікативного акту професіона-

лів займалися вчені: Л. Виготський, Н. Єфімова, В. Заніздра, Н. Заніздра, В. Зинченко, А. Казанцева, Мамчур, С. Ревуцька, О. Романуха, Н. Свердлова, П. Чевердак та ін.

Однак у своїх працях вони не розкрили питання оцінки рівня сприйняття письмового професійного повідомлення як одного з чинників професійно-мовленнєвої компетентності майбутніх менеджерів.

Метою дослідження є емпіричне визначення та аналіз показника сприйняття письмового професійного тексту майбутніми менеджерами як чинника їхньої професійно-мовленнєвої компетентності.

Сприйняття письмового професійного повідомлення потребує наявності основних знань із напрямку «менеджмент» та навичок швидкого і відповідного розпізнання письмової інформації.

Як свідчать дослідження Н. Заніздра, В. Заніздра, одними з компонентів, що становлять основу мовленнєвої компетенції майбутнього фахівця, є вміння «відтворювати письмові тексти різних стилів мовлення; уміти користуватися різними видами читання» [4, с. 158].

Проводимо дослідження сприйняття особливостей професійної мови, що «забезпечує різні комунікативні потреби в професійній сфері, виділяється відповідно до сфери трудової діяльності, у якій вона функціонує, і відрізняється від інших професійних мов своєю лексико-семантичною системою» [6, с. 11].

Виходимо з того, що передумовами сприйняття професійної інформації є: психологічна готовність і здатність сприйняти інформацію та наявність необхідних знань про професійні категорії і мовленнєві обороти, що використовуються під час написання професійних повідомлень.

Під час оцінки сприйняття визначаємо, що для вільного володіння письмовою формою професійного мовлення абітурієнти «повинні мати чималий активний лексичний запас фахової термінології, адже мовленнєва специфіка наукового стилю визначається, насамперед, великою кількістю термінів, які активно обслуговують сферу професійно-виробничої діяльності» [4, с. 159].

Використовуємо думку О. Сергеєнкової, що «письмове мовлення вимагає особливої продуманості, плановості, усвідомленості». При цьому сприйняття – «це психічний процес відображення в мозку предметів і явищ у цілому, у сукупності всіх їхніх властивостей та якостей за безпосередньої дії на органи чуття людини» [3, с. 194].

Тому дуже важливо для менеджера розуміти значення професійних понять та професійних мовних оборотів для сприйняття професійного повідомлення. Саме домовленість уніфікації

професійних мовних одиниць дає можливість фахівцям швидко та відповідно сприймати професійну інформацію.

Підтримуємо підхід М. Брус, яка вважала, що «основним видом писемного ділового мовлення є документ». При цьому документом вважається «діловий папір, оформлений у заведеному порядку, що фіксує і передає інформацію, підтверджує її достовірність та об'єктивність і має відповідно до чинного законодавства юридичну силу» [2, с. 9].

Уважаємо, що «письмовий документ – це письмовий текст про реальні факти й події, який укладається за визначеними правилами, виконує конкретну функцію та має відповідно до чинного законодавства юридичну силу» [5, с. 7].

Необхідно зазначити, що розглядаємо документ з позиції підходу О. Абрамчук та Г. Кухарчук, відповідно якого «документ є інструментом управління; ця функція притаманна низці управлінських документів ... які спеціально створюються для реалізації завдань управління» [1, с. 5].

У своєму дослідженні виходимо з того, що кожне професійне, письмове повідомлення з менеджменту має наперед визначену, стандартизовану структуру та мовні обороти і формулювання. Ґрунтуємося на тому, що «текст документа повинен бути чітким, коротким і не допускати різних тлумачень». При цьому у документі обов'язкова «наявність усталених мовних зворотів, певна стандартизація початків і закінчень» [7, с. 5].

Таким чином, визначаємо, що показник читання і розуміння професійного тексту відображає здатність індивіда сприймати та розуміти професійну інформацію, що подана співрозмовником у письмовій формі.

Для аналізу цього показника діагностуємо вибірковість уваги в письмовому тексті та рівень розуміння письмового професійного тексту.

Аналіз рівня вибірковості уваги дає змогу визначити одну із загальних когнітивних навичок особистості, рівень концентрування уваги індивіду до письмового професійного тексту, навіть за наявності перешкод сприйняття інформації під час постановки свідомої мети. Ця здатність особистості поліпшує рівень сприйняття письмового повідомлення.

У нашому емпіричному дослідженні брали участь абітурієнти, що навчалися на IV курсі бакалаврату (перший, бакалаврський, рівень ЗВО IV рівня акредитації) та на I курсі магістратури (другий, магістерський, рівень ЗВО IV рівня акредитації) за спеціальністю 073 «Менеджмент». Емпіричне дослідження рівня сприйняття письмового професійного повідомлення проводилося за допомогою анкетування та письмового ситуативного завдання.

Загальна кількість респондентів – 252 абітурієнта ВНЗ України, із них 126 магістрів та 126 бакалаврів.

Для визначення вибірковості уваги майбутніх менеджерів було застосовано письмове завдання. У ньому був використаний адаптований тест Мюнстерберга за рахунок того, що оригінальний тест не відображає специфіку професійного мовлення менеджерів. Цей тест є психодіагностичним та відображає рівень когнітивних навичок особистості.

Діагностика за цим тестом була спрямована на визначення вибірковості уваги у професійному тесті. Тому було складено авторську анкету оцінювання вибірковості уваги, у якій зашифровано 25 професійних термінів, пов'язаних із менеджментом.

Це дослідження ґрунтувалося на сприйнятті письмового тексту за наявності перешкод у вигляді додаткових літер та відсутності синтаксичних пропусків між словами. Респонденту було надано набір літер, у яких необхідно підкреслити всі наявні там слова за дві хвилини. Наприклад, «рюклбюсаудитуфркнп». Респондент повинен був знайти замасковане слово «аудит».

У запропонованому тексті були замасковані такі слова: акція, банк, ціна, кодекс, брокер, фінанси, контроль, маркетинг, ф'ючерс, аудит, управління, прибуток, мотив, економіка, витрати, керівник, кошти, валюта, бюджет, концерн, фонд, стратегія, організація, функція, менеджер.

Потім було підраховано кількість правильно написаних слів. Залежно від результату визначено такі рівні вибірковості уваги особистості до письмового тексту: від 24 слів і більше – дуже високий рівень вибірковості уваги до письмового професійного тексту; від 20 до 23 слів – високий рівень вибірковості

уваги до письмового професійного тексту; від 16 до 19 слів – середній вибірковості уваги до письмового професійного тексту; від 12 до 15 слів – низький рівень вибірковості уваги до письмового професійного тексту; менше 12 слів – дуже низький рівень вибірковості уваги до письмового професійного тексту.

Аналіз результатів за цією методикою свідчить, що більшість респондентів (42%, $n=107$) має середній рівень вибірковості уваги до письмового професійного тексту та 37% ($n=93$) – низький рівень цього показника. Лише 7% ($n=17$) мають високий рівень, а 14% ($n=35$) – дуже низький рівень цього показника. Аналіз рівнів показників за досліджуваними групами респондентів (бакалаврів та магістрів) засвідчив, що тенденція майже однакова (рис. 1).

Середньозважене відхилення показників становило 3,5%. Найбільш значне відхилення – у групі з дуже низьким рівнем вибірковості уваги до письмового професійного тексту. Так, у бакалаврів до дуже низького рівня означеного показника відносяться 17% ($n=22$), а у магістрів – 10% ($n=13$) опитаних.

Для підтвердження цих емпіричних даних розраховуємо коефіцієнт Фішера та Стюдента. Коефіцієнт Фішера становить 1,03, що менше, ніж f -критичне, за кількості ступенів свободи $p < 0,05$; $p < 0,01$. Це підтверджує H_0 – нульову гіпотезу, відповідно якої групи бакалаврів та магістрів є однорідними вибірками в межах своєї групи.

Коефіцієнт Стюдента дорівнює 1,37, що менше, ніж t -критичне, за кількості ступенів свободи $p < 0,05$; $p < 0,01$. Відповідно до цього, ми приймаємо H_0 – нульову гіпотезу, що говорить про рівність дисперсій цих двох вибірок, тобто відмінності порівнюваних величин статистично є не значимими. Отже, психологічна передумова опанування ПМК, а саме рівень

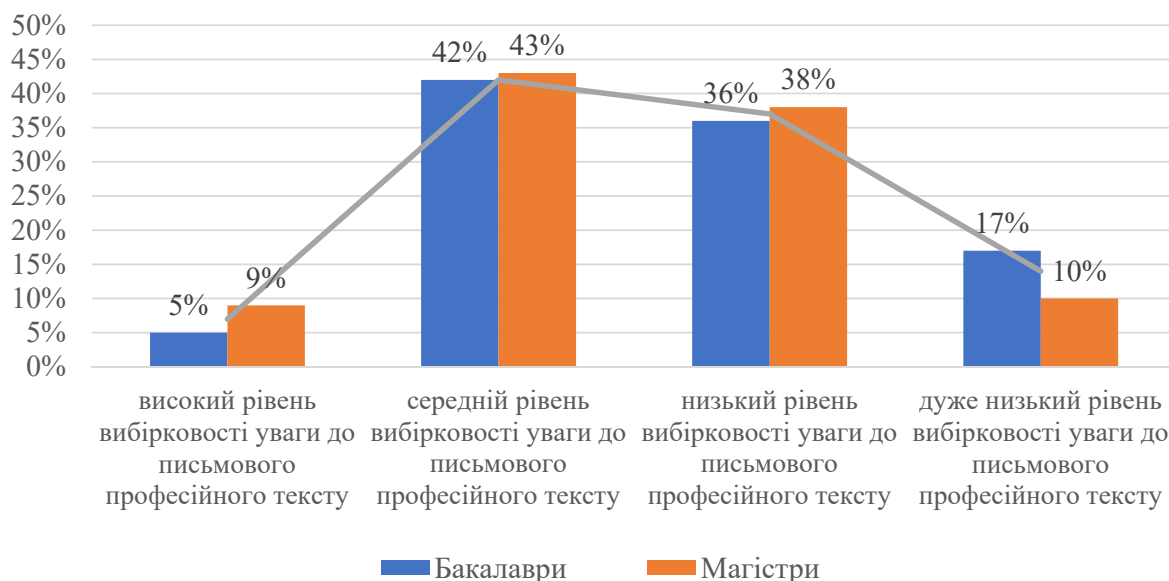


Рис. 1. Рівень вибірковості уваги до письмового професійного тексту майбутніх менеджерів

вибірковості уваги до письмового професійного тексту, у цих двох групах респондентів однакова.

Ці дані свідчать, що половина респондентів має задовільний рівень вибірковості уваги до письмового професійного тексту. Це свідчить про наявність психологічних передумов сприйняття професійної інформації. Однак половина респондентів має низький та дуже низький рівні цього показника, тому існує необхідність підвищення його рівня. Підвищення рівня цієї здатності поліпшить інші когнітивні навички абітурієнта, тому що можливість швидко сприймати письмову інформацію позитивно відображається на інших навичках особистості, що є необхідними для її фахової діяльності.

Друга методика відображає здебільшого рівень знанневого фактору, що впливає на сприйняття інформації. За рахунок відсутності методик, що можуть виявити рівень сприйняття професійної інформації з менеджменту, було використано авторський Кейс-стаді, який відображає п'ять реальних професійних документів, що використовується в управлінні організацією. Респондентам необхідно визначити назву та мету кожного документа. За кожну правильно визначену мету або назву респондент отримував 10 балів. У разі частково або неповно визначеної мети або назви документа респондент отримував 5 балів за відповідь. За невизначену – 0 балів. Результатом оцінки стала сума балів, що була набрана респондентом.

Інтерпретація даних відбувалася на основі побудованої порядкової шкали та яку інтерпретуємо виходячи з таких даних: від 91 до 100 балів – дуже високий рівень розуміння письмового професійного тексту; від 80 до 90 балів – високий рівень розуміння письмового професійного тексту; від 60 до 79 балів –

середній рівень розуміння письмового професійного тексту; від 50 до 59 – низький рівень розуміння письмового професійного тексту; менше 50 балів – дуже низький рівень розуміння письмового професійного.

Дослідження показали, що за цим кейсом більшість респондентів (59%, $n=150$) має низький рівень розуміння письмового професійного тексту та 28% ($n=70$) – середній рівень, а 13% ($n=13$) – дуже низький рівень цього показника. Аналіз рівнів показників за досліджуваними групами респондентів (бакалаврів та магістрів) засвідчив, що розподіл респондентів за рівнями суттєво не відрізняється (рис. 2).

За цим кейсом рівень розуміння письмового професійного тексту у бакалаврів незначно вище. До середнього рівня розуміння письмового професійного тексту відноситься 29% ($n=37$) бакалаврів та 26% ($n=33$) магістрів. При тому, що до низького рівня розуміння письмового професійного тексту відноситься 54% ($n=68$) бакалаврів і 65% ($n=82$) магістрів. При цьому у бакалаврів до дуже низького рівня цього показника належать 17% ($n=21$) респондентів на відміну від магістрів, де до найнижчого рівня належать лише 9% ($n=11$).

Для підтвердження цих емпіричних даних розраховуємо коефіцієнт Фішера та Стюдента. Коефіцієнт Фішера становить 1,26, що менше, ніж f – критичне, за кількості ступенів свободи $p < 0,05$; $p < 0,01$. Це підтверджує H_0 – нульову гіпотезу, відповідно якої групи бакалаврів та магістрів є однорідними вибірками в межах своєї групи.

Коефіцієнт Стюдента дорівнює 0,77, що менше, ніж t – критичне, за кількості ступенів свободи $p < 0,05$; $p < 0,01$. Відповідно до цього, ми приймаємо H_0 – нульову гіпотезу, що говорить про рівність дисперсій цих двох вибірок,

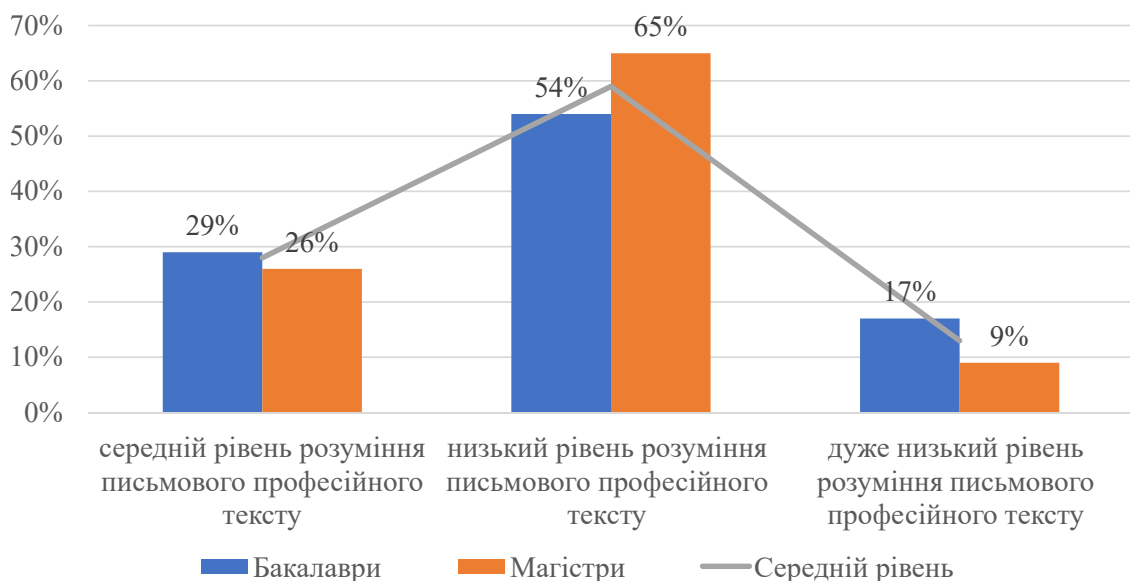


Рис. 2. Рівень розуміння письмового професійного тексту майбутніми менеджерами

тобто відмінності порівнюваних величин статистично є не значимими. Отже, рівень розуміння письмового професійного тексту у цих двох групах респондентів однаковий.

Таким чином, рівень навичок сприйняття професійної інформації у майбутніх менеджерів знаходиться на низькому рівні.

Усі ці дані свідчать, що більшість респондентів не може правильно зрозуміти і сформулювати зміст та мету прочитаного, письмового професійного повідомлення. Це свідчить про необхідність підвищення обізнаності з цього питання у навчальному процесі зі спеціальності «Менеджмент».

Висновки з проведеного дослідження. Високий рівень професійно-мовленнєвої компетентності вимагає швидкого професійного сприйняття інформації, що надає тобі співрозмовник. Сприйняття письмового професійного повідомлення потребує наявності основних знань із напрямку «менеджмент» та навичок швидкого і відповідного розпізнання письмової інформації.

Проведене дослідження у майбутніх менеджерів свідчить, що майже половина респондентів має середній, а половина – низький та дуже низький рівні вибірковості уваги до письмового професійного тексту. Цей рівень однаковий у магістрів та бакалаврів. Це свідчить про наявність психологічних передумов сприйняття професійної інформації у певної кількості респондентів, однак частина респондентів має незадовільний рівень вибірковості уваги, тому існує необхідність підвищення рівня цього показника.

Аналіз навичок розуміння письмового професійного тексту засвідчує, що більшість респондентів має низький рівень розуміння письмового професійного тексту. При цьому цей рівень однаковий у магістрів та бакалаврів.

Це свідчить про необхідність підвищення цієї знаннєвої обізнаності респондентів.

Дані дослідження визначають, що більшість респондентів не може правильно зрозуміти і сформулювати зміст та мету прочитаного, письмового професійного повідомлення. Це свідчить про необхідність підвищення рівня сприйняття професійного тексту у навчальному процесі зі спеціальності «Менеджмент» для підвищення рівня професійно-мовленнєвої компетентності.

Подальше дослідження цього напрямку є перспективним, оскільки ця навичка є складовою частиною професійно-мовленнєвої компетентності менеджерів, високий рівень якої є обов'язковою умовою відповідного рівня їхньої професійної компетентності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамчук О.В., Кухарчук Г.В. Практикум з української мови за професійним спрямуванням (для СРС) : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2018. 102 с.
2. Брус М.П. Українське ділове мовлення : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2004. 230 с.
3. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
4. Заніздра Н.О., Заніздра В.В. Формування професійного мовлення студентів технічних спеціальностей у вищому навчальному закладі. *Вісник КДПУ*. 2006. Вип. 2/2006(37). Ч. 2. С. 157–159.
5. Писарська Н.В. Українська мова за професійним спрямуванням. Письмове ділове мовлення : навчальний посібник. Харків : Панов А.М., 2016. 113 с.
6. Соболевська О. Усне професійне мовлення. Львів : Малий видавничий центр, 2018. 100 с.
7. Тимкова В.А., Марцінко Т.І. Ділове мовлення. Методичні рекомендації й зразки ділових паперів. Вінниця : ВВ ВДАУ, 2010. 48 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF PLAY ACTIVITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

У статті досліджено психологічні особливості організації ігрової діяльності дітей дошкільного віку. Визначено, що ігрова діяльність впливає на розвиток творчих здібностей і особистісних якостей дітей дошкільного віку, а ігри створюють позитивне емоційне тло, за якого всі психічні процеси протікають найбільш активно. З'ясовано, що умови гри вимагають від дітей концентрації уваги на предметах, які містяться в ігровій ситуації, відкладених діях і сюжеті. Установлено, що, упроваджуючи в гру рольові взаємодії та стосунки, діти набувають соціального досвіду та норм морально-етичної поведінки. Визначено, що формування ігрової діяльності у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку досягається шляхом цілеспрямованого корекційного навчання, завдяки поступовому формуванню цілей, дійових рефлексій і дійово-рольових ігор. Виявлено, що, розвиваючи пізнавальну активність дітей дошкільного віку, вихователь сприяє розвитку пізнавальної спрямованості, яка виявляється в готовності дітей до активного пошуку під час вирішення тих чи інших проблем та вмінні бачити нове в старому. З'ясовано, що за допомогою ігрової діяльності діти дошкільного віку можуть задовольнити всі свої основні життєві потреби: спілкування, рухливу поведінку, самоствердження, інтереси та потреби. Визначено, що ігрова діяльність дає дітям можливість працювати над уже набутими знаннями та постійно збагачуватися новими знаннями, також ігрова діяльність дітей дошкільного віку повинна будуватися на основі створення ігрової мотивації на базі суб'єкт-суб'єктних відносин. Установлено, що формування особистості дитини дошкільного віку нерозривно пов'язане з тією роллю, яку дитина виконує у процесі гри, оскільки в іграх виникають перші форми взаємин із соціальним середовищем, у дитини формується система установок, бажання взаємодіяти з оточуючими, брати на себе якомога більше ролей.

Ключові слова: ігрова діяльність, дитина дошкільного віку, особистість, розвиток.

The article examines the psychological features of the organization of play activities of preschool children. It was determined that game activity affects the development of creative abilities and personal qualities of children of preschool age, and games create a positive emotional background in which all mental processes proceed most actively. It was found that the conditions of the game require children to concentrate on the objects contained in the game situation, delayed actions and the plot. It has been established that by introducing role interactions and relationships into the game, children acquire social experience and norms of moral and ethical behavior. It was determined that the formation of game activity in preschool children with mental retardation is achieved through purposeful corrective training, thanks to the gradual formation of goals, action reflections and action-role games. It was found that, by developing the cognitive activity of preschool children, the teacher contributes to the development of cognitive orientation, which is manifested in the readiness of children to actively search when solving certain problems and the ability to see the new in the old. It was found that with the help of game activities, preschool children can satisfy all their basic life needs: communication, active behavior, self-affirmation, interests and needs. It was determined that game activity gives children the opportunity to work on already acquired knowledge and constantly enrich themselves with new knowledge, also game activity of preschool children should be built on the basis of creating game motivation on the basis of subject-subject relations. It has been established that the formation of the personality of a preschool child is inextricably linked to the role the child plays in the game, since the first forms of relationships with the social environment arise in games, a system of attitudes is formed in the child, the desire to interact with others, to take on as much as possible roles.

Key words: game activity, preschool child, personality, development.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.12>

Каньоса Н.Г.

к.психол.н., доцент,
доцент теорії та методик дошкільної освіти
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Комарніцька Л.М.

к.філол.н.,
доцент кафедри інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук,
вчений секретар
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»

Постановка проблеми. Під час здійснення психологічного супроводу дітей дошкільного віку важливо враховувати особливості можливих травм, а також психологічні вікові особливості, провідну діяльність і можливість феномену регресу до раніше сформованих стадій розвитку таких дітей. Важливим інструментом надання психологічної допомоги дітям дошкільного віку є гра. У грі можна ідентифікувати нові загрози, дати дітям можливість відреагувати на шокуючі та тривожні події, передбачити успішне подолання складних життєвих ситуацій.

Організована ігрова діяльність дітей дошкільного віку займає особливе місце в системі організованого виховного впливу, оскільки

сама гра розвивається протягом усього дошкільного віку. У рамках ігрової діяльності відбуваються найважливіші зміни в психіці дитини. З'являються детермінанти успішного розвитку новоутворень, максимально розкриваються психічні якості й процеси, ключові риси особистості, започатковуються базові особистісні якості. Ігрова діяльність дітей дошкільного віку є основою для виникнення інших специфічних видів дитячої діяльності, які згодом відриваються від гри і набувають самостійного сприйняття та значення, наприклад праця, навчання, художня творчість.

У дошкільному віці своєрідною формою педагогічної діяльності навчання є дидактичні ігри. Форма ігрової діяльності дає змогу

зробити для дітей дошкільного віку більш зрозумілим значення предметів. За допомогою ігор діти наближаються до змісту цих речей. Тому важливість ігрової діяльності дітей дошкільного віку у контексті їх розвитку зумовлює актуальність тематики цієї статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Окремі питання організації ігрової діяльності дітей дошкільного віку вивчають багато науковців. Так, С. Довбня та Р. Шулигіна відзначають ігрову діяльність як засіб ефективного навчання, виховання та розвитку дітей дошкільного віку для досягнення цілей освітнього процесу шляхом цілеспрямованого застосування системи педагогічних технологій, спрямованих на взаємодію з урахуванням специфіки конкретної ігрової діяльності дітей у системі «вихователь – діти» через реалізацію реальних потреб і особистісного потенціалу [1, с. 175]. В. Синько зазначає, що в ігровій діяльності дітей дошкільного віку лежить здійснення повноцінного розвитку таких дітей як творчих особистостей та розкриття їхніх творчих здібностей. За допомогою різноманітних ігор, казок та методичних прийомів діти дошкільного віку вчаться аналізувати конкретні ситуації та знаходити оригінальні рішення. Цей процес краще відбувається у співпраці дітей і дорослих, спільній творчості. Метод теорії творчого вирішення проблем сприяє руйнуванню стереотипів, розкриває пластичність мислення, допомагає побачити й зрозуміти сміливі та несподівані рішення, знайомить із використанням незвичайних технік, допомагає зберегти широкий погляд і бачення [2, с. 107]. І. Губеладзе розглядає психологічні аспекти ігрової діяльності дошкільників у процесі вивчення іноземної мови та зауважує, що ігри в процесі навчання викликають великий інтерес у дітей дошкільного віку. Це ігри, які стимулюють думку, дають можливість перевірити та розвинути навички, залучають до змагань у групі дітей дошкільного віку. Участь дітей дошкільного віку у таких іграх сприяє їхньому самоствердженню, розвиває прагнення до успіху та різноманітні мотиваційні якості [3, с. 11]. О. Бондар розглядає психологічні особливості проектування ігрового простору дитини дошкільного віку та наголошує, що у рамках дитиноцентричного підходу психологічний дизайн ігрового простору дітей дошкільного віку має бути спрямований на розвиток індивідуальних здібностей таких дітей у різних аспектах людського буття, формування внутрішньої свободи та незалежності у стосунках із людьми. Сучасний підхід до проектування ігрових просторів для дітей дошкільного віку має базуватися на парадигмі розвитку та захисту з погляду фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дітей [4, с. 91]. І. Чухрій, розглядаючи особливості дитячої гри в процесі психологіч-

ної допомоги дітям раннього та дошкільного віку, наголошує, що такі ігри містять відновлюючі та цілющі властивості, які допомагають дітям подолати руйнівні та травматичні події. Установлення контакту з дитиною є важливою частиною сучасної ігрової терапії. Іноді ці прості інтерактивні елементи забирають багато часу, особливо коли погіршується життєва ситуація дитини, є травми чи поведження з оточенням. Приводом для контакту може бути випадок: інтерес до іграшки, предмету одягу [5, с. 88]. Т. Завязун, розглядаючи вплив ігрової діяльності на всебічний розвиток дітей дошкільного віку, зауважує, що загальний розвиток таких дітей в іграх досягається, перш за все, за допомогою різних напрямів змісту гри. Одним із найактуальніших завдань сучасної дошкільної освіти є ефективне використання різних видів ігор в освітньому процесі. Різноманітні існуючі ігри ведуть до всебічного розвитку дітей дошкільного віку, викликають основні зміни психічних процесів і психологічних особливостей особистості, які визначають інтереси і ставлення дітей до дійсності, характер їхніх взаємин з оточуючими. У процесі гри під правильним керівництвом дорослих формується особистість дітей, а в грі формуються якості їхньої психіки, необхідні в майбутньому для сприяння навчанню впродовж життя [6, с. 96].

Акцентуючи увагу на окремих аспектах організації ігрової діяльності дітей дошкільного віку, доцільно відзначити, що такі питання потребують проведення більш ґрунтовніших досліджень, зокрема з позиції висвітлення психологічних аспектів.

Мета статті полягає у дослідженні психологічних особливостей організації ігрової діяльності дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Організована ігрова діяльність дітей дошкільного віку передуює розвитку самостійних ігор. Як і в інших видах організаторської діяльності, вона частіше ініціюється і спрямовується вихователем, коли навички самоорганізації відсутні і потрібне втручання вихователя.

Відповідно до Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) [7], ігровий процес як найбільш близька сфера розвитку дитини потребує насиченого ігрового середовища та освітньої підтримки дорослих, тому класифікація ігор відображає рівень активності та свободи дитини в організації ігрової діяльності. Гра відіграє важливу роль у житті дітей дошкільного віку, тому необхідно визнати важливу цінність вільної дитячої гри в освітніх програмах закладів дошкільної освіти.

Завдяки керівній ролі вихователя і розвитку партнерських відносин з усіма учасниками гри поступово формується арсенал ігрових

вражень і можливих застосувань (наприклад, власні потреби, ініціатива, внутрішня мотивація, емпатія, творчі ідеї, спілкування з однолітками тощо), які згодом дають можливість дітям дошкільного віку грати самостійно.

Ігрова діяльність впливає на розвиток творчих здібностей і особистісних якостей дітей дошкільного віку, а ігри створюють позитивне емоційне тло, за якого всі психічні процеси протікають найбільш активно. Ігрова діяльність є засобом психолого-виховного впливу на формування особистості дитини, спрямованим на розвиток інтелектуальних, комунікативних і творчих здібностей та розкриття їхніх можливостей у реальному житті [8, с. 74].

Ігрова діяльність впливає на формування довільності психічних процесів. Таким чином, у процесі гри у дітей дошкільного віку починають розвиватися довільна увага і пам'ять. Такі діти краще концентруються і запам'ятовують в ігрових умовах, аніж у звичайних. Усвідомлені цілі (концентрація, пам'ять і запам'ятовування) привертають увагу дітей раніше і легше, ніж будь-що інше у грі. Умови гри вимагають від дітей концентрації уваги на предметах, які містяться в ігровій ситуації, відкладених діях і сюжеті.

У ході ігрової діяльності починає формуватися освітня діяльність, яка згодом стає провідною. Елементи навчання вводяться дорослими і не з'являються безпосередньо у грі. Діти дошкільного віку навчаються через гру. За дотримання правил гри діти дошкільного віку будуть виконувати елементарні навчальні дії ненав'язливо.

Взаємодія дітей дошкільного віку з дорослими та однолітками в ігровій діяльності активізує потенційні сили та реальні можливості творчого перевтілення. Головні риси гри – творчість і задоволення. Вони не терплять ніякого регулювання ззовні і дотримуються внутрішніх законів, таких як логіка інтриг, веління правил гри. Хід і насиченість гри визначаються уявою, багатством вражень і узагальненням. Упроваджуючи у гру рольові взаємодії та стосунки, діти набувають соціального досвіду та норм морально-етичної поведінки.

Формуванню якостей дітей дошкільного віку сприяє прояв необхідних ігрових якостей (ввічливості, наполегливості, відповідальності тощо). Гра спеціально моделює життя дітей: їхні безпосередні потреби, інтереси та реальні можливості.

Формування ігрової діяльності у дітей дошкільного віку із затримкою інтелектуального розвитку характеризується відсутністю стійкого пізнавального інтересу, недостатністю довільної уваги, недорозвиненням емоційно-вольової сфери, характерною руховою затримкою, емоційним збудженням і підвищеною стомлюваністю. Без спеціально організо-

ваного освітнього процесу гра дошкільників із вадами інтелекту не досягає оптимального для даної дитини рівня, а тому не виконує основної діяльничної функції дошкільного дитинства. Формування ігрової діяльності у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку досягається шляхом цілеспрямованого корекційного навчання, завдяки поступовому формуванню цілей, дійових рефлексій і дійово-рольових ігор [9, с. 24, 26].

Досягнення ігрових цілей також стимулює пізнавальну діяльність дітей, тому ігрові завдання для дітей дошкільного віку повинні бути цікавими і доступними. Щоб надовго викликати у дітей інтерес, потрібно підбирати ігри з різноманітністю пізнавальних завдань, сюжетів і матеріалів. Спеціально створене ігрове середовище та пізнавальні ситуації спонукають таких дітей до самостійного пошуку нових форм гри. Завдяки багатій бібліотеці освітніх і навчальних ігор кожна дитина знайде захоплююче заняття, яке відповідатиме її індивідуальним уподобанням і потребам. Це вимагає від дітей дошкільного віку творчого підходу до складання та використання всіх елементів ігрового середовища [10, с. 94].

Розвиваючи пізнавальну активність дітей дошкільного віку, вихователь сприяє розвитку пізнавальної спрямованості, яка виявляється в готовності дітей до активного пошуку під час вирішення тих чи інших проблем та вмінні бачити нове в старому. Жодна діяльність не може здійснюватися без мотивації. Пасивні методи навчання призводять до формування пасивної особистості. Методи, які дають змогу дітям під керівництвом дорослих досягати певних результатів, сприяють формуванню особистості зі значно більшим творчим потенціалом. Діти володіють знаннями лише тоді, коли самі їх відкривають. Тому під час гри дитина неусвідомлено і без напруги засвоює та закріплює великий обсяг інформації.

Повнота охоплення дітей дошкільного віку залежить від їхніх здібностей, інтересів і можливостей використання окремих компонентів. Якісно організований ігровий простір таких дітей передбачає періодичну зміну ігрового матеріалу, появу нових предметів, які стимулюють ігрову, рухову, пізнавальну та дослідницьку діяльність. Наявність ігрової зони означає, що діти мають вільний доступ до певних засобів ігрової діяльності, таких як іграшки, матеріали та допоміжні засоби, які дають їм змогу виконувати найважливіші види діяльності. Грамотно організована ігрова зона передбачає інтеграцію соціальних і природних засобів для забезпечення різноманітності діяльності дітей дошкільного віку. Дизайн ігрового простору повинен бути спрямований на відповідність компонентів за кількістю, різноманітністю, оригінальністю,

варіативністю та ступенем впливу на особистість дитини [11, с. 13].

Із практики психолого-педагогічного аналізу ігор дітей відомо, що прояв інтересу до спільних ігор з однолітками, які мають колективний характер, починається вже в дошкільному віці. Відбувається поступовий перехід від гри «збоку» до гри «разом», діти починають самостійно спілкуватися з іншими дітьми і взаємодіяти в процесі спільної гри. Діти дошкільного віку вчаться контактувати, передавати і сприймати інформацію про навколишнє середовище, координувати власні дії й дії однолітків [12, с. 10].

Сьогодні неможливо уявити дітей дошкільного віку без якісного оформлення ігрового простору, не враховуючи того, що простір, у якому живуть та розвиваються такі діти, має відповідати, перш за все, їхньому віку. Реалізація дитиноцентричного підходу до організації ігрового простору дітей дошкільного віку передбачає не лише впровадження процесу ігрової діяльності, що дає їм змогу стати повноправними господарями свого особистого простору, а й моделювання умов, що забезпечують численні можливості для розвитку власних умінь, виявлення власної ініціативи та всебічну самореалізацію.

Завдяки комунікативно-ігровій діяльності діти засвоюють досвід попередніх поколінь, збагачують свої знання, розвивають практичні вміння та навички, духовні потреби, естетичні почуття, формують власний світогляд, переконання та особистість. За допомогою ігрової діяльності діти дошкільного віку можуть задовольнити всі свої основні життєві потреби: спілкування, рухливу поведінку, самоствердження, інтереси та потреби. Ігрова діяльність сприяє якісним змінам психіки дітей, захопленню формою і змістом, спрямовує розвиток розумових, вольових і творчих здібностей, формує культуру спілкування у спільній діяльності. Ігрова діяльність дає дітям можливість працювати над уже набутими знаннями та постійно збагачуватися новими знаннями.

Для раціональної організації ігрової діяльності дітей дошкільного віку рекомендується проводити правильні педагогічні рекомендації, засновані на знанні особливостей розвитку психічних процесів в іграх.

Перевага ігор перед іншими видами діяльності дітей полягає у тому, що вони вчать дитину бути максимально вільною і захоплюючою, але стають школою довільних дій, досягнення мети, подолання імпульсивних бажань. Це практично єдина сфера, де діти дошкільного віку можуть проявити свою ініціативу та творчу активність. Через ігри діти вчаться контролювати та оцінювати себе, розуміти, що вони роблять, а головне – намагаються чинити правильно. У розвиненій

формі гри діти хочуть діяти самостійно і за визнаними правилами. Уникнення правил гри може означати, що ігри більше не є «випадковою школою» для сучасної дитини і що жодна інша діяльність для дітей дошкільного віку не може виконати цю функцію. Бо свавілля – це не лише поведінка, яка відповідає правилам, а й свідомість, самостійність, відповідальність, самовладання, ініціатива та внутрішня свобода. Якщо діти програють гру, вони не можуть розвинути ці якості. У результаті їхня поведінка залишається незграбною та мимовільною, залежною від оточуючих дорослих.

У створенні умов для успіху дитини важлива позиція дорослого. Дитина має бути активним учасником ігрової діяльності, а дорослий – партнером у розвитку дитини. Ігрова діяльність дітей дошкільного віку повинна будуватися на основі створення ігрової мотивації на базі суб'єкт-суб'єктних відносин. Окрім того, дорослі повинні створювати сприятливі умови для ігрової рефлексії дітей, самостійної оцінки своїх досягнень в ігровій діяльності, моделювання різноманітних ситуацій.

За цих умов кардинально змінюється роль дитини в ігровому просторі. Діти стають не пасивними спостерігачами, а активними учасниками ігрового процесу. Гра повинна стати формою активного творчого осмислення дітьми особливостей суспільного життя, а тому не зводиться до простого копіювання дійсності. Метою гри є створення умов для прояву дитячої творчості у винаході ігрових ідей шляхом поєднання кількох подій, що відбуваються у грі. В іграх діти дошкільного віку повинні вміти активно і творчо відтворювати суспільне життя, події, відносини.

Висновки. На основі проведеного дослідження визначено, що психологічні особливості організації ігрової діяльності дітей дошкільного віку полягають у визначенні якості організації та можливих шляхів підвищення її ефективності. Ігрова діяльність дитини – це своєрідна форма, у якій вона на рівні своїх знань і вмінь відтворює дії дорослих і взаємовідносини між ними, розкриває діяльність, у якій вона пізнає предмети та їхні функції, а також соціальну дійсність навколишнього середовища. Це найважливіша діяльність для розвитку дітей дошкільного віку. У дошкільному віці дитина не відокремлюється від оточуючих дорослих і навчається предметам і діям разом, головним чином, за допомогою і під керівництвом дорослих. Фізичні та розумові здібності дитини ще дуже обмежені, тому спілкування відбувається зазвичай в ігровій формі.

Формування особистості дитини дошкільного віку нерозривно пов'язане з тією роллю, яку дитина виконує в процесі гри. В іграх виникають перші форми взаємин із соціальним середовищем, у дитини формується система

установок, бажання взаємодіяти з оточуючими, брати на себе якомога більше ролей. Умови реалізації ігрової взаємодії стають дедалі складнішими в кількісному та якісному відношенні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Довбня С.О., Шулигіна Р.А. Теоретико-методичний супровід ігрової діяльності дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019. Вип. 72. Т. 1. С. 10–176.
2. Синько О.В. Використання методики ТРВЗ в ігровій діяльності дошкільнят. *Таврійський вісник освіти*. 2013. № 2. С. 102–107.
3. Губеладзе І. Психологічні аспекти ігрової діяльності дошкільників в процесі вивчення іноземної мови. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/705598/1/gybeladze.pdf>
4. Бондар О.П. Психологічні особливості проектування ігрового простору дитини дошкільного віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені І.В. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Т. 31(70). № 4. С. 90–95.
5. Чухрій І. Дитяча гра в процесі психологічної допомоги дітям раннього та дошкільного віку. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3(56). С. 85–89.
6. Завязун Т. Вплив ігрової діяльності на всебічний розвиток дитини-дошкільника. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2018. Вип. 64. С. 93–96.
7. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти): нова редакція : Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021 № 33. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf.
8. Богуш А.М., Луцан Н.І. Мовленнєво-ігрова діяльність дошкільників: мовленнєві ігри, ситуації, вправи : навчально-методичний посібник. Київ : Слово, 2005. 720 с.
9. Дмітрієва М.В. Особливості формування ігрової діяльності у дошкільників із затримкою психічного розвитку. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2012. Вип. 3(1). С. 23–27.
10. Коновальчук І.І., Наумович А.Л. Педагогічний потенціал ігрової діяльності в розвитку пізнавальної активності дітей дошкільного віку. *Упровадження сучасних технологій в процесі забезпечення якісної підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти* : збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Зданевич, Л.С. Пісоцької, Н.М. Миськової, Л.О. Онофрійчук. Хмельницький : ХГПА, 2021. С. 91–95.
11. Бондар О. Психологічні особливості організації ігрового простору дитини дошкільного віку з використанням українських народних ремесел. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 10. С. 12–17.
12. Ігрова діяльність дошкільника: молодший дошкільний вік / Т.О. Піроженко та ін. Київ : Генеза, 2016. 88 с.

РОЗВИТОК МОРАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ У ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

DEVELOPMENT OF MORAL CONSCIOUSNESS IN ADOLESCENCE

У статті представлено аналіз розвитку моральної свідомості у підлітково-юнацькому віці, перебіг якого відзначається формуванням у особистості якісно нової соціальної позиції, що базується на свідомому ставленні до себе як до члена суспільства. Визначено, що у процесуально-динамічному контексті моральне зростання особистості є цілісним, динамічним процесом актуалізації зсередини: життєвості, свободи, відповідальності, справедливості та совісті. Протягом підлітково-юнацького періоду відбуваються значні зміни у моральній сфері. Більшість підлітків до 13 років проходить перший, доморальний (передконвенційний), рівень морального розвитку і досягає конвенційного рівня, основою якого є соціальна конформність. У них з'являється мотивація уникнення покарань та орієнтація на слухняність і готовність дотримуватися конвенційних моральних стереотипів. Далі, постконвенційний рівень морального розвитку вимагає характерної для юності активності розумових процесів, яка використовує у системі моральних суджень суб'єктивно значимі аргументи та самостійно вибрані етичні принципи.

З'ясовано, що під час розвитку моральної свідомості особистості відбувається засвоєння і перетворення моральних знань на внутрішні регулятори поведінки, подальше осмислення та емоційне прийняття моральних норм, розвиток таких явищ, як моральна самооцінка, рівень моральних домагань, моральні якості особистості. На тлі ієрархізації систем особистісного простору підлітків та юнацтва відбувається висвітлення феноменологічного поля їхньої морально-духовної самосвідомості.

Показано, що морально-духовна форма самосвідомості є засадою особистісного зростання дитини, яка допомагає їй в опануванні «світу в собі». Водночас досягнення особистістю відносно високого рівня (у межах вікових можливостей) морального самоусвідомлення є результатом її особистісного зростання.

Ключові слова: підлітково-юнацький вік, моральний розвиток, особистісне

зростання, моральна свідомість, моральна самосвідомість.

The article presents an analysis of the development of moral consciousness in adolescence, the course of which is marked by the formation of a qualitatively new social position in the individual, based on a conscious attitude towards oneself as a member of society.

It was determined that in the process-dynamic context, the moral growth of the individual is a holistic, dynamic process of actualization from the inside: vitality, freedom, responsibility, justice and conscience. During the adolescent-youth period, significant changes occur in the moral sphere. Most teenagers under the age of 13 pass the first pre-moral (pre-conventional) level of moral development and reach the conventional level, the basis of which is social conformity. They have a motivation to avoid punishment and an orientation towards obedience and willingness to adhere to conventional moral stereotypes. Next, the post-conventional level of moral development requires, characteristic of youth, the activity of mental processes, which uses subjectively significant arguments and self-selected ethical principles in the system of moral judgments.

It was found that during the development of the moral consciousness of an individual, there is assimilation and transformation of moral knowledge into internal regulators of behavior, further understanding and emotional acceptance of moral norms, the development of such phenomena as moral self-esteem, the level of moral harassment, moral qualities of the individual. Against the background of the hierarchization of the systems of the personal space of adolescents and youth, the phenomenological field of their moral and spiritual self-awareness is highlighted.

It is shown that the moral and spiritual form of self-awareness is the basis of a child's personal growth, which helps him master the «world within himself». At the same time, a person's achievement of a relatively high level (within the limits of age) of moral self-awareness is the result of his personal growth.

Key words: adolescence, moral development, personal growth, moral consciousness, moral self-awareness.

УДК 159. 923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.13>

Невмержицький В.М.

к. психол.н., доцент,
провідний науковий співробітник
лабораторії психології навчання
імені І.О. Синиці
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Постановка проблеми. У складному процесі пристосування людини до умов існування особистісні когнітивно-інформаційні процеси не є основними чинниками: вони відбуваються згідно із сукупністю обставин (які містять соціальні норми) щодо ситуації, яка зачіпає одного чи декількох індивідів. «Я»-структури конструюються і модифікуються в умовах соціуму, змінюються залежно від вищезазначених обставин і власної ідентичності, від соціального середовища залежать установки й поведінка особистості. Особливо чутливою до соціокультурних проблем є особистість у період дорослішання [1; 2].

Підлітково-юнацький період генези буття особистості – це період, коли відбувається ста-

новлення самосвідомості, під час якого виникає низка психосоціальних протиріч, зокрема між сприйняттям особистістю себе як виняткової сутності, що є вищою, ніж інші люди («я не такий, як усі»), та наявністю сумнівів щодо себе, які можуть сприяти виникненню певних комплексів («а раптом я не такий, як усі») [3]. Цей віковий період відзначається формуванням у особистості якісно нової соціальної позиції, що характеризується свідомим ставленням до себе як до члена суспільства. Як зазначав Жан Піаже, такий процес призводить до перебудови людської особистості і вироблення почуття «морального реалізму» [4], унаслідок чого людина слідує засвоєним правилам незалежно від того, наскільки це складно.

Постановка завдання. Метою дослідження є здійснення теоретичного аналізу розвитку моральної свідомості у підлітково-юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах системних змін та трансформації ментальності на теренах інформаційного суспільства нове медіапокоління все більше визначає як культурне ціле буття та розвиток суспільства. Збагачують знання про отроцтво як джерело трансформації культури й моральності такі притаманні сучасному отроцтву властивості:

1) вікові характеристики: маргінальність, кризовість, незавершеність, відкритість новому (віковий аспект);

2) здатність бути субкультурою, яка є проявом соціокультурних особливостей нового медіапокоління (історико-психологічний та культурологічний аспекти);

3) варіативність прояву самодетермінації, що характеризує індивідуальне привнесення та самовираження себе в культурі (індивідуально-психологічний аспект) [5].

Еволюційно-історична потенційність отроцтва проявляється в тому, що молодь відіграє роль неадаптивних елементів, які вирізняються пасіонарністю та володіють надлишковою культурно-психічною енергією, що сприяє зміні традиційного та усталеного розпорядку дій у світі. Отроцтво як носій динамічних змін, екстремальних ситуацій, коливань, нестійкості, конфліктності, маргінальності як вагомих характеристик віку «напрацьовує» для суспільства, що швидко розвивається, «надлишкові неадаптивні елементи». На думку О.Г. Асмолова, М.С. Гусельцевої, В.Т. Кудрявцева та інших психологів, еволюційний сенс цих «неадаптивних елементів» полягає у створенні варіативних шляхів культурного розвитку [цит. за 6].

Підлітково-юнацький вік є сензитивним щодо духовно-морального самовизначення й свідомого самовиховання характеру [1; 7–9], що пов'язано з активізацією уваги підлітків та юнаків до своїх особистісних якостей, із бажанням зрозуміти те, хто вони є, із прагненням проаналізувати свої досягнення і недоліки, із потребою проявити людську гідність, засвідчити власну єдність з іншими і водночас незалежність, автономність від них. Також починають проявлятися загострене почуття власної гідності й потреба самоствердження, які сприяють усвідомленню власного «Я», актуалізують у тинейджерів схильність до самовиховання, бажання перебороти власні недоліки, сформулювати свої принципи і ціннісні орієнтації. Окрім цього, для почуття власної гідності й потреби самоствердження характерна боротьба між совістю і властивим їм прагненням продемонструвати власну свободу та незалежність від моралі дорослих.

Разом із тим, як зазначає Е.О. Помиткін, соціально-психологічні умови розвитку сучасної молоді мають істотні відмінності: свобода від сімейного тиску і водночас нестача уваги батьків; негативний вплив засобів комунікації, інформаційна ознайомленість за відсутності духовно-моральних знань, орієнтація на споживацтво та егоцентричні орієнтири, що ускладнює процес духовно-морального розвитку молоді [10].

У процесуально-динамічному контексті моральне зростання особистості спостерігається як цілісний, динамічний процес актуалізації зсередини, із самості самоціннісного: життєвості, свободи, відповідальності, справедливості, совісті. За визначенням І.С. Булах та Ю.А. Алексеєвої, моральне зростання є процесом сходження до засвоєння морально-духовних взаємодій, тенденцією до досягнення свободи і відповідальності вчинку, можливістю ухвалювати морально-відповідальні рішення [11, с. 4].

У період дорослішання (протягом підлітково-юнацького віку) моральне зростання передбачає засвоєння нових цінностей, проведено вільного вибору, визнання іншої людини; це спрямованість на безкорисливе ставлення до людей, можливість об'єктивно сприймати свій нормативно-ціннісний образ, здатність здійснювати самоаналіз власних особистісних якостей, регулювати поведінку згідно з осмисленими морально-духовними цінностями [11, с. 4–5].

Протягом підлітково-юнацького періоду генези буття відбуваються кардинальні зрушення у моральній сфері. Більшість підлітків до 13 років переростає перший доморальний (передконвенційний) рівень морального розвитку і досягає конвенційного рівня, в основі якого лежить соціальна конформність. У них з'являється мотивація уникнення покарань, вони орієнтуються на слухняність і готові дотримуватися конвенційних (традиційних) моральних стереотипів. Останній рівень морального розвитку – постконвенційний – вимагає активності розумових процесів, що є характерним для юності [12], яка використовує у системі моральних суджень суб'єктивно значимі аргументи та/або самостійно вибрані етичні принципи.

Розглядаючи проблеми особистісного зростання дітей періоду дорослішання й акцентуючи увагу на становленні їхньої морально-духовної самосвідомості, І.С. Булах та Ю.А. Алексеєва виокремлюють у ній такий конструкт, який і в соціальному (вимогах і приписах), і в моральному (вимогах і приписах) скоординує, орієнтує, спрямовує на цінності, що схвалюються, очікуються, приймаються більшістю людей. Таким конструктом науковці вважають нормативне «Я», завдяки якому

система соціальних і моральних норм, якщо вони усвідомлено переживаються, осмислюються людиною (дитиною), трансформується у систему моральних цінностей. Таким чином, якщо «нормативне Я» перебуває в основі самосвідомості особистості підлітка (та/або юнака), то ця особистість будує свою поведінку відповідно до висловлювань-зразків: як «належить», як «необхідно», як «личить», як «слід», як «годиться», як «повинно», як «треба» [11, с. 14].

Моральні судження дітей формуються під дією великої кількості чинників – від звичаїв і традицій, притаманних певній культурі, у якій виховується дитина, до тих почуттів, котрі вона переживає нині. Розглядаючи статеві відмінності, науковці [12; 13] доводять, що дівчата у віці від 10 до 12 років дають відповіді, досить «насичені» турботою і жалем, порівняно з хлопцями цього ж віку. Це пояснюється, на їхню думку, тим, що у дівчат більш розвинута здатність до емпатії, вони швидше морально дозрівають, аніж хлопці, які досягають подібного рівня лише в юності.

Згідно з М. Хоффманом [14], моральний розвиток здійснюється такими шляхами, що частково співпадають:

1) стримування, засноване на тривозі (соціально прийнятна поведінка, під впливом страху покарання). Діти вчаться асоціювати покарання, яке походить від батьків чи інших людей, із неприпустимою поведінкою. Згодом вони можуть упоратися зі страхом покарання, не здійснюючи заборонені дії. Результатом є інтерналізація заборон – і реального покарання більше не потрібно;

2) поведінка, заснована на емпатії та турботі про інших. Ця моральна перспектива об'єднує здатність людини переживати почуття інших із когнітивною здатністю уявляти те, що відчуває інший, і як власна поведінка може змінювати внутрішній стан людей;

3) моральний розвиток особистості відбувається під впливом розвитку мислення на рівні формальних операцій; при цьому набувається досвід перевірки гіпотез, переоцінки інформації і переформулювання понять (наприклад, у теорії Л. Колберга) [12].

Ці три типи морального розвитку не є ні хронологічними стадіями, ні взаємно виключеними процесами. Згідно з М. Хоффманом [14], вони співіснують у поведінці дорослих. У підлітковому періоді значущість даних шляхів може змінюватися. У різних соціальних умовах, під впливом різноманітного найближчого оточення, а також усіляких виховних впливів моральні якості особистості стають різноспрямованими: колективістськими чи індивідуалістськими, гуманними чи антигуманними, здатними підпорядковувати свої бажання і потяги інтересам інших чи ні. Так, мораль, заснована на страхові покарання, може бути серйозно

знеціненою у неавторитарному середовищі, де домінують цінності однолітків. Водночас емпатія може руйнуватися у зіткненнях із суворими життєвими реаліями, що спричиняють підлітковий цинізм. Мораль, заснована на поняттях і принципах, може укріплюватися у дискусіях, що стимулюють інтелектуальне забезпечення емпатійних намірів. Підлітково-юнацький період розвитку може інтерпретуватися як етап моральної самодіяльності особистості. Для цього періоду характерним є усвідомлюване, добровільне підпорядкування власної поведінки моральним принципам.

У цей період основними моральними новоутвореннями є моральні судження, переконання і погляди, потреби та здібності їх практичного використання. Ці новоутворення є незалежними від думок інших людей. На думку Р.В. Павелківа, моральний розвиток особистості є здатністю людини розуміти, інтеріоризувати суспільні вимоги, засвоювати морально етичні приписи та формувати свою поведінку відповідно до них [15]. Зокрема, моральне мислення підлітків стає більш глибоким і діалектичним, а моральні оцінки визначаються цілковитою об'єктивністю. Учені Б.Г. Гаппіров, Е.Н. Ольшевська та В.І. Шахов визначають, що почуття морального обов'язку охоплює усю діяльність й описується як усвідомлене, стійке та багатогранне. Спостерігається також зростання ступеню впливу моральних почуттів на індивідуальну та колективну честь юнаків, що відображається в нетерпимості до аморальних учинків [цит. за 16].

Х. Ремшмідт доводить, що моральний розвиток у період дорослішання характеризується ускладненням, деперсоніфікацією та зростаючою лібералізацією ціннісних поглядів. У осіб підлітково-юнацького віку починається переважання, домінуючих у колі однолітків, абстрактних ціннісних понять та поглядів. Також допомога та самопожертва як суспільні цінності тимчасово втрачають свою значущість. Великої актуальності для даної вікової групи набувають такі цінності, як соціальний статус, авторитет, економічна та світоглядна самостійність, гігієна і зовнішній вигляд [цит. за 17].

На розвиток моральної свідомості особистості здійснюють вплив зовнішні (соціальний чинник: навколишнє середовище, спілкування) і внутрішні (когнітивний та протиріччя між елементами свідомості) чинники [16].

У перебігу процесу розвитку моральної свідомості особистості відбувається засвоєння особистістю моральних знань і перетворення їх на внутрішні регулятори поведінки, більш глибоке осмислення та емоційне прийняття моральних норм, розвиток: моральної самооцінки, рівня моральних домагань та моральних якостей особистості. На тлі ієрархізації систем

особистісного простору підлітків та юнацтва висвітлюється феноменологічне поле їхньої морально-духовної самосвідомості. Узагальнюючи наукові погляди різних учених (В.А. Аверіна, Е.П. Козлова, Л.Е. Орбан-Лембрик та ін.), І.С. Булах та Ю.А. Алексеева наголошують, що становлення моральної самосвідомості варто розглядати як похідне формування механізмів розвитку психіки і як результат соціалізації особистості, як процес поступового ускладнення й диференціації її когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів залежно від віку, статі, умов виховання і здатності до самовиховання. Наслідком морального становлення є формування у підлітків та юнаків моральних позицій, прагнення усвідомлювати і нести за них відповідальність та реалізовувати у своїх учинках [11, с. 25–26].

Л.І. Божович уважала, що формування моральної свідомості підлітків (а також юнацтва) відбувається на основі оцінок ними об'єктивних аспектів своєї діяльності, у якій розкриваються якості їхньої особистості. Учена підкреслювала, що процес становлення моральної самосвідомості здійснюється тоді, коли дитина досягає певного психічного рівня життєвого досвіду, який дає змогу здійснювати пізнання й оцінку складної діяльності, якою і є морально-психологічна позиція людини [цит. за 11]. Активне зростання всіх компонентів самосвідомості в отрочстві визначає духовну працю особистості в утворенні власних «внутрішніх позицій», у прагненні бути вільним, незалежним, відповідальним за себе, за свої особисті якості та погляди, здатність відстоювати свої переконання.

У площині дослідження закономірностей становлення моральної самосвідомості особистості доречно згадати й наукову позицію І.Д. Бега, спрямовану на визначення значущості підлітково-юнацького періоду у виникненні здатності особистості самостійно та свідомо ставити перед собою різні довільні завдання, бути внутрішньо організованою, визначати напрями своїх дій та добродійних учинків. Учений акцентує увагу на тому, що головним показником особистісного зростання підлітка є рівень розвитку його моральної свідомості та самосвідомості [8; 18].

Психологічними механізмами становлення моральної самосвідомості, як наголошують І.С. Булах та Ю.А. Алексеева, виступають:

- моральна саморефлексія, котра збалансовує як внутрішню роботу когнітивного складника (моральних знань), так і емоційно-ціннісного складника (моральних самооцінок, моральних самопочуттів);

- моральна саморегуляція, яка полягає у виконанні функцій координації, регуляції, керування, контролю, іншими словами, активізація вільних дій на рівні поведінкового

складника структури моральної самосвідомості [11, с. 15–16].

Саме морально-духовна форма самосвідомості виступає засадою особистісного зростання дитини, просуваючи її в опануванні «світу в собі». Водночас досягнення особистістю відносно високого рівня (наскільки це дозволяють вікові можливості) морального самоусвідомлення є результатом її особистісного зростання.

Л.І. Рувінський зазначав, що основами розвитку моральної самосвідомості особистості у період отрочства є специфічні моральні протиріччя: внутрішні – між потребою, інтересом, метою, бажаннями особистості та рівнем розвитку особистісних сил, необхідних для їх здійснення, і зовнішні – протиріччя у ситуаціях морального конфлікту [цит. за 19].

Основними формами морального зростання особистості підлітково-юнацького віку є складні моральні самопочуття (емоційно-ціннісні переживання): сором і провина, честь і гідність, совість і відповідальність. Саме ці форми містяться у феноменальному полі моральної самосвідомості дитини у період дорослішання. Їх смисловим рівнем є ціннісне самоставлення, яке перебуває у непорушній єдності з нормативно-ціннісним ставленням до інших.

У полі нормативного «Я» тинейджера перебувають особистісні утворення – моральні якості-самоцінності (відповідальність, доброта, справедливість, співчутливість тощо). Найбільш важливою самоцінністю особи підлітково-юнацького віку є відповідальність, яка є інтегративним особистісним утворенням, що структурується в процесі моральних взаємодій із сукупності його позитивних моральних якостей. Реальним суб'єктом позитивного виховного впливу на особистість в умовах сьогодення, насамперед, є мікросоціальне середовище, у тому числі сім'я як найбільш консервативна частина суспільства. Саме сім'я має здатність передавати різноманітні традиції, застосовувати окреслену систему заходів позитивного виховного впливу на індивіда, спрямовувати його поведінку й учинки на високу моральність і відповідальність [16]. Роль сім'ї у моральній соціалізації особистості є дуже високою через те, що вона є однією з головних сфер створення, збереження і передачі людських цінностей. На думку Б.Г. Гаппірова, саме у сім'ї сконцентровано найважливіші гуманістичні традиції любові й турботи, безкорисливості й доброзичливості, самовідданості й солідарності [цит. за 16].

Р.Д. Азімова зазначала, що ступінь зрілості моральної самосвідомості особистості, її розвиненість найбільш повно проявляються у різних формах моральних оцінок своїх дій, які можливо класифікувати за часом (самооцінка

минулого, реального, майбутнього), за інтенсивністю (розвинені, загострені, нерозвинені) і за ступенем активності. Зазначені форми оцінок можна розділити на ті, що морально задовольняють або не задовольняють особистість. До форм самосвідомості, що морально задовольняють особистість, відносяться наміри, самоповага і позитивна самооцінка минулого, реального і майбутнього. До форм, які морально не задовольняють особистість, належать самоосуд, сором, каяття і негативна самооцінка минулого, реального та майбутнього. Пасивні форми моральної самооцінки характеризуються такими моральними феноменами, як конформізм і самозадоволення [цит. за 11].

Висновки з проведеного дослідження.

Таким чином, під час підлітково-юнацького періоду розвитку відбувається формування у особистості якісно нової соціальної позиції, якій притаманні: свідоме ставлення до себе як до члена суспільства, боротьба між совістю і властивим цій особистості прагненням показати власну свободу і незалежність від моралі дорослих. Вищезазначений період розвитку може визначатися як етап моральної самодіяльності особистості, характерним для якого є усвідомлюване, добровільне підпорядкування власної поведінки моральним принципам. Розвиток моральної свідомості підлітка супроводжується засвоєнням моральних знань із подальшим перетворенням їх у внутрішні регулятори поведінки. Подальшого розвитку набувають моральна самооцінка, рівень моральних домагань та моральні якості. Розвиненість моральної самосвідомості особистості найбільш повно проявляється у різних формах моральних оцінок своїх дій.

Перспектива подальших наукових досліджень убачається у вивченні розвитку моральної самосвідомості у підлітково-юнацькому віці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
2. Токарева Н.М. Психологія комунікативного моделювання особистісних конструктів у підлітковому віці : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 530 с.
3. Гуманізація освітнього простору як передумова успішної соціалізації школярів. *Варіативність соці-*

алізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / Н.М. Токарева та ін. ; за ред. Н.М. Токаревої. Київ : Інтерсервіс, 2017. С. 108–119.

4. Piaget J. The moral judgement of the child. New York : Free Press, 1965. 418 p.
5. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / Н.М. Токарева та ін. ; за ред. Н.М. Токаревої. Київ : Інтерсервіс, 2017. 220 с.
6. Шамне А.В. Психологічний аналіз культуротвірної функції сучасного юнацтва у просторі взаємодії людини та культури. *Теорія і практика професійного становлення особистості в соціокультурному просторі* : монографія / за ред. О.О. Лаврентєвої, О.П. Крупського, Є. В. Намлієва. Дніпропетровськ : Акцент ПП, 2014. С. 70–90.
7. Боришевський М.Й. Моральні переконання та їх формування у дітей. Київ : Знання, 1979. 48 с.
8. Бех І.Д. Виховання особистості : у 2-х кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
9. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 256 с.
10. Помиткін Е.О. Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти : науково-методичний посібник. Київ : ІЗМН, 1996. 164 с.
11. Булах І.С., Алексєєва Ю.А. Моральне зростання підлітків: сучасні технології консультативної діяльності : навчальний посібник. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. 223 с.
12. Craig Grace J., Baucum Don. Human Development. Prentice Hall, N. J., 2002. 736 p.
13. Gilligan C. In a Different Voice. Psychological Theory and Woman Development. Cambridge, 1982. 205 p.
14. Hoffman M.L. Moral development. In P.H. Mussen (Ed.) *Carmichael's manuals of child psychology* (Vol. 2). New York : Willey, 1970. P. 261–360.
15. Павелків Р.В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в молодшому шкільному віці : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2005. 40 с.
16. Шахов В.І. Особливості розвитку моральної свідомості майбутніх психологів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2016. Вип. 47. С. 192–197.
17. Прищепа С.М. Життєві цінності у дітей підліткового віку: сутність та особливості. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 12. Т. 1. С. 162–165.
18. Бех І.Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. Київ : Либідь, 2006. 272 с.
19. Бех І.Д. Життя особистості у просторі духовності. *Педагогічний дискурс*. 2012. Вип. 12. С. 29–38.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ)

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS (ACCORDING TO RESEARCH RESULTS)

У статті здійснено спробу теоретичного обґрунтування психологічних чинників та експериментальну перевірку методик щодо професійного самовизначення старшокласників. Установлено, що для успішного вирішення завдань підготовки старшокласників до усвідомленого професійного самовизначення потрібні забезпечення зворотного зв'язку та якісний механізм оцінювання профорієнтаційної діяльності. З'ясовано, що професійне самовизначення є особливою формою активності особистості, яка є суб'єктом власної життєдіяльності. Така активність передбачає формування старшокласником особистісної позиції щодо цінностей і смислів відносно конкретної професії. Резюмовано, що на професійне самовизначення старшокласника зовнішні психологічні чинники впливають більше, ніж внутрішні, що засвідчує той факт, що вибір професії більшість старшокласників здійснює під впливом сучасної суспільної моди на авторитетні та добре оплачувані професії, вони перебувають у процесі пошуку соціально бажаних образів та ідеалів для наслідування, вибір здійснюється без усвідомлення себе як суб'єкта конкретної професійної діяльності. Узагальнено, що система професійної орієнтації школярів, яка покликана сприяти свідомому професійному вибору з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик, має вирішальне значення як для самої людини, так і для суспільства загалом. Сформовано прогноз, що ефективність профорієнтаційної роботи суттєво залежить від постановки її в школі, адже вона має бути невід'ємним компонентом програми навчання, реалістично пов'язаним із професійними знаннями, професійними вимогами та динамічним процесом їх оновлення. Під час підбору методик виходили із сучасних вимог до вивчення психіки в діяльності людини та дослідження психічних процесів у розвитку особистості; намагалися, щоб вони були близькими за змістом і відмінними за формою, що забезпечило різноманітність дослідження, підвищило достовірність та надійність експериментальних даних. Для вивчення професійного самовизначення старшокласників у дослідженні були підбрані такі методики, як визначення формули професії, методика професійних переваг.

Ключові слова: психологічні чинники, професійне самовизначення, професія, професійний вибір.

The article attempts to theoretically justify psychological factors and experimentally test methods for professional self-determination of high school students. It has been established that for the successful solution of tasks and the preparation of high school students for conscious professional self-determination, it is necessary to provide feedback and a quality mechanism for evaluating career guidance activities. It was found that professional self-determination is a special form of individual activity, which is the subject of own life activity. Such activity involves the formation of a high school student's personal position regarding the values and meanings of a specific profession. It is summarized that the professional self-determination of a high school student is influenced more by external psychological factors than by internal psychological factors. It is evidenced by the fact that the majority of high school students choose a profession under the influence of modern social fashion for reputable and well-paid professions. They are in the process of searching for socially desirable images and ideals for imitation, the choice is made without awareness of oneself as a subject of specific professional activity. It is summarized that the system of professional orientation of students, which should promote a conscious professional choice, taking into account individual and psychological characteristics, is of crucial importance for both a person and society. A prediction was made that the effectiveness of career guidance work depends significantly on its setting in school, because it should be an integral component of the training program, realistically related to professional knowledge, professional requirements and a dynamic process of their renewal. The selection of methods was based on the modern requirements of the study of the psyche in human activity and the study of mental processes in personality development; tried to make them close in content and different in form, which ensured the versatility of the study, increased the availability, validity and reliability of experimental data. To study the professional self-determination of high school students were selected the following methods for the study: definition of the profession formula, the method of professional advantages.

Key words: psychological factors, professional self-determination, profession, professional choice.

УДК 159.9.07:331.54-053.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.14>

Раєвська Я.М.

д.психол.н.,
професор кафедри психології
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління
персоналом»

Герасимчук А.В.

аспірант кафедри психології
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління
персоналом»

Постановка проблеми. Сьогодні у нашій державі відбуваються складні та важливі зміни у соціальній, економічній, культурній, освітній, військовій та політичній сферах. Ці зміни змушують переглядати та вдосконалювати існуючі традиційні форми та методи підготовки молоді до самостійного та свідомого вибору майбутньої професії. Вибираючи майбутню спеціальність, більшість молодих людей орієнтується на те,

щоб професія була престижною та добре оплачуваною, і не зважають на той факт, що авторитет професії у суспільстві з часом змінюється. Так само змінюється і попит на «престижні» та «авторитетні» спеціальності на ринку праці. Сьогодні в старших класах середньої школи передбачається профорієнтаційний відбір майбутньої професії, який потрібно вдосконалювати, урахувавши вимоги і потреби суспільства.

Аналіз досліджень. Демократизація та гуманізація загальної середньої освіти зумовлюють необхідність модернізації існуючих та пошуку нових підходів до педагогічного забезпечення процесу усвідомленого вибору молодого людинною майбутньої професії. Аналізуючи психолого-педагогічні дослідження, можна констатувати необхідність розв'язання проблеми професійного самовизначення старшокласників саме в контексті проблеми їх особистісного самовизначення.

Мета статті – за допомогою методик дослідити та вивчити психологічні чинники, які впливають на професійне самовизначення старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Згідно з прийнятим сьогодні визначенням, «чинник – це рушійна сила, причина будь-якого процесу, явища: суттєва обставина в істотному процесі, явищі» [1]. При цьому у психології прийнято розрізняти чинники за двома критеріями або категоріями: зовнішні (об'єктивні) та внутрішні (суб'єктивні).

До зовнішніх чинників, що впливають на розвиток особистісної готовності старшокласника до професійного самовизначення в умовах змін, можна віднести: внутрішній стан у країні (війна); світові тенденції у появі нових професій; економічну ситуацію у країні; суспільну думку щодо престижності і важливості певних професій; рівень заробітної плати; можливість творчого самовираження у вибраній сфері; турботу та підтримку батьків; очікування батьків, які пов'язані з почуттям віри, певним порядком та дисципліною у сім'ї; турботу та підтримку однолітків і друзів; участь та причетність молоді до діяльності у школі; турботу та підтримку суспільства (доступність ресурсів, необхідних для здорового людського розвитку: охорони здоров'я, житла, освіти, роботи та відпочинку) та ін.

До внутрішніх чинників належать тільки психічні детермінанти, що знаходяться у внутрішньому світі людини. Вони розвиваються протягом її життя і виховання [5]. Це – значимість події чи явища для особистості, сформовані цінності людини, особистісні потреби, здібності, компетенції, мотивація досягнення, особистісні якості, особистісна «Я-концепція», прагнення до найбільшого розкриття та розвитку власних задатків та здібностей, здатність до рефлексії, осмислення майбутньої професійної діяльності в умовах суспільних змін.

Також зафіксуємо, що професійна орієнтація – це комплекс науково обґрунтованих форм, методів та засобів допомоги особистості щодо вибору чи зміни професії, працевлаштування на основі врахування її індивідуально-психологічних особливостей, інтересів, можливостей та потреб ринку праці в кадрах [3].

Під час виконання дослідження ми послуговувалися такими теоретичними й емпіричними методами, як аналіз та узагальнення результатів попередніх суміжних наукових досліджень (на основі публікацій, доступних у вільному доступі в мережі Інтернет), власні спостереження за поведінкою дітей під час анкетування.

Інтереси учнів і плани батьків рік від року змінюються, як змінюється й поняття престижності професії у самому суспільстві. Поки що не завжди вдається переконати учнів і батьків, що людині не варто зв'язувати подальшу долю з, можливо, й престижною професією, але не такою, яка відповідає інтересам, здібностям, успішності, темпераменту. Хоча професійне становлення мало би більшою мірою впливати внутрішні психологічні чинники, такі як мотиви та переконання кожної особистості, і наскільки вони розвинуті та дієві в конкретних життєвих та професійних ситуаціях, настільки особистість спрямовується на саморозвиток і самовдосконалення, але безпосередньо зовнішні психологічні чинники першопочатково впливають на вибір професійної діяльності, навчального закладу, з огляду на його престижність, рівень матеріального забезпечення та ін.

Завданням нашого дослідження стало вивчення впливу психологічних чинників на професійне самовизначення учнівської молоді СЗОШ № 6 м. Хмельницького, а також виявлення деяких соціально-економічних, педагогічних та інших чинників, які впливають на даний процес. У дослідженні взяли участь 84 учня, із них 58 учнів 9-го класу, та 26 учнів 10-го класу.

Під час підбору методів дослідження ми виходили з вимог вивчення психіки в діяльності та дослідження психічних явищ у розвитку, щоб вони були близькими за змістом і відмінними за формою, що забезпечило різнобічність дослідження, підвищило достовірність та надійність експериментальних даних. Для ефективного та успішного вивчення професійного самовизначення старшокласників у нашому дослідженні були підібрані такі методи:

1 – визначення формули професії (М. Пряжніков) – методика спрямована на виявлення схильностей до різних сфер професійної діяльності: до роботи з людьми, до практичної, інтелектуальної, естетичної, планово-економічної або екстремальної [6]; 2 – методика професійних переваг Д. Голланда (заснована на співвідношенні типу професій до індивідуальних особливостей людини, допомагає вибрати професію, ураховуючи передусім особистісні особливості).

Проаналізуємо результати методики визначення формули професії (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика типів особистості учнів 9–10-го класів				
Тип особистості	9-й клас		10-й клас	
	К-сть учнів	%	К-сть учнів	%
Реалістичний	3	5	0	0
Інтелектуальний	3	5	0	0
Соціальний	10	17	5	19
Конвенціональний	5	9	2	8
Підприємницький	19	33	9	35
Артистичний	18	31	10	38

Ми бачимо, що серед учнів 9-го класу переважає «підприємницький» тип особистості – 33%, на другому місці знаходиться «артистичний» тип особистості – 31%, на третьому – «соціальний» тип особистості – 17%. «Реалістичний», «інтелектуальний» та «конвенціональний» типи особистості займають незначну частку – менше 10%. Серед учнів 10-го класу ситуація несуттєво змінюється, і на перше місце виходить «артистичний» тип особистості – 38%, друге місце посідає «підприємницький» тип особистості – 35% і на третьому залишається «соціальний» тип особистості – 19%. «Реалістичний» та «інтелектуальний» типи особистості зовсім зникають, а «конвенціональний» тип особистості так само має незначну частку – менше 10%. У учнів 9-го класу переважає «підприємницький» тип особистості, а в 10-му класі домінує «артистичний» тип особистості.

«Підприємницький» тип особистості – вибирає цілі та завдання, які дають йому змогу виявити енергію, ентузіазм. Поєднуються імпульсивність та холодний розрахунок. Наділений як вербальними, так і невербальними здібностями, володіє інтуїцією та навичками ефективної міжособистісної взаємодії. Цікавиться різними сферами життя та діяльності. Уважає за краще працювати з людьми та ідеями. Самовпевнений, пихатий, схильний до авантюризму. Наполегливий у досягненні цілі, лабілен. Типи темпераментів – холеристичний та сангвінік. Люди цього типу кмітливі, практичні, швидко орієнтуються у складній обстановці, схильні до самостійного прийняття рішень, соціально активні, готові ризикувати, шукають гострих відчуттів. Люблять та вміють спілкуватися. Мають високий рівень домагань. Уникають занять, що вимагають усидливості, великої та тривалої концентрації уваги. Для них значимо матеріальне благополуччя. Віддають перевагу діяльності, що вимагає енергії, організаторських здібностей, пов'язану з керівництвом, управлінням та впливом на людей. Про-

фесії, що рекомендуються: керівник, директор, суддя, адвокат, брокер, підприємець, ріелтор та ін. Близькі типи: «конвенційний» та «соціальний». Протилежний тип: «інтелектуальний».

«Артистичний» тип особистості – складний погляд на життя, гнучкість та незалежність у прийнятті рішень. Часто властивий фаталізм. Дуже чутливий, не соціальний, оригінальний. Має багату уяву, схильність до творчої діяльності, має гарну інтуїцію, незалежний, емоційний. Віддає перевагу заняттям творчого характеру. Переважають вербальні можливості. Для цього типу характерні виняткові здібності сприйняття та моторики, висока чутливість усіх аналізаторів. Має високий життєвий ідеал, нетривіальний. Люди цього типу оригінальні, незалежні у прийнятті рішень, що рідко орієнтуються на соціальні норми та схвалення, мають незвичайний погляд на життя, гнучкість мислення, емоційно чутливі. Відносини з людьми будують, спираючись на відчуття, емоції, уяву, інтуїцію. Вони не виносять жорсткої регламентації, віддаючи перевагу вільному графіку роботи. Часто вибирають професії, пов'язані з літературою, театром, кіно, музикою, образотворчим мистецтвом (письменник, фотограф, музикант, художник, співак, журналіст, архітектор, актор, дизайнер). Близькі типи: «інтелектуальний» та «соціальний». Протилежний тип: «конвенціональний».

«Соціальний» тип особистості – орієнтований на спілкування, взаємодію з іншими людьми. Потребує контактів, не терпить усамітнення. Уважає за краще працювати з людьми, а не з речами. Відповідальний, терплячий, емпатичний. Розвинені вербальні здібності, підвищена пристосованість «пластичність» до мінливої обстановки. Професії (сфери діяльності) – навчання, лікування, обслуговування тощо. Люди, що відносяться до цього типу, волюють професійну діяльність, пов'язану з навчанням, вихованням, лікуванням, консультуванням, обслуговуванням. Люди цього типу гуманні, чутливі, активні, орієнтовані на соціальні норми, здатні зрозуміти емоційний стан іншої людини. Для них характерні гарний мовний розвиток, жива міміка, готовність прийти на допомогу. Матеріальне благополуччя для них зазвичай не на першому місці. Професії, що рекомендуються: вчитель, викладач, психолог, логопед, священнослужитель, лікар, продавець та ін. Близькі типи: «артистичний» та «заповзятливий». Протилежний тип: «реалістичний».

«Конвенціональний» тип особистості – віддає перевагу чітко структурованій діяльності. Вибирає такі цілі та завдання, які чітко підтверджуються суспільством та звичаями. Пов'язаний із традиційними видами діяльності: канцелярськими, конторськими. Підхід до чогось – практичний, стереотипний, він не оригінальний. Характерні консерватизм,

ригідність, але має гарні навички спілкування, а також моторні навички. Наполегливий, практичний, дисциплінований, сумлінний. Переважають невербальні здібності, прекрасний виконавець. Люди цього типу зазвичай виявляють схильність до роботи, пов'язаної з обробкою та систематизацією інформації, наданої у вигляді умовних знаків, цифр, формул, текстів (ведення документації, встановлення кількісних співвідношень між числами та умовними знаками). Вони відрізняються акуратністю, пунктуальністю, практичністю, орієнтовані на соціальні норми, віддають перевагу чітко регламентованій роботі. Матеріальне благополуччя для них більш значуще, ніж для інших типів. Схильні до роботи, не пов'язаної з широкими контактами та прийняттям відповідальних рішень. Професії, що рекомендуються: економіст, касир у банку, податковий інспектор, ревізор, оператор ЕОМ, судовий виконавець, архіваріус, бухгалтер, нотаріус, бібліотекар та ін. Близькі типи: «реалістичний» та «заповзятливий». Протилежний тип: «артистичний».

Отже, як ми бачимо з табл. 1, типи особистості 9-го та 10-го класів мають дуже незначні відмінності, і відсутність «реалістичного» та «інтелектуального» типів особистості в 10-му класі як протилежність «підприємницькому», «артистичному» та «соціальному» типам, гово-

рить про досить стійку сформовану життєву позицію. Що об'єднує «підприємницький» та «артистичний» типи особистості, які мають разом у 9-му класі 64%, а в 10-му класі – 73%, тобто об'єктивна більшість, – це схильність до творчої діяльності, гарна інтуїція, незалежність та схильність до самостійного прийняття рішень. Професії, що рекомендуються: керівник, директор, суддя, адвокат, брокер, підприємець, ріелтор, письменник, фотограф, музикант, художник, співак, журналіст, архітектор, актор, дизайнер.

Дані професії являються творчими, суспільно значущими, модними та популярними, із чого можна зробити висновок, що зовнішні психологічні чинники переважають у професійному самовизначенні учнів 9-го та 10-го класів.

Наступна методика, яку ми використовуємо, – «визначення формули професії» (за М. Пряжніковим). Результати дослідження наведено в табл. 2.

Як бачимо з табл. 2, професійні інтереси опитаних респондентів 9-го та 10-го класів відрізняються. У категорії «цілі праці» в учнів 9-го класу переважають такі цілі, як «оцінювати, перевіряти» – 31%, на другому місці – «творити, створювати нове» – 22%, на третьому – «досліджувати що-небудь, робити відкриття» – 16%, і ще їх цікавить «виготов-

Таблиця 2

Порівняльна характеристика професійних інтересів учнів 9–10-го класів

1	9-й клас		10-й клас	
	К-сть учнів	%	К-сть учнів	%
2	3	4	5	
Цілі праці				
Оцінювати, перевіряти	18	31%	4	15%
Досліджувати що-небудь, робити відкриття	9	16%	6	23%
Перевезення чого-небудь		0%	2	8%
Виготовляти предмети	6	10%	1	4%
Вчити, виховувати, консультувати	4	7%	4	15%
Творити, створювати нове	13	22%	8	31%
Керувати людьми	5	9%	1	4%
Обслуговувати кого-небудь чи що-небудь		0%		0%
Постійно працювати над собою, «бути у формі»	3	5%		0%
Предмет праці				
Технічні об'єкти	14	24%	3	12%
Тексти, графіки, числа	17	29%	5	19%
Економіка і політика	6	10%	3	12%
Мистецтво	13	22%	10	38%
Наука	1	2%	1	4%
Рослини і мікроорганізми		0%	1	4%
Тваринний світ	2	3%		0%
Люди	4	7%	2	8%
Деталі та матеріали	1	2%	1	4%

1	2	3	4	5
Засоби праці				
Ручні	24	41%	5	19%
Механічні	5	9%	2	8%
Автоматичні	11	19%	3	12%
Комп'ютери	11	19%	9	35%
Інтелект	5	9%	4	15%
Виразні рухи, міміка		0%		0%
Творче мислення	2	3%	2	8%
Можливості організму та органів чуття		0%	1	4%
Голос, інтонація		0%		0%
Умови та організація праці				
Побутовий мікроклімат	6	10%	4	15%
Приміщення з великою кількістю людей	14	24%	4	15%
Роз'їзди	14	24%	7	27%
Самостійність	19	33%	5	19%
Відкрите повітря	1	2%	2	8%
Екстремальні умови	1	2%		0%
Особливі умови	1	2%	2	8%
Вишукані відносини	1	2%		0%
Робота вдома	1	2%	2	8%

ляти предмети» – 10%. Решта цілей праці має менше 10% або зовсім відсутні, така як «обслуговувати кого-небудь чи що-небудь». У учнів 10-го класу відбуваються зміни, і те, що було в 9-му класі на другому місці, в 10-му стає важливішим, це: «творити, створювати нове» – 31%, на другому місці «досліджувати що-небудь, робити відкриття» – 23%, на третьому – «оцінювати, перевіряти» – 15% і «вчити, виховувати, консультувати» – 15%. Решта цілей має менше 10%, а саме: «обслуговувати кого-небудь чи що-небудь» і «постійно працювати над собою, бути в формі» в учнів 10-го класу зовсім відсутні. У категорії «предмет праці» в учнів 9-го класу переважають такі предмети праці, як «тексти, графіки, числа» – 29%, на другому місці «технічні об'єкти» – 24%, на третьому – «мистецтво» – 16%, на четвертому – «економіка і політика» – 10%, решта інтересів має менше 10%, а такий предмет праці, як «рослини і мікроорганізми», відсутній. У учнів 10-го класу пріоритети змінюються, і на перше місце вони ставлять такі предмети праці, як «мистецтво» – 38%, на другому місці «тексти, графіка, числа» – 19%, на третьому – «технічні об'єкти» – 12% і «економіка і політика» – 15%. Решта цілей має менше 10%, а предмет праці «тваринний світ» у учнів 10-го класу відсутній.

Розглянемо категорію «засоби праці». У 9-му класі учні віддають перевагу «ручним засобам праці» – 41%, на друге місце вони

поставили «автоматичні засоби праці» – 19% та «комп'ютери» – 19%, на третьому місці «механічні» та «інтелект» – по 9%. «Творче мислення» має 3%, а «виразні рухи, міміка», «можливості організму та органів чуття» та «голос, інтонація» – відсутні. У 10-му класі учні міняють свою думку і вже віддають перевагу «комп'ютерам» – 35%, на друге місце десятикласники ставлять «ручні засоби праці» – 19%, на третє – «інтелект» – 15%, на четверте – «автоматичні засоби праці» – 12%. «Голос, інтонація» відсутні, а решта засобів праці мають менше 10%.

І остання категорія «умови та організація праці». На першому місці у дев'ятикласників домінує «самостійність» – 33%, друге місце ділять між собою «приміщення з великою кількістю людей» і «роз'їзди» – по 24%, на третьому місці «побутовий мікроклімат» – 10%. «Умови та організація праці» мають по 2%. Десятикласники на перше місце ставлять «роз'їзди» – 27%, на другому місці «самостійність» – 19%, третє місце між собою ділять «побутовий мікроклімат» і «приміщення з великою кількістю людей» – по 15%. «Екстремальні умови» та «вишукані відносини» відсутні, «умови та організація праці» мають по 8%.

Як бачимо, по всіх категоріях учні 9-го і 10-го класів мають однакову систему цінностей. Із віком лише змінюються пріоритети в існуючій системі цінностей. Про сформовану систему цінностей говорить і те, що певні параметри за професійними інтересами відсутні або мають

Загальна формула професії старшокласників

	9-й клас	10-й клас
Цілі праці	Оцінювати, перевіряти	Досліджувати що-небудь, робити відкриття
Предмет праці	Тексти, графіка, числа	Мистецтво
Засоби праці	Ручні	Комп'ютери
Умови та організація праці	Самостійність	Роз'їзди

мізерний відсоток у учнів як 9-го, так і 10-го класу. Отже, на основі отриманих результатів можна скласти загальну формулу професії старшокласників (табл. 3).

Висновки. З одержаних результатів бачимо, що учні 9-го та 10-го класів мають сформований погляд на майбутню власну професійну реалізацію. Як ми бачимо з досліджень, учнівська молодь здебільшого бачить себе в майбутньому в суспільно авторитетних, модних, престижних, добре оплачуваних професіях. Даний факт яскраво говорить про потужний вплив зовнішніх психологічних чинників на професійне самовизначення старшокласників. Також результати досліджень говорять про те, що потрібно змінювати, з урахуванням ситуації у країні, систему професійної орієнтації школярів, яка покликана сприяти свідомому професійному вибору з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик. Профорієнтаційна робота як потужний зовнішній психологічний чинник має бути невід'ємним компонентом програми навчання, реалістично пов'язаним із професійними знаннями, професійними вимогами та процесом їх оновлення. Результатом цієї профорієнтаційної роботи повинно бути сформоване в учнів відношення до світу професій, де немає гарних чи не гарних професій, і вміння зіставити знання про себе, власні можливості з вимогами тієї чи іншої професії.

Проведене дослідження показало рівень впливу психологічних чинників на професійне самовизначення старшокласників, важливість профорієнтаційної роботи як із колективом, так і індивідуальною. У процесі навчання учнівська молодь повинна отримувати компетентні професійні консультації, основою яких має бути формування професійного світогляду особистості з метою визначення майбутньої професійної реалізації з урахуванням індивідуальних психологічних, фізичних характеристик, стану

здоров'я, професійних інтересів, здібностей та попиту на професію на ринку праці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бусел В. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ : Перун, 2005.
2. Піддячий М. Підготовка старшокласників до професійної діяльності в умовах профільного навчання. Київ : Педагогічна думка, 2008. 288 с.
3. Професійна орієнтація : підручник для студентів / за ред. О. Ігнатюк. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 240 с.
4. Єлова Т. Основні чинники професійного самовизначення старшокласників. *Педагогічний часопис Волині*. 2016. № 2(3). 76 с.
5. Степанов О. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
6. Яновська Т. Психологічні особливості професійного самовизначення у підлітковому та юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 4(44). С. 270.
7. Чечко І. Професійне самовизначення старшокласників як передумова успішної самореалізації та кар'єрного розвитку. *Психологія праці*. 2020. Т. 31(70). № 3. С. 39–45.
8. Гуцан Л. Особливості професійного самовизначення учнівської молоді в умовах профільного навчання. *Збірник наукових праць*. Вип. 15. Кн. 1. С. 350–356.
9. Мартиненко О. Загальні особливості професійного самовизначення сучасних старшокласників. *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Вип. 16. С. 151–155.
10. Оліховська Л. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. Вип. 2(39). С. 161–164.
11. Клибанівська Т. Професійне самовизначення та професійне становлення старшокласників. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Вип. 57. С. 32–38.
12. Хом'юк І., Петрук В., Хом'юк В. Фактори впливу на професійне самовизначення особистості в умовах ринкової економіки. *Педагогіка безпеки*. 2017. № 1. С. 6–11.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SELF-ESTEEM FORMATION IN ADOLESCENT AGE

У статті розглянуто роль соціально-психологічних чинників, які впливають на розвиток самооцінки у підлітковому віці. Проаналізовано самооцінку як загальну оцінку людиною своєї цінності, що виражається в позитивній або негативній спрямованості по відношенню до себе. Її розвиток починається з народження і постійно змінюється під впливом досвіду. Виділяють два основні види самооцінки: адекватну та неадекватну. Також на формування самооцінки впливає ціла низка різноманітних соціально-психологічних чинників. У багатьох дослідженнях підкреслюється важлива роль сім'ї у становленні самооцінки. Не менш важливим соціальним чинником формування самооцінки є регіональний фактор.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити регіональний чинник формування самооцінки у підлітків.

Проведене дослідження регіональних особливостей самооцінки підлітків, які проживають у місті та селі, показало, що порівняно з підлітками, які проживають у місті, середній рівень самооцінки переважає у підлітків із села. Високий рівень самооцінки притаманний досліджуваним із міста. Низький рівень представлений однаковою мірою у двох групах досліджуваних. За рівнем самооцінки значних відмінностей у досліджуваних підлітків немає. Відмінності є у показниках рівня домагань, а саме – у підлітків із села порівняно з учнями з міста переважає середній рівень домагань. У підлітків із міста порівняно з підлітками, які проживають у селі, переважає високий рівень домагань.

Ключові слова: самооцінка, підлітковий вік, внутрішні чинники формування самооцінки, зовнішні чинники формування самооцінки, рівень домагань.

The article examines the role of socio-psychological factors that influence the development of self-esteem in adolescence. Self-esteem is analyzed as a person's overall assessment of his value, which is expressed in a positive or negative orientation towards himself. Its development begins at birth and constantly changes under the influence of experience. There are two main types of self-esteem: adequate and inadequate. Also, its formation is influenced by a number of various social and psychological factors. In many studies, the important role of the family in the formation of self-esteem is emphasized. An equally important social factor in the formation of self-esteem is the regional factor.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the regional factor in the formation of self-esteem among teenagers.

The conducted study of regional characteristics of self-esteem of teenagers living in the city and the village showed that, compared to teenagers living in the city, the average level of self-esteem prevails among teenagers from the village. A high level of self-esteem is characteristic of the subjects from the city. The low level is equally represented in the two groups of subjects. There are no significant differences in the level of self-esteem among the studied adolescents. There are differences in the indicators of the level of harassment, namely, the average level of harassment prevails among teenagers from the village, compared to students from the city. Teenagers from the city, compared to teenagers living in the village, have a higher level of harassment.

Key words: self-esteem, adolescence, internal factors of self-esteem formation, external factors of self-esteem formation, level of harassment.

УДК 159.923.

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.15>

Спринська З.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка

Сорочич Н.

студентка спеціальності «Психологія»
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка

Термін «самооцінка» був уведений У. Джеймсом. Дослідник пропонує щонайменше два визначення самооцінки, які є актуальними і сьогодні. Самооцінка – «образ самого себе» у структурі особистості. Інше визначення, запропоноване цим автором, стосується самооцінки із цілісної перспективи, де глобальна самооцінка постає перед нами як середнє арифметичне окремих самооцінок за вимірами особистісної значущості. Згідно із цим визначенням, самооцінка більше не пов'язана з оцінкою за окремими вимірами, а відображає певний загальний показник до власного «Я», яке може бути позитивним збалансованим або негативним. Насамкінець, впливають такі два значення, які дають змогу виокремити дві форми самооцінки [7]:

1) глобальна самооцінка пов'язана із загальною оцінкою, прийняттям та оцінкою самого себе, що становлять тло афективного самозвіту;

2) специфічна самооцінка, яка стосується конкретних самооцінок за різними вимірами оцінювання.

Вітчизняні дослідники виділяють два основні компоненти самооцінки – когнітивний та емоційний, що функціонують в єдності один з одним. Когнітивний компонент відображає знання людини про себе, другий показує ставлення до себе. Знання про себе особистість отримує у соціальному контексті, і вони завжди супроводжуються емоціями.

Ю. Ліпковська виділяє такі види самооцінки:

- Адекватна. Особистість правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді.

- Неадекватна (завищена, занижена). У людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості

і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи [2].

Питання розвитку самооцінки в підлітковому віці є актуальним і значущими для сучасної психологічної науки. Підлітковий вік є привілейованою і суперечливою темою для психологів, що породжує думки і суперечливі дискусії.

Одним із найважливіших процесів у підлітковому віці є формування самосвідомості. Зміни у соціальній ситуації розвитку, нові ролі та взаємини вимагають посилення самоконтролю та саморегуляції. Ця потреба спонукає підлітків до зосередження на внутрішньому світі. У результаті починається відкриття свого «Я», що розглядається психологами як одне з найважливіших досягнень підліткового віку. Внутрішній світ, власні емоційні переживання, думки, здібності стають для підлітка головною реальністю, яка набуває значення тла, на якому в цей період розгортається суб'єктивний досвід особистості.

Самооцінка є фундаментальним компонентом самосвідомості. Вона посідає ключове місце у структурі особистості підлітка, оскільки пов'язана з психічним здоров'ям та визначенням життєвих цілей. Процеси, пов'язані з формуванням та розвитком самооцінки, визначають периметр взаємовідносин підлітка з навколишнім світом, сприяють розвитку його компетентності та якості виконуваної діяльності.

Із віком чинники формування самооцінки змінюються: на передній план виходять особистий досвід, власна оцінка своїх учинків та особистісних якостей. Людина починає зіставляти своє реальне «Я» з тим, якого внутрішньо прагне. Думка оточуючих, як і раніше, має значення, але коригується власними уявленнями про «правильне» і «неправильне». Успішна кар'єра, гарна фізична форма, щасливий шлюб сприяють зміцненню високої самооцінки. І навпаки, постійні докори з боку близьких, невдачі на роботі, фінансові проблеми здатні загнати людину в пастку низької самооцінки [1].

У багатьох дослідженнях підкреслюється важлива роль сімейного оточення у формуванні особистості, особливо в ранньому дитинстві. Ранні дослідження Розенберга та Куперсмита показали, що залученість батьків та їх готовність надавати підліткам автономію і свободу позитивно корелюють із високою самооцінкою у підлітків.

Підтримка є дуже важливою у дитячому та підлітковому віці. Дослідження, описані у психології, стверджують, що підлітки, «які відчувають, що їх люблять і приймають такими, якими вони є, мають вищу самооцінку, ніж ті, кого не люблять, або об'єктивно чи суб'єктивно звинувачують у відсутності цієї підтримки. Дорослі – важливі рольові моделі для дітей,

їхня роль у формуванні самооцінки дуже важлива. Дорослій людині важко прийняти негативні почуття від дитини. Часто власні емоції лякають дітей, якщо вони дуже сильні. Якщо ці емоції маркуються як «погані», придушуються, заперечуються, то у дитини може розвиватися низька самооцінка, яка характеризується демонстративно неадекватною поведінкою та нездатністю розрізнити негативні та позитивні емоції. Для уникнення такої ситуації необхідна допомога дорослого, щоб допомогти дитині висловитися, правильно усвідомити ці негативні емоції та зрозуміти їх.

Початки самооцінки можна співвіднести з початками самосвідомості, складовою частиною якої вона є. Часта поява усміхнених батьківських облич та увага відіграють важливу роль у формуванні майбутньої самооцінки у малюків.

Найбільш важливими напрямками у формуванні самооцінки у дітей та підлітків є зовнішність, спортивні здібності, популярність у групах та академічна успішність. Важливість, яку діти надають різним аспектам самооцінки, залежить не лише від власних суджень, а й від того, що про них думають інші люди. Основні джерела суттєвих суджень – це батьки, вчителі, друзі та однолітки. Це на додаток до джерел суджень та джерела тиску на дитину. Разом вони дають змогу самооцінці процвітати і ставати більш міцною. Якщо одного з них не вистачає, то інші можуть його доповнити.

Підвищення самооцінки варіюється залежно від віку, причому дуже маленькі діти підкреслюють батьків, і поступово цей акцент із часом переорієнтовується на друзів.

Самооцінка – це складний суб'єктивний конструкт, який відображає сприйняття, емоційну оцінку та прийняття індивідом самого себе. Дослідники стверджують, що самооцінка є відносно стабільною протягом усього життя, зростає в молодому віці, [6] і варіюється в різних культурах. У деяких соціальних контекстах і релігіях самооцінка та самоповага впливають із самого факту людського буття, а в інших – самооцінка залежить від того, ким є або що робить людина.

Розглядаючи іншу точку зору, деякі теоретики підкреслюють, що самооцінка людини може бути змінною результату [4] і залежить від декількох чинників, таких як процеси соціалізації, соціальні, когнітивні та біологічні зміни, якість міжособистісних відносин, схвалення/включення або відторгнення/виключення з боку інших, особисті переконання, цінності та успіх або невдачі у досягненні своїх цілей. Іншими словами, самооцінка людей залежить від того, наскільки вони задоволені в різних сферах життя.

Огляд літератури свідчить про те, що спрямованість зв'язків між самооцінкою та загаль-

ною задоволеністю або її різними типами є незрозумілою. Останні дослідження переважно показали, що самооцінка виступає сильним предиктором задоволеності життям [3; 5]. Такий підхід відображає висхідні теорії самооцінки, які розглядають конкретні змінні як детермінанти задоволеності життям. Менше уваги, однак, було приділено тому, чи може загальна задоволеність або її різні виміри бути предикторами самооцінки. Цей підхід представляє теорії, які розглядають задоволеність життям як чинник, що призводить до певних результатів. Відповідно до цієї точки зору, люди спочатку оцінюють свою загальну задоволеність життям, а потім залежать від цієї оцінки під час розгляду більш конкретних сфер. Іншими словами, усебічна схильність до позитивного сприйняття речей впливає на взаємодію людей зі світом і самим собою.

Важливим соціальним чинником формування самооцінки є регіональний, тобто місце проживання. Так, якщо порівнювати життя у селі 15 років тому і зараз, то можемо говорити, що економічний рівень сіл зростає, сучасні механізми певною мірою дають змогу отримати нові можливості. Відповідно, рівень життя людей поліпшується, що дає можливість говорити і про рівень задоволеності життям.

Існуючі дослідження щодо рівня самооцінки підлітків, які проживають у містах і селах, доводять, що не існує значимої відмінності між самооцінкою підлітків різних населених пунктів. Так, села стають сучаснішими, що позитивно впливає на самооцінку жителів.

Нами було організовано психодіагностичне дослідження, метою якого було емпірично вивчити особливості самооцінки під-

літків, які проживають у місті та селі. У процесі організації емпіричного дослідження були виділені такі завдання: дослідити рівень самооцінки підлітків, рівень домагань підлітків та визначити відмінності рівнів самооцінки досліджуваних підлітків, які живуть у місті та селі. Для виконання поставлених завдань були підібрані такі методики: «Методика Дембо – Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян), «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова).

Розглянемо результати, отримані після діагностики підлітків. Завданням було визначити відмінності у самооцінці підлітків, які живуть у різних населених пунктах, тому отримані результати будемо розглядати окремо.

Показники рівня домагань підлітків, які проживають у селі та місті, представлено на рис. 1.

Бачимо, що серед підлітків, які проживають у селі, переважає середній рівень домагань (66,67%). Дані говорять про те, що досліджувані адекватно оцінюють свої здібності. Високий рівень притаманний 26,67% підлітків. Це свідчить про нереалістичне відношення до своїх можливостей. Низький рівень наявний у 6,67% досліджуваних.

У 53,33% підлітків, які проживають у місті, переважає середній рівень домагань, у 40% – високий. Дані свідчать про відсутність самокритики у досліджуваних. Низький рівень домагань у 6,67%. У цьому разі спостерігається повна відсутність прагнень для досягнення цілей.

На рис. 2 бачимо, що у підлітків із села переважає адекватний рівень самооцінки – 73%, серед досліджуваних із міста – 53%, тобто досліджувані реалістично себе оцінюють.

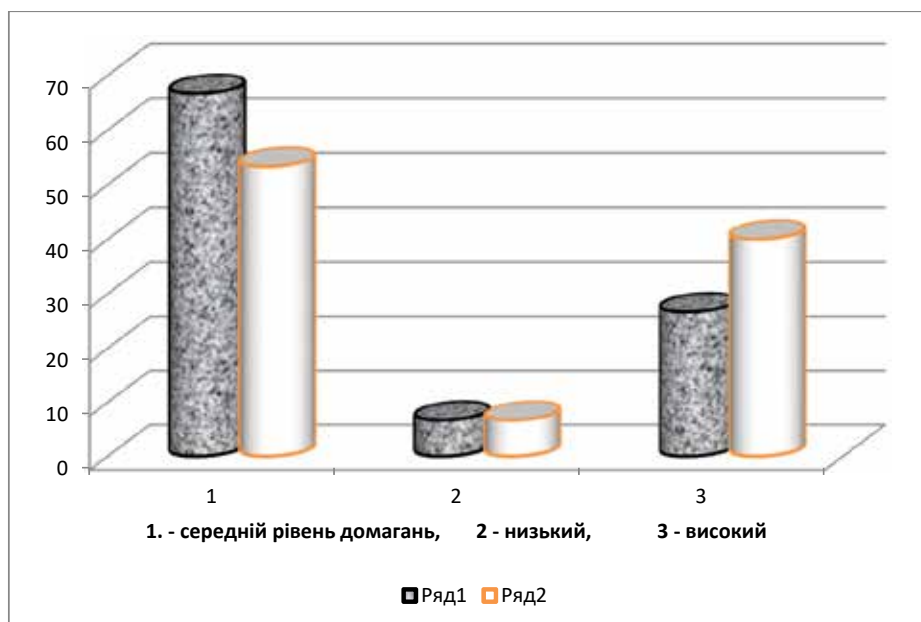


Рис. 1. Показники рівня домагань підлітків із різних населених пунктів

Примітка: Ряд 1 – показники підлітків із села, ряд 2 – показники підлітків із міста

Високий рівень самооцінки переважає у підлітків, які проживають у місті, – 40%, у досліджуваних із села – 20%. У досліджуваних із таким рівнем можуть спостерігатися деякі проблеми у формуванні особистісних якостей. Можливо, підлітки не можуть правильно оцінити свою трудову діяльність (її результати), спілкування. Спостерігається таке явище, як «закритість для досвіду», тобто нечутливі до зауважень, порад і оцінок людей. Наявна однакова тенденція низького рівня у досліджуваних як із міста, так і з села – 7%. Дуже високий рівень самооцінки наявний у 1% досліджуваних.

На рис. 3 зображено показники рівня самооцінки підлітків із села. Переважає середній рівень самооцінки у 73,33% досліджуваних. Високий рівень властивий 20% підлітків. Із таким рівнем самооцінки можливі деякі проблеми у формуванні особистісних якостей. Низький рівень притаманний 6,67% учнів. Це може свідчити про можливу наявність таких проблем, як: неготовність для отримання нового досвіду, боязнь розвитку в професійній сфері, відсутність віри у власну мрію.

Згідно з рис. 4, у підлітків із міста переважає середній рівень самооцінки – 53,33%. Високий

рівень наявний у 40% досліджуваних. Низький рівень виявлений у 6,67%. Варто зазначити, що показники рівня самооцінки та рівня домагань у підлітків, які проживають у місті, співпадають.

Аналізуючи рівні самооцінки підлітків за регіональним критерієм (рис. 5), можна сказати, що порівняно з підлітками з міста середній рівень самооцінки переважає у підлітків із села. Високий рівень самооцінки притаманний досліджуваним із міста. Низький рівень знаходиться на однаковому рівні в обох групах. За рівнем самооцінки досліджувані підлітки не різняться. Відмінності є у показниках рівня домагань, а саме: у підлітків із села середній рівень характерний для 66,67% учнів, низький – для 6,67% підлітків, високий – 26,67% тинейджерів відповідно. У підлітків із міста середній рівень домагань властивий 53,33% досліджуваних, низький – 6,67% учнів, високий – 40% респондентів відповідно.

Таким чином, самооцінка – це позитивна оцінка особистістю самої себе та своїх якостей. Складається з двох різних вимірів: компетентності та цінності. На основі цих двох компонентів самооцінка визначається як «досвід

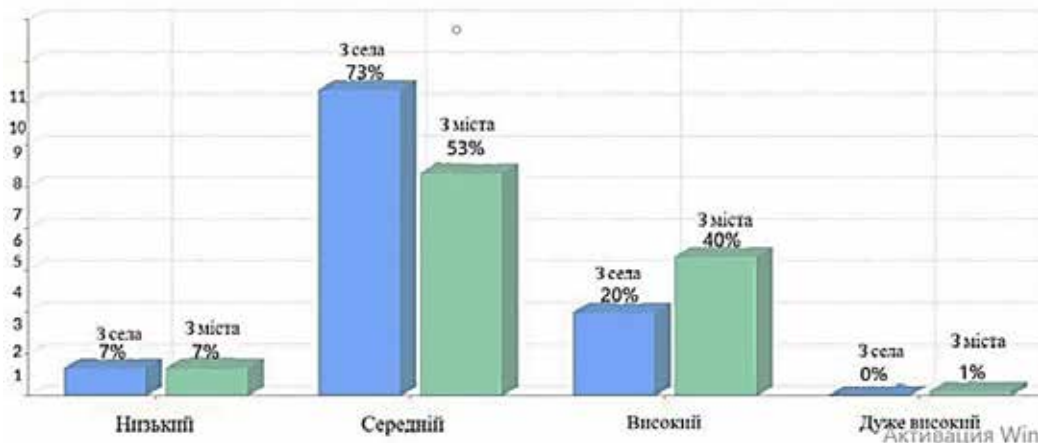


Рис. 2. Показники рівня самооцінки підлітків

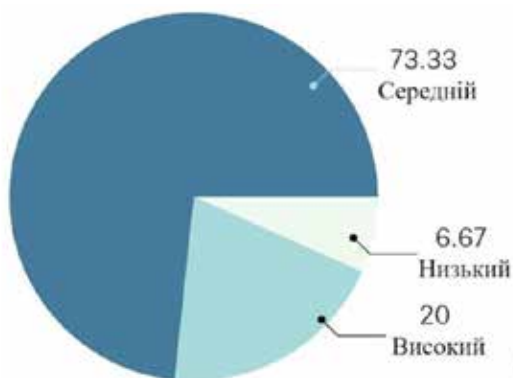


Рис. 3. Показники рівня самооцінки підлітків, які проживають у селі

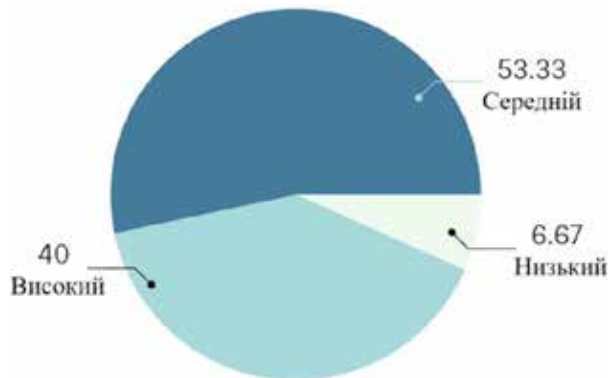


Рис. 4. Показники рівня самооцінки підлітків, які проживають у місті

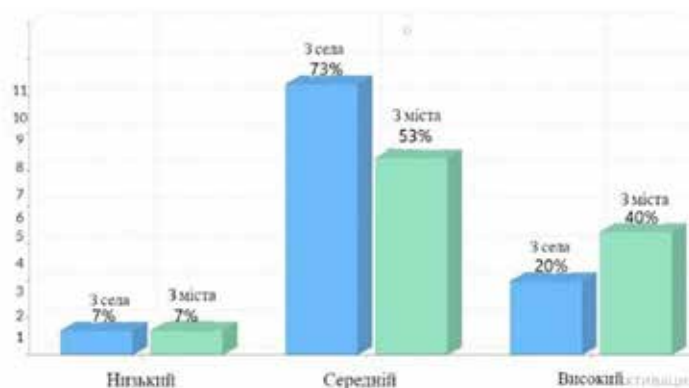


Рис. 5. Порівняльна характеристика показників рівня самооцінки підлітків, які проживають у селі та місті

того, що людина здатна відповідати на життєві виклики та бути гідною людиною». Було розглянуто соціально-психологічні чинники формування самооцінки. Першочерговий вплив на формування самооцінки у дітей має структура сім'ї. Залежно від моделі виховання самооцінка може формуватися як позитивна і негативна. Формування адекватної, позитивної самооцінки залежить саме від відносин батьків до дитини, їх виховання. У підлітків рівень самооцінки складається з двох рівнозначних оціночних суджень. Перше судження – це оцінка власної цінності, а друге – це оцінка якості соціальної підтримки, яку пропонує оточення. До соціально-психологічних чинників належать: оточення та його оцінка, власні навички, наявність досягнень та невдач, стан здоров'я, соціальний статус, ставлення до стереотипів, зовнішній вигляд. Із дорослішанням відбувається перехід від впливу соціальних чинників на психологічні. Чинники формування самооцінки змінюються: на передній план виходять особистий досвід, власна оцінка своїх учинків та особистісних якостей. Людина починає зіставляти своє реальне «Я» з тим, яким він внутрішньо прагне бути.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що у підлітків переважає адекватний (середній) рівень самооцінки та рівень домагань. У досліджуваних підлітків із міста

порівняно з підлітками, які проживають у селі, переважає високий рівень самооцінки, а ось середній рівень самооцінки переважає у підлітків із села, низький рівень самооцінки знаходиться на однаковому рівні в обох групах досліджуваних.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Козлова О.А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків : НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.
2. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61–69.
3. Barker E.T., Bornstein M.H. Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. *J Early Adolesc.* 2010. № 30(2). P. 205–224. DOI:10.1177/0272431609332936.
4. Brown J.D., Dutton K.A., Cook K.E. From the top down: self-esteem and self-evaluation. *Cogn Emot.* 2001;15(5):615–631. DOI:10.1080/02699930143000004.
5. Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>.
6. Erol R.Y., Orth U. Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. *J Pers Soc Psychol.* 2011;101(3):607–619. DOI:10.1037/a0024299.
7. James W. *Psychology: a monograph*. M.: Pedagogics, 1991. P. 368.

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ ДО УМОВ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

THE PROBLEM OF MODERN ADOLESCENTS' ADAPTATION THE CONDITIONS OF SCHOOL EDUCATION

У статті викладено результати дослідження ознак і чинників адаптації молодших підлітків до умов навчання у середній ланці загальноосвітньої школи. Проведене анкетування із залученням учнів п'ятих і шостих класів та порівняння їхніх статистичних даних дали змогу встановити, що освітнє середовище школи загалом є сприятливим для адаптивних процесів молодших підлітків. Це підтверджується переважанням позитивного ставлення до вчителів (їх більшість респондентів характеризує як вимогливих, але доброзичливих), розповсюдженістю емоцій інтересу та радості підлітків під час освітнього процесу та легкостю переходу до дистанційного навчання. Також сприятливою є підтримуюча позиція батьків щодо навчання їхніх дітей підліткового віку, відображена багатьма респондентами у анкетуванні.

Водночас заслуговують на увагу такі ознаки дезадаптивних процесів, як тотальна розповсюдженість стану втоми серед опитаних підлітків, поширеність потреби у відміні чи зменшенні обсягу домашніх завдань, суб'єктивне переживання ускладнення процесу навчання в основній школі та домінування прагматичних мотивів навчання школярів. На тлі порівняння статистичних даних школярів опитаних класів виокремлено низхідний тренд успішності адаптації шестикласників. Про це виразно свідчать такі ознаки: зростання вибірки підлітків, яким не подобається навчатися в основній школі, частіше суб'єктивне переживання важкості цього навчання, емоцій злості та нудьги, зменшення комунікації з учителями та збільшення сприймання їх байдужими у ставленні до школярів, домінування мотиву звички навчатися.

Освітній процес, що відбувається у складних умовах війни України з російською федерацією, зумовлює актуальність здійснення психологічного супроводу адаптації вітчизняних підлітків до нових умов шкільного навчання.

Ключові слова: підліток, навчання, шкільна адаптація, дезадаптація, мотиви навчання.

This article presents the results of the study evaluating signs and factors of adolescents' adaptation to the conditions of studying at secondary school. The conducted survey with the participation of fifth and sixth grade pupils and the comparison of the received statistical data made it possible to establish that the educational environment of the school is overall favorable for the adaptive processes of adolescents. This conclusion is supported by the predominance of pupils positive attitude towards teachers (the latter are characterized as demanding but friendly by most of the respondents), the prevalence of adolescents' emotions of interest and joy during the educational process, and the ease of transition to distance learning. Also favorable is the supportive attitude of parents regarding the education of their adolescents' children, reflected by many respondents in the survey.

At the same time, such signs of maladaptive processes deserve attention, the total prevalence of the state of fatigue among the surveyed adolescents, the prevalence of the need to cancel or reduce the amount of homework, the subjective experience of the complication of the learning process in secondary school and the dominance of pragmatic motivations of learning among schoolchildren. Based on the received statistical data from the schoolchildren of the surveyed classes a descending trend towards successful adaptation of the sixth grade pupils was identified. This is clearly evidenced by the following signs: an increase of the adolescents sample who do not like to study in secondary school, a more frequent subjective experience of the difficulty of this studying, emotions of anger and boredom, a decrease in communication with teachers and an increase in their indifferent attitude towards schoolchildren, the dominance of the motive of the habit of studying.

The educational process that takes place in the midst of the difficult conditions of the war of Ukraine against Russian Federation determines the urgency of psychological support for the adaptation of domestic adolescents to the new conditions of school education.

Key words: adolescent, education, schools adaptation, maladaptation, motives of studying.

УДК 159.9.072 (922.736.4)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.16>

Столярчук О.А.

д.психол.н., доцент,
старший науковий співробітник
лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Сергєєнкова О.П.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри психології
особистості та соціальних практик
Київський університет імені Бориса
Грінченка

Актуальність дослідження. Зміна умов навчання під час переходу школярів від початкової до середньої ланки загальноосвітньої школи передбачає використання їхніх значних адаптаційних психофізіологічних ресурсів. Освітній процес, що відбувається у складних умовах війни України з російською федерацією, зумовлює додаткові труднощі адаптації вітчизняних підлітків.

Проблема адаптації підлітків до умов навчання в основній школі потрапляла у фокус дослідження низки вітчизняних психологів. Зокрема, Є. Підчасов установив динаміку психологічної адаптації особистості молодшого підлітка до навчання в основній школі. Психолог

визначив, що адаптаційний процес складається з трьох послідовних етапів, тривалість кожного з яких становить один-два місяці: первинна адаптація, часткова адаптація, повна адаптація [5]. Заслуговує на увагу дослідження А. Татяничкова, який, вивчаючи засоби адаптації через призму формування розумових операцій, виокремив три рівня адаптації: психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний [6]. Ю. Дубчак установлено специфіку соціально-психологічних аспектів адаптації підлітків у закладах інтернатного типу, наголошено, що головною причиною дезадаптації цих підлітків є сімейна дериважація [3]. О. Дзюбенко визначено структурні ком-

поненти адаптації п'ятикласників: когнітивний, емоційний, навчально-мотиваційний, поведінковий, поєднання яких визначає рівень адаптованості молодших підлітків до нових умов навчання в основній школі. Дослідниця наголошує, що з переходом в основну школу не всі учні легко адаптуються до нових умов навчання, переважають низький та середній рівні їх адаптованості [2].

Психологи К. Гранде та Л. Ніколаєв вивчали специфіку психологічної та соціокультурної адаптації підлітків в інокультурному середовищі і встановили, що процес пристосування підлітків суттєво залежить від самовідчуття, самосприймання, наявності внутрішнього локусу контролю їхньої інтегративної асертивної поведінки [1]. За свідченням Н. Каньоси, найбільше дітей із дезадаптацією, що не вміють пристосуватися до школи, припадає на середні класи. Це може виявитися в низькій успішності, поганій дисципліні, руйнації взаємин із дорослими та однолітками, появі негативних рис у поведінці учня, негативних суб'єктивних переживань. Якщо в молодших класах шкільна дезадаптація становить 5–10%, то в середніх – 15–20% [4].

Попри значну кількість цінних наукових напрацювань щодо проблем адаптації підлітків до умов шкільного навчання специфічна ситуація організації освітнього процесу у вітчизняних школах, зумовлена війною, потребує додаткових досліджень чинників, умов та критеріїв успішності цієї адаптації.

Метою статті є аналіз результатів дослідження ознак і чинників адаптації молодших підлітків до умов навчання у середній ланці загальноосвітньої школи.

Виклад основного матеріалу. У емпіричному дослідженні адаптації учнів 5–6-х класів до умов навчання у середній ланці загальноосвітньої школи взяли участь 89 київських підлітків, із них 45 учнів 5-х класів (23 дівчини і 22 хлопці) і 43 учні 6-го класу (20 дівчат і 23 хлопці). Усі

респонденти та їхні батьки були поінформовані про мету дослідження, конфіденційність відповідей і висловили добровільну згоду на участь у ньому.

У процесі дослідження застосовано такі методи, як анкетування (авторська розробка), середніх і відсоткових значень, порівняння діагностичних даних, ранжування.

Опрацювання відповідей респондентів на запитання анкети виявило такі результати. За допомогою першого питання було з'ясовано, чи подобається опитуваним навчатися у школі. Отже, було встановлено, що у п'ятикласників картина симпатії/антипатії виглядає більш благополучно, ніж у учнів шостого класу, що відображено на рис. 1.

Однією з можливих причин порушення адаптації учнів 5–6-го класів до умов навчання у середній ланці загальноосвітньої школи є невідкоригована проблема початкової шкільної дезадаптації, яка провокує стійке негативне ставлення підлітка до умов навчання. Тому у другому питанні анкети сформульоване питання для порівняння респондентами теперішнього освітнього середовища з умовами навчання у початковій школі. Варіанти відповідей «легше та цікавіше», «важче, але цікавіше», які вибрали цілком 53,7% п'ятикласників і 46,4% учнів шостого класу, цілком можуть свідчити про їхній суб'єктивно сприятливий перехід до навчання в основній школі (рис. 2).

Групу ризику щодо дезадаптації становлять 36,6% п'ятикласників і 46,4% учнів шостого класу. Зважаючи на значний відсоток цих підлітків, які зафіксували ускладнення процесу власного навчання, доречно було виявити емоційний супровід цього процесу, результати ранжування якого відображено в табл. 1.

Загальна картина виразно свідчить, що у шестикласників відбувається зростання питомої ваги таких емоцій і станів, пов'язаних зі школою, як злість (перехід із 7-ї до 3-ї позиції рейтингу), втома (збільшення на 13% виборів),

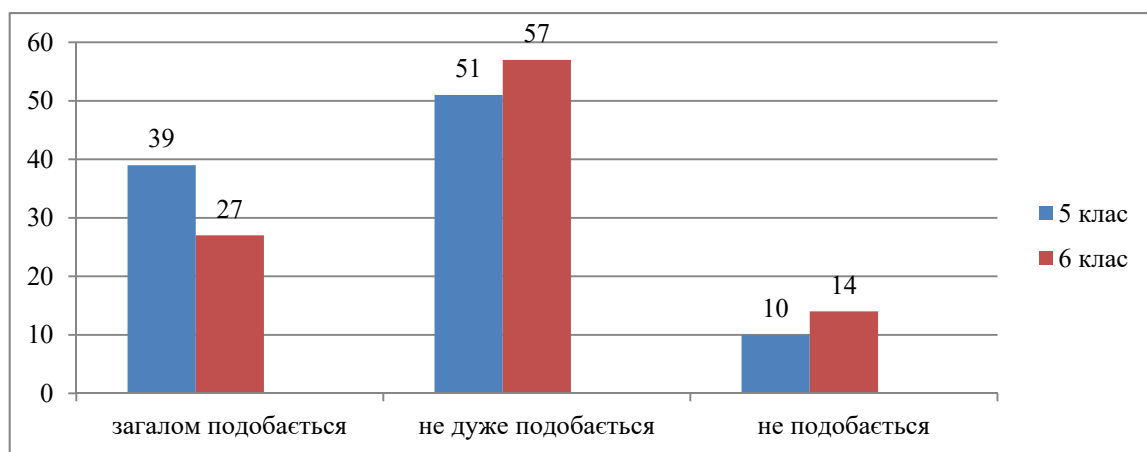


Рис. 1. Розподіл відповідей на перше питання анкети (у % виборів)

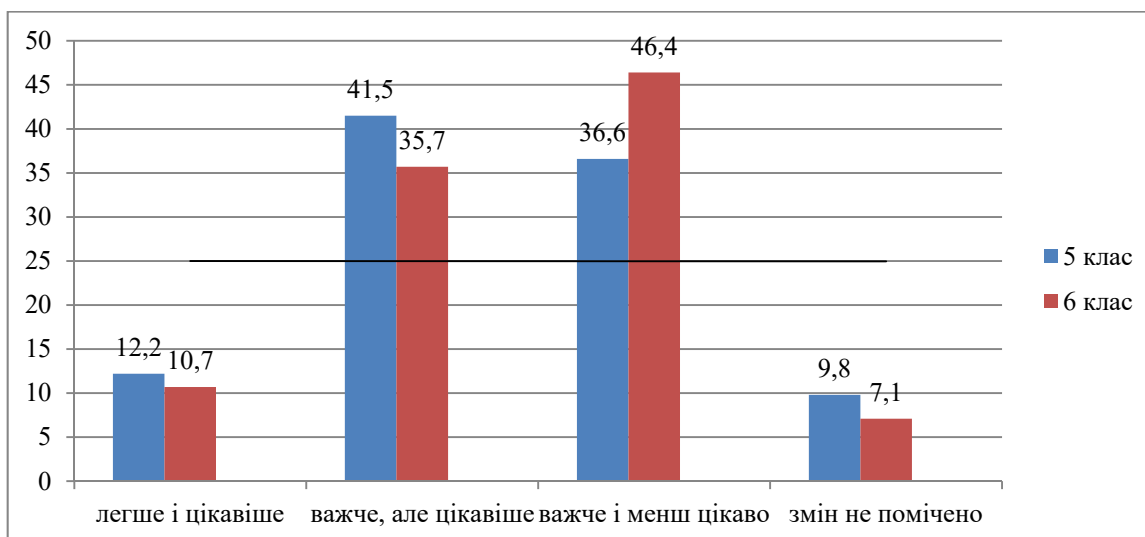


Рис. 2. Розподіл відповідей на друге питання анкети (у % виборів)

Таблиця 1

Типовий емоційний супровід навчання підлітків

Емоції	5-й клас		6-й клас	
	Вибір респондентів* (%)	Рейтингова позиція	Вибір респондентів* (%)	Рейтингова позиція
Радість	34,1	4	25	4
Інтерес	53,7	2	60,7	2
Захоплення	29,3	5	17,9	6
Нудьга	7,3	8	21,4	5
Сум	36,6	3	17,9	6
Злість	12,2	7	28,6	3
Тривога	24,4	6	7,1	7
Провина	2,4	9	0	-
Втома	58,5	1	75,0	1

* Питання передбачало можливість одночасного вибору кількох варіантів відповіді

нудьга «піднялася» на три позиції рейтингу, а провини ці школярі не переживають щодо шкільного навчання. Водночас більше половини опитаних підлітків систематично проявляють інтерес у межах освітнього простору школи, а близько четвертої частини переживають радість, що є позитивними фактами вияву успішної адаптації.

Наступним питанням анкети з'ясувалося враження підлітків від обсягу домашніх завдань. Виконання цих завдань, особливо в умовах дистанційного навчання, може стати підґрунтям для значного розумового навантаження школярів, а отже, чинником їх дезадаптивних процесів. Серед вибірки шестикласників жоден, а щодо п'ятикласників лише дещо більше 7% учнів, не хотіли би, щоб учителі не задавали домашніх завдань, очевидно, визнаючи неможливість такої ситуації (рис. 3).

Однак такий реалізм проявила меншість опитаних, оскільки бажання уникнути вико-

нання домашньої навчальної роботи підтвердили більше половини респондентів (по 61% учнів 5-х класів та 57,1% учнів 6-го класу). Утім, значна частина опитаних підлітків удовольнилася б зменшенням обсягу домашніх завдань, ця вибірку становили 31,7% п'ятикласників і 42,9% шестикласників.

Шосте питання анкети спрямовувалося на з'ясування ставлення батьків підлітка до його навчання. Більшість опитаних підлітків обох класів визнала, що батьки їм допомагають у навчанні, але і контролюють водночас (рис. 4).

Лише контроль без допомоги з боку батьків спостерігає близько четвертої частини респондентів. Найменші показники встановлено щодо автономії підлітків у навчанні стосовно їхніх батьків, хоча серед шестикласників цей факт засвідчило наполовину менше респондентів, аніж серед опитаних учнів п'ятих класів. Водночас саме ці підлітки можуть становити групу ризику щодо дезадаптації за умов

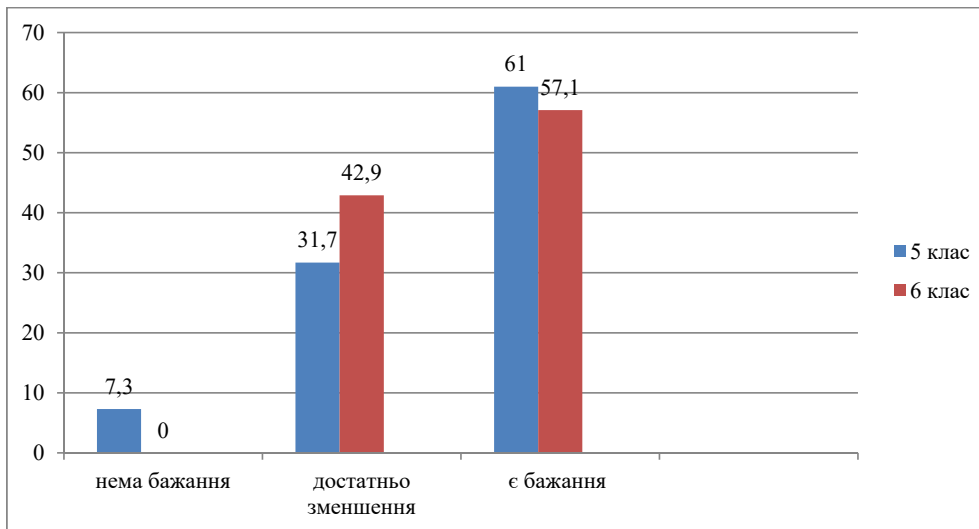


Рис. 3. Потреба підлітків у відміні чи зменшенні обсягу домашніх завдань

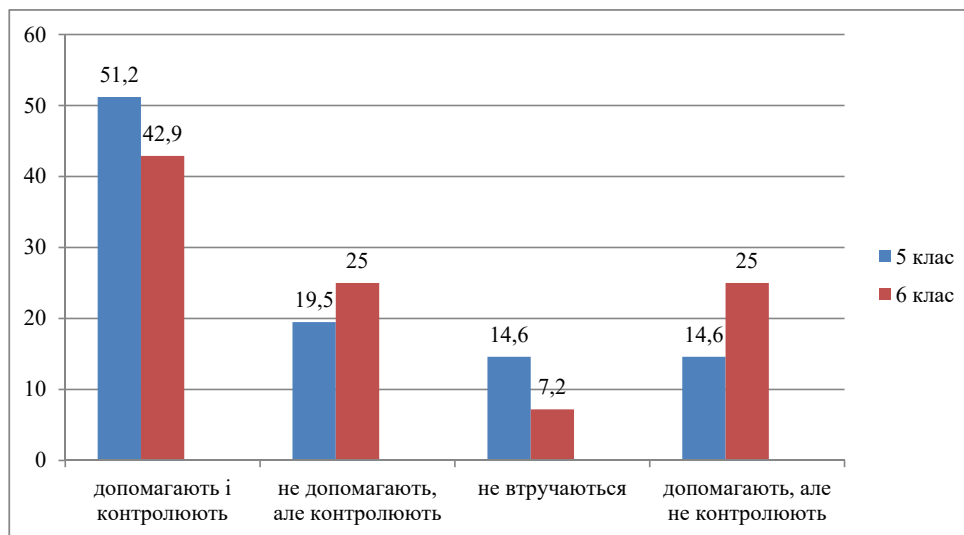


Рис. 4. Вплив батьків на навчання підлітків (у % виборів)

недостатньо розвинутої мотивації навчання та вольової регуляції.

Деталізацією попереднього питання постало наступне, сьоме, у межах якого з'ясувалася реакція батьків на низьку бальну оцінку їхніх дітей. Більшість опитаних обох класів засвідчила сприятливу поведінку, а саме співчуття та допомогу їхніх батьків. Менше ніж третина респондентів зіштовхується з осудом батьків, що є проявом авторитарного стилю виховання і може провокувати дезадаптивні процеси в учнів основної школи. І лише декілька підлітків вирішують згадану ситуацію самотужки, без утручання батьків. Детально результати аналізу відповідей на сьоме питання анкети викладено на рис. 5.

Оскільки вчителі залишаються для підлітків організаторами та модераторами навчальної діяльності, то, безперечно, мають вплив на самопочуття учнів та їхню адаптацію у школі. Отже, наступне питання анкети спрямовува-

лося на виявлення вражень підлітків про шкільних учителів (рис. 6).

Важливо, що у представників обох класів суттєво переважає позитивне враження про педагогів (понад 60%), що свідчить про успішно організоване педагогами школи середовище освітнього впливу. Близько третини респондентів указали на надмірну строгість учителів, що може стати предиктором проблем шкільної адаптації цих учнів.

Освітнє середовище школи є сприятливим тоді, коли учні мають можливість і впевненість з'ясувати у педагогів важливі навчальні питання. Тому засобом дев'ятого питання анкети встановлювалося, до кого звертаються підлітки, якщо мають питання щодо навчання. Зважаючи на провідну діяльність підлітків, очікувано виявилася переважаюча тенденція, зафіксована у відповідях: провідним джерелом інформації для опитаних є однокласники (рис. 7).

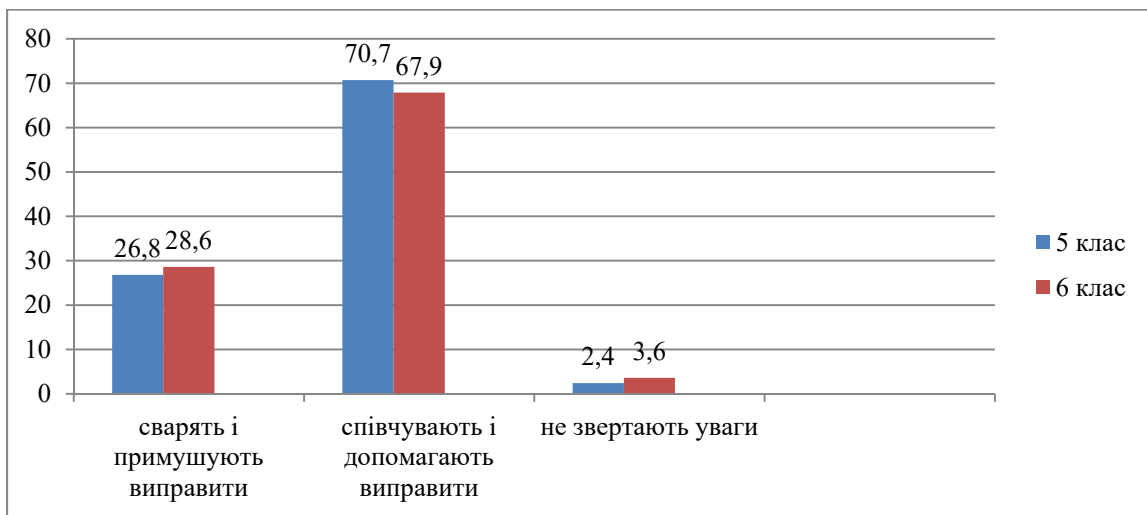


Рис. 5. Реакція батьків на низьку бальну оцінку підлітка (у % виборів)

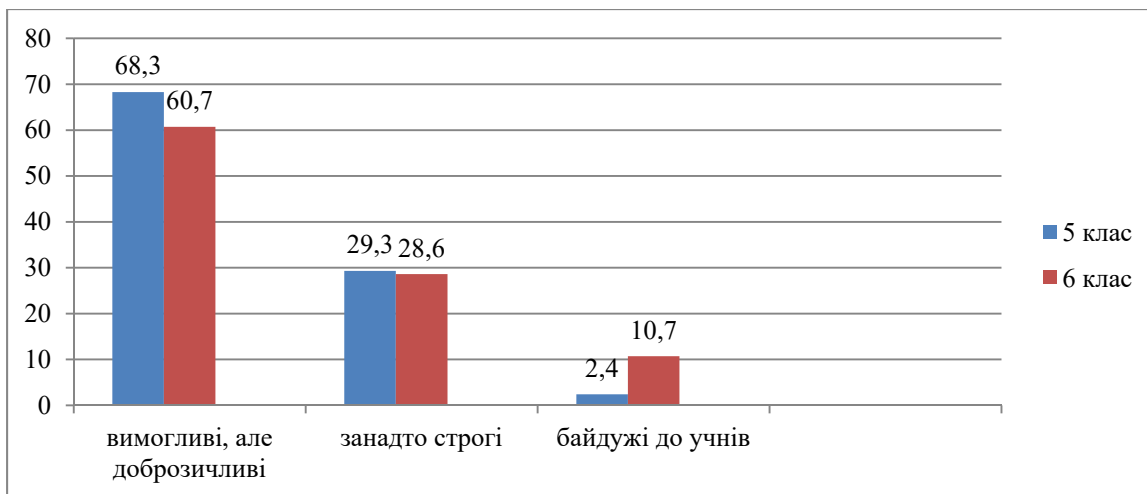


Рис. 6. Враження підлітків про вчителів (у % виборів)

Привертає увагу, що порівняно з учнями п'ятого класу серед шестикласників знижується вдвічі схильність звертатися до педагогів із питаннями щодо навчання на тлі збільшення звернень до однокласників. Це відповідає віковим психологічним особливостям, а саме активізації спілкування з ровесниками як провідної діяльності підлітків. Для четвертої частини респондентів обох класів батьки все ще зберігають авторитет на підґрунті компетентності. Прикметно, що більше десятих учнів шостого класу взагалі уникають з'ясування навчальних питань, що є прихованою дезадаптивною ознакою.

Процедура анкетування передбачала з'ясування провідних мотивів навчання, дієвих для опитуваних підлітків (табл. 2).

Аналіз результатів показав, що тріада провідних мотивів у школярів п'ятого та шостого класів відрізняється. Найбільшу кількість п'ятикласників навчатися спонукає примушення батьків, також важливим є їхнє власне прагнення стати розумним і культурним, а значу

частину мотивує звичка навчатися. Саме ця звичка є провідним мотивом навчання шестикласників, на другому та третьому місцях фігурують професійно орієнтовані мотиви і також значущість навчання для особистісного розвитку (третя позиція). Посередньо популярними виявлено другорядні, прагматичні мотиви на кшталт амбітного прагнення заробляти високі бали. Слабко дієвими є мотиви для обох класів є соціально орієнтовані мотиви: очікування похвали вчителів чи винагороди від батьків, утримання конкурентного статусу серед однолітків.

Якщо аналізувати значущість блоків навчальних мотивів, то маємо таку статистичну картину (табл. 3).

Таким чином, найбільш популярними виявлено другорядні, прагматичні мотиви на кшталт звички навчатися, амбітного прагнення заробляти високі бали та очікування винагороди від батьків. Щодо опитаних шестикласників ця тенденція дещо послаблюється на тлі посилення у цих школярів значущості про-

Таблиця 2

Розподіл мотивів навчання підлітків

Мотиви навчання	5-й клас		6-й клас	
	Вибір респондентів* (%)	Рейтингова позиція	Вибір респондентів* (%)	Рейтингова позиція
Звичка навчатися	26,8	3	46,4	1
Інтерес до навчальних предметів	17,1	5	3,6	7
Прагнення бути розумним і культурним	31,7	2	25,0	3
Подобається заробляти високі бали	9,8	7	10,7	5
Примушення батьків	43,9	1	17,9	4
Небажання бути гіршим за однокласників	9,8	7	7,1	6
Очікування винагороди від батьків	4,9	9	3,3	7
Шлях до опанування професії мрії	22,0	4	28,6	2
Засіб вступу до університету в майбутньому	12,2	6	25,0	3
Подобається похвала вчителів	7,3	8	7,1	6

* Питання передбачало можливість одночасного вибору кількох варіантів відповіді

Таблиця 3

Розподіл груп мотивів навчання підлітків

№ з/п	Назви груп мотивів	Середньостатистичний вибір (%)	
		5-й клас	6-й клас
1	Пізнавальні	24,4	14,3
2	Професійно орієнтовані	17,1	26,8
3	Мотиви досягнень	13,45	12,45
4	Прагматичні	37,8	33,9

фесійно орієнтованих мотивів навчання, які представлені прагненням опанувати професію мрії та вступити на навчання до університету. Натомість у опитаних п'ятикласників значно більшою, ніж у учнів шостого класу, є дієвість пізнавальних мотивів (інтерес до навчальних предметів, прагнення бути розумним і культурним). Установлено, що найменш значущою для респондентів обох класів є мотивація досягнень. До цієї групи мотивів віднесено прагнення заробляти високі бали, тримати гідну конкуренцію щодо навчання серед однокласників і заслужити похвалу вчителів.

Висновки з проведеного дослідження.

Таким чином, проведено анкетування із залученням учнів п'ятих і шостих класів та порівняння їх статистичних даних дали змогу встановити, що освітнє середовище школи загалом є сприятливим для адаптивних процесів молодших підлітків. Це підтверджується переважанням позитивного ставлення до вчителів (їх більшість респондентів характеризує як вимогливих, але доброзичливих), розпов-

сюдженістю емоцій інтересу та радості підлітків під час освітнього процесу та легкістю переходу до дистанційного навчання. Також сприятливою є підтримуюча позиція батьків щодо навчання їхніх дітей підліткового віку, відображена багатьма респондентами в анкетуванні.

Водночас заслуговують на увагу такі ознаки дезадаптивних процесів, як тотальна розповсюдженість стану втоми серед опитаних підлітків, поширеність потреби у відміні чи зменшенні обсягу домашніх завдань, суб'єктивне переживання ускладнення процесу навчання в основній школі та домінування прагматичних мотивів навчання школярів. Якщо порівнювати статичні дані школярів двох опитаних класів, то виокремлюється низхідний тренд успішності адаптації шестикласників. Про це виразно свідчать такі ознаки: зростання вибірки підлітків, яким не подобається навчатися в основній школі, частіше суб'єктивне переживання важкості цього навчання, емоцій злості та нудьги,

зменшення комунікації з учителями та збільшення сприймання їх байдужими у ставленні до школярів, домінування мотиву звички навчатися.

Перспективою подальших наукових розвідок з означеної проблематики є розроблення й апробація програми профілактики та усунення дезадаптації молодших підлітків до умов навчання у середній ланці загальноосвітньої школи, що включатиме превентивні, діагностичні та корекційні заходи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гранде К., Николаєв Л. Психологічна та соціокультурна адаптація підлітків в інокультурному середовищі. *Humanitarium*. 2020. № 44(1). С. 42–51.
2. Дзюбенко О.А. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2013. 209 с.
3. Дубчак Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації підлітків у закладах інтернатного типу. Збірник наукових праць: психологія. 2016. № 21. С. 45–50.
4. Каньоса Н. Особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/1816/Kanosa-N.-Osoblyvosti-adaptatsii-molodshykh-pidlitkiv-do-navchannia-v-osnovnii-shkoli.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 15.04.2023).
5. <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/1816/Kanosa-N.-Osoblyvosti-adaptatsii-molodshykh-pidlitkiv-do-navchannia-v-osnovnii-shkoli.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 15.04.2023).
6. Підчасов Є.В. Динаміка психологічної адаптації особистості молодшого підлітка до навчання в основній школі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2010. 245 с.
7. Татьянчиков А.О. Формування розумових операцій як засіб адаптації підлітків до навчання в основній школі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Слов'янськ, 2013. 252 с.

ПРОБЛЕМА ОНТОГЕНЕЗУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ВІТЧИЗНЯНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ РОЗВІДКАХ

THE PROBLEM OF PERSONALITY MATURITY ONTOGENESIS IN NATIONAL PSYCHOLOGICAL STUDIES

У статті здійснено теоретичний аналіз проблематики особистісної зрілості в аспекті онтогенезу – від дошкільного дитинства до юності. Виходячи з положення про те, що зрілість – це характеристика високого рівня розвитку певних психічних функцій людини незалежно від її віку, певний показник готовності до переходу на новий етап онтогенезу, показано багатовимірність та поетапність її формування у період дорослішання. Наголошено, що в дошкільному віці найважливішими ознаками «специфікації особистісної зрілості» є включення дитини у взаємодію із соціальним середовищем, якість її вступу в різні види ставлень до себе й до інших, усвідомлення свого соціального «Я». З'ясовано, що досягнення особистісної зрілості залежить від того, наскільки дитина навчиться актуалізувати і реалізувати свій особистісний потенціал. Усвідомлення своєї значущості, цінності, поява довіри до себе, своїх можливостей забезпечують реалізацію особистісного потенціалу дитини у новому віковому періоді. На підлітковому етапі онтогенезу динамічність та безперервність особистісного зростання забезпечуються розвитком таких механізмів, як особистісна рефлексія (само-рефлексія) і саморегуляція. Становлення моральної самосвідомості підлітка сприяє формуванню самоставлення як моральної оцінки себе в альтернативній ситуації вибору, а також ціннісного ставлення до значущих інших. Окреслено, що в період переходу від підліткового до юнацького віку домінуючою тенденцією становлення особистісної зрілості виступає загальна інтернальність, яка свідчить про усвідомлення старшокласником свого внутрішнього світу, власного «Я». Констатовано, що становлення особистісної зрілості в юнацькому віці пов'язане з оволодінням власною суб'єктивністю, гармонізацією всіх сфер ставлень, розвитком здатності до самодетермінації, що створює умови для успішності самореалізації особистості, усвідомлення цілей та перспектив власного майбутнього, свого потенціалу самотворення й самоздійснення.

ціал, онтогенез, самореалізація, ставлення, самоставлення.

The article analyses theoretically the problems of personality maturity in the ontogenetic aspect, from preschool childhood to youth. Basing on the ideas that maturity means a high level of development of an individual's certain mental functions regardless of his/her age and it is a certain indicator of readiness for the transition to a new ontogenetic stage, we show the multidimensionality of maturity and stages of its formation during growing to adulthood. The article emphasizes that in preschool age, the most important feature of the «age-specific personality maturity» is a child's inclusion into interactions with the social environment, the quality of various relationships with him/herself and others, awareness of his/her social Self. Thus, the achievement of personality maturity depends on the extent to which a child learns to actualize and implement his/her personal potential. Awareness of one's own significance and value, emergence of self-confidence, confidence to one's own capabilities ensures that the child's personal potential can be implemented successfully in the new age period. At adolescence, the dynamic and continuous personal growth is ensured by the development of such mechanisms as personal reflection (self-reflection) and self-regulation. The formation of an adolescent's moral self-awareness contributes to self-attitude as a moral assessment of oneself in a situation of choice, as well as a valuable attitude towards significant others. During transition from adolescence to young adulthood, the dominant tendency of personality maturity is general internality, which indicates the awareness of a high school student of his/her inner world, his/her own Self. The development of personality maturity in youth is related to the mastery of one's own subjectivity, the harmonization of all areas of attitudes, the development of self-determination, which creates conditions for successful self-realization, awareness of the goals and prospects of one's own future, one's one potential for self-creation and self-realization.

Key words: personality's maturity, personality growth, personal potential, ontogenesis, self-realization, attitude, self-attitude.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.17>

Яворська-Ветрова І.В.

к.психол.н.,
старший науковий співробітник
лабораторії психології особистості
імені П.Р. Чамати
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Постановка проблеми. Збереження цілісності особистості, її життєвого потенціалу, здатності до самотворення, саморозгортання, самореалізації для набуття зрілості актуалізується в умовах кризових обставин у нашій країні. У цьому контексті закономірною видається значна активізація наукових психологічних розвідок у сфері особистісного становлення, розвитку самосвідомості, ідентичності особистості, усіх проявів «Я». Формування особистості, досягнення нею певного рівня зрілості залежать від конкретних умов її життя, взаємини з оточуючими, від місця особистості

у соціальному оточенні, від міри її участі у житті групи й у діяльності, загального рівня культури середовища, у якому формується особистість.

Ґрунтуючись на положенні про те, що зрілість – це характеристика високого рівня розвитку певних психічних функцій людини незалежно від її віку, певний показник готовності до переходу на новий етап онтогенезу, увага до проблем «вивчення особистісної зрілості, суб'єктивної реальності дитини, її «Я» та становлення особистісного рівня» її діяльності [8, с. 156], коли формується власний погляд на навколишній світ, на взаємини

з іншими дітьми та дорослими і, нарешті, на саму себе, є у фокусі психологічних розвідок. Діяльність, співзвучна закономірностям психічного та особистісного зростання дитини, стимулювання її активності у власному самостворенні, відкриває вже у дитячі роки перспективу майбутнього, генеруючи ті базові якості особистості, які забезпечать дитині належний рівень розвитку складників особистісної компетенції, сформуєть уявлення про себе, свій внутрішній світ, себе у світі [19]. Виходячи із цього, **метою** статті є теоретичний аналіз проблематики особистісної зрілості в аспекті онтогенезу – від дошкільного дитинства до юності.

Виклад основного матеріалу. Як зазначає І.Д. Бех, особистісна зрілість – багаторівнева система, яка формується впродовж дошкільного дитинства поетапно [2]. Акцентуючи на розвитку самосвідомості й виходячи з положення про те, що у 5–6-річної дитини образ себе, уявлення про свій внутрішній світ та поведінку є більш чи менш сталим особистісним утворенням, науковці одним із важливих завдань дорослого, зокрема педагога, визначають підтримку таких проявів особистісного зростання, «самості», як самостійність, самопостереження, адекватна самооцінка, самолюбність, здорова самодостатність, соціально прийнятне самоствердження, самопідтримка і самозахист у стресовій ситуації, самовизначення у соціальній групі, здатність до саморегуляції поведінки [20].

Розробники програмно-методичного комплексу «Впевнений старт» стверджують, що для особистісного зростання дитини максимально сприятливою є діяльність, яка пробуджує інтерес, сприяє формуванню відповідальної самостійності. Серед механізмів формування особистісного потенціалу старшого дошкільника, згідно з філософією «Впевненого старту», – довіра, мотивація, свобода вибору, осмислений характер дій та прийняття рішень усіх суб'єктів освітнього процесу [7]. Автори говорять про формування таких рис особистості дитини, як самостійність оцінок та суджень, відкритість розуму до нового, готовність та конструктивна активність до вирішення проблем, які постають у житті, розвинені етичні почуття любові та добра, сформованість естетичних потреб і прагнення до краси.

На етапі дошкільного дитинства остаточний результат особистісного розвитку, що задає «значеннєві орієнтири життєдіяльності людини», визначає позитивне, рефлексивне і критичне самоставлення як «ціннісне самоставлення». Формами його прояву виступають людська гідність, самоповага, гордість, безумовне прийняття дитиною самої себе, любов до себе та інших людей, відповідальність, моральність [15; 18].

Г.В. Гуменюк і О.В. Пісарєва акцентують на появі особистісної зрілості на межі дошкільного і молодшого шкільного віку, пов'язуючи її з новою соціальною позицією, успішним прийняттям дошкільником внутрішньої позиції учня, коли вона стає предметом його власних потреб і прагнень, «безпосередньою рушійною силою розвитку у дитини нових психічних якостей» [8, с. 157]. Найважливішою ознакою «специфікації особистісної зрілості», на їхнє переконання, є включення дитини у взаємодію із соціальним середовищем, якість її вступу в різні види ставлень до себе й до інших, усвідомлення свого соціального «Я».

Дослідниці наголошують, що особистість дошкільника на цьому віковому етапі є вже «достатньо стійкою інтегративною системою, яка здатна у специфічній для свого віку формі усвідомити себе у новій якості, сформуєть ставлення до себе та до інших» і через це ставлення до себе, до своїх можливостей регулювати свою поведінку. У процесі діяльнісного ставлення дитини до світу розширюються і поглиблюються зв'язки з навколишнім світом та іншими людьми, зростає їх системність і багаторівневність. Ці ставлення набувають статусу ціннісно-сміслових, що сприяє зростанню цілісності, інтегрованості особистості, вияву її унікальних потенційних можливостей, розвитку сфери самосвідомості. Зокрема, як зазначають Г.В. Гуменюк і О.В. Пісарєва, зміни у самооцінці дітей на межі дошкільного і молодшого шкільного віку у бік збільшення її об'єктивності – значимий компонент особистісної зрілості. Коли дитина навчається порівнювати себе з іншими дітьми в аналогічних ситуаціях, вона може не лише «об'єктивно оцінювати себе, свої сили та можливості, а й успішно прийняти внутрішню позицію школяра, що знаменуватиме ще одну подолану нею сходинку особистісного зростання» [8, с. 161].

Окреслюючи багатоплановість та ієрархічну складність особистісної зрілості, авторки висвітлюють три основні сфери взаємин дитини, які охоплює особистісна зрілість. Це – взаємини з дорослими, взаємини з однолітками і ставлення до самої себе. Взаємини з дорослими й однолітками можуть мати вияв у таких якостях, як етичність, увічливість, правдивість, щирість чи нечесність, тактовність чи безтактність, повага до інших чи зневажання гідності іншого. У ставленні дошкільника до самого себе, свого «Я» великого значення набуває адекватність самооцінки, а також переважання таких якостей, як скромність, самокритичність, самоконтроль чи, відповідно, егоїзм, самовпевненість, безконтрольність.

Механізмом особистісного розвитку на цьому віковому етапі є перенос, коли, дивлячись на себе очима інших, дошкільник починає оцінювати себе, результатом чого буде

«поступове сходження до своєї особистісної зрілості». Найкращі умови для цього, на думку Г.В. Гуменюк і О.В. Пісаревої, створюються у процесі спілкування як із дорослими, так і в колективі однолітків. Особистісна комунікативна культура дошкільника опосередковується усвідомленням особливостей свого внутрішнього світу, власного «Я». При цьому дослідниці акцентують на тому, що значущою умовою становлення самосвідомості, а отже, й особистісної зрілості дошкільника, є стиль спілкування дорослого з дитиною у процесі діяльності, що передбачає активність, самостійність, ініціативність дитини. Окрім того, сприятлива для становлення особистісної зрілості дошкільника міжособистісна взаємодія у колективі будується на основі почуття залученості, підтримки, уваги та турботи, створює умови для зміцнення прагнення до самовдосконалення й розвитку [8, с. 162].

Отже, особистісна зрілість дошкільника є результатом розвитку вікових новоутворень, зміни соціального статусу, включення в нову нормативну та комунікативну діяльність, що забезпечує розвиток базових якостей особистості. Досягнення особистісної зрілості залежить від того, наскільки дитина навчиться актуалізувати і реалізовувати свій особистісний потенціал як здатність до саморозвитку та самовдосконалення [9]. Усвідомлення своєї значущості, цінності, поява довіри до себе, своїх можливостей забезпечують реалізацію особистісного потенціалу дитини у новому віковому періоді.

У підлітковому віці про зрілість особистості свідчить наявність високого рівня самостійності, здатності до пошуку конструктивних рішень, здійснення вибору, підґрунтям якого є становлення системотвірних компонентів самосвідомості, насамперед позитивного самоставлення [1; 10].

Засади повноцінного особистісного зростання людини в період дорослішання, на переконання І.С. Булах, можна розкрити, лише виявляючи природу здорової особистості, яка здатна до актуалізації власних потенційних можливостей і володіє позитивною системою мотивації, емоцій, цінностей, спрямованості, самоусвідомлення [5, с. 6]. Розглядаючи підлітковий етап онтогенезу, дослідниця звертається до поняття «особистісне зростання», наголошуючи на динамічності та безперервності цього процесу, що відбувається у внутрішньому світі, «усередині» особистості, й тісно корелює з моральним зростанням. У концептуальній моделі становлення моральної самосвідомості підлітків вона виокремила три принципи: принцип об'єктивації нормативного «Я», принцип трансформації морального мотиву в моральну якість (самоцінність), принцип відносної синергійності та співвід-

носності реального, ідеального та нормативного «Я» у структурі самосвідомості підлітка [5]. Особистісною передумовою моральної зростання є процес становлення моральної самосвідомості, її ядра – образу морального «Я». Як специфічні психологічні механізми розвитку моральної самосвідомості особистості підлітка вчена виокремлює особистісну рефлексію (саморефлексію) і саморегуляцію.

Особистісна рефлексія як основне новоутворення підліткового віку полягає в осмисленні й переосмисленні образів «Я», які відображають нові знання підлітка про самого себе, рис його характеру, якостей, можливостей та здібностей. При цьому, як зазначає І.С. Булах, розвиток моральної свідомості акцентується на «екзистенції морального»: належне (категорія норми) і ціннісне (категорія добра). Тому моральну саморефлексію вона розуміє як «механізм осмислення і переосмислення з погляду належного й ціннісного власних особистісних змістів (різних аспектів «Я» – реального, нормативного, ідеального), що відображають нові, ціннісні знання про самого себе» [4, с. 111]. Емоційно-ціннісні відрефлексовані брази підлітка стосовно самого себе виявляють його уявлення про власну гідність (відповідальність, справедливість, чесність, доброзичливість, емпатійність тощо), честь (відданість у дружбі, прагнення допомогти іншим тощо), сумлінність та інші моральні почуття. Важливим критерієм морального й особистісного розвитку стає самоставлення як моральна оцінка себе в альтернативній ситуації вибору [5, с. 77].

Механізмом реалізації вказаних моральних новоутворень у вчинках є моральна саморегуляція. Цей психологічний феномен І.С. Булах розглядає багатовимірно: як джерело творення власної особистості, як засіб гармонізації способів життєдіяльності, як механізм гуманізації міжособистісних взаємин, як інструмент ідентифікації зі значущими іншими, як механізм оволодіння моральними нормами та їх реалізації, а найсуттєвіше – як механізм творення нормативного «Я» підлітка як суб'єкта вільних дій та вчинків. Тобто моральна саморегуляція у структурі особистості забезпечує «синергійність взаємозв'язків загальнолюдських імперативів з індивідуальними максимами з метою досягнення суспільно значущої мети» [4, с. 111–112].

Становлення таких механізмів моральної самосвідомості сприяє не лише розумінню підлітком можливостей власного саморозвитку, а й усвідомленню того, як особистість сприймається іншими людьми, у чому є сенс взаємодій з оточуючими і, отже, формуванню ціннісного ставлення до значущих інших. Завдяки механізмам моральної саморефлексії та моральної саморегуляції (а також таким

допоміжним засобам мовленнєвих і вольових самовпливів, як самоконтроль, самозаохочення, самозахорона тощо) у підлітковому віці викристалізуються моральні новоутворення: особистісна гідність, честь, сумління, відповідальність.

Отже, на переконання І.С. Булах, серед усіх засобів розвитку моральної самосвідомості пріоритет належить саме моральному вчинку й дії, оскільки кожен такий учинок є «зміною долі, духовним піднесенням зростаючої особистості підлітка» і новим ступенем її самовдосконалення. У змісті моральної самосвідомості генералізований, узагальнений моральний мотив трансформується у моральну якість, яка осмислюється в просторі нормативно-ціннісного «Я» особистості підлітка як самоцінність. У процесі особистісного зростання у структурі самосвідомості підлітка між її компонентами (образами «Я») устанавлюються складні поліфункціональні взаємозв'язки синергійності та співвідносності, що сприяє вдосконаленню процесу становлення моральної самосвідомості та особистісного зростання у період дорослішання у цілому.

Для періоду переходу від підліткового до юнацького віку Л.В. Потапчук було розроблено концептуальну модель аналізу тенденцій становлення особистісної зрілості, з'ясовано структуру, виокремлено етапи її становлення та характеристики. Авторка виходить із концептуальних положень про те, що особистісна зрілість є «притаманною людині самоцінною сутністю», виявляється у позитивному емоційно-оцінному ставленні до пізнання світу і себе у ньому, фокусом взаємодії старшокласника з довкіллям через «індивідуалізовані форми самореалізації і самоствердження»; необхідна для становлення особистісної зрілості інформація, що надходить із довкілля, повинна мати особистісний смисл; особистісна зрілість реалізується в поведінці під впливом зовнішніх та внутрішніх стимулів [14].

Особистісну зрілість авторка визначає як складне психологічне утворення, структуру якого становлять такі якості, як відповідальність у різних сферах життєдіяльності, емоційна зрілість, самоконтроль поведінки, самостійність, адекватність самоствердження, цілепокладання, високий рівень реалізованості подій життя. При цьому домінуючою тенденцією становлення особистісної зрілості виступає загальна інтернальність, яка свідчить про усвідомлення старшокласником свого внутрішнього світу, власного «Я». Модель аналізу тенденцій особистісної зрілості включає «специфічний зміст «Я-уявлення» і спрямованість юнака на реалізацію особистісного «Я», яка розглядається як єдиний процес мотивації і цілепокладання» [14, с. 7]. Становлення особистісної зрілості

й оволодіння своєю суб'єктністю, яка ґрунтується на функціонуванні рефлексивних механізмів самоаналізу, самопізнання, пересмислення свого «Я», є провідним чинником актуалізації тенденцій соціального та особистісного самовизначення як визначення себе і свого місця в дорослому житті. Психологічна готовність до самовизначення передбачає розвиток у старшокласників таких психологічних утворень і механізмів, що забезпечать їм у майбутньому продуктивну творчу активність. На підставі результатів аналізу емпіричних даних Л.В. Потапчук стверджує, що професійне самовизначення посідає провідне місце у структурі особистісної зрілості старшокласників і впливає на успішність їхньої діяльності.

У юнацькому віці чинниками особистісного зростання розглядаються необхідність формування відповідальності як за власний життєвий шлях, так і за майбутнє своєї країни, гармонізація ставлення до часу життя, об'єктивація самооцінки, що виявляється в адекватному ставленні до себе [3]; сутність зрілості в юнацькому віці пов'язується з особливостями розвитку соціоцентричності, інтернальності, автономності, активності й відповідальності в діяльності, адекватної «Я-концепції» особистості, а динаміка її становлення забезпечується резервами внутрішньої готовності особистості прийняти певні суспільні впливи, самореалізуватися в них із певним ступенем досягнутої психічної, емоційної, інтелектуальної, соціально-рольової зрілості [12]; як передумова особистісного зростання й досягнення особистісної зрілості в юнацькому віці досліджується прояв таких рис, як упевненість, професійна відповідальність, комунікабельність, емоційна врівноваженість, сміливість, розсудливість [13]; як ознаки особистісної зрілості, а отже, психологічно здорової, молоді людини, окреслюються її ставлення до самої себе, усвідомленість і керованість власним життям, такі психологічні характеристики, як гнучкість, прийняття невизначеності, рефлексія, творча спрямованість, прагнення до саморозвитку, адаптивність, уміння підтримувати соціальні зв'язки, інтерес до інших людей [21]; емпірично доведено, що у студентському віці на рівень особистісної зрілості, який проявляється у таких показниках, як мотивація досягнень, рівень ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншою людиною, позитивно впливає достатній (але не надмірний) рівень перфекціонізму «як прагнення молоді людини втілювати власні плани та амбіції, бути успішною, продуктивною, намагатися досягати високих

результатів діяльності, що є свідченням не лише осмисленості й раціональності поведінки молодих людей, а й їхньої особистісної зрілості» [16, с. 141]; зауважено, що особистісна зрілість, пов'язана зі ставленням юнака до самого себе, своєї діяльності та власного життя, із проявом активності в соціумі, творчою реалізацією життєвих планів і перспектив, є детермінантою його життєвих домагань як соціально-психологічного механізму самоздійснення, саморозгортання, самореалізації особистості [6]. Набуття зрілості – це створення особистісного життєвого проекту розвитку, стратегії, програми і, передусім, засвоєння способів, технології діяльності, зміст якої – цілеспрямована робота над своєю особистістю, «вибудова себе» [11]. Для зрілої особистості властивою є здатність до самодетермінації, що ґрунтується на власних ціннісно-смыслових орієнтаціях і має у своїй основі самостійність та незалежність, прагнення до особистісного зростання, усвідомленість життєвих цілей, цілісне сприйняття життєвого шляху, активне включення у суспільне життя, позитивне самоставлення, відчуття свободи стосовно як сил зовнішнього оточення, так і внутрішніх сил особистості [17].

Висновки. Період дорослішання – це період актуалізації потенційних можливостей зростаючої особистості, набуття й розвиток певної системи цінностей, спрямованості, самоусвідомлення. Становлення особистісної зрілості дитини охоплює три основні сфери її ставлень: взаємини з дорослими, взаємини з іншими людьми і ставлення до самої себе. Формування достатньо стійкої і водночас динамічної системи ставлень дитини «в умовах вільного спілкування та спільної діяльності» слугуватиме усвідомленню її взаємин з оточуючим світом і самою собою, реалізації особистісного потенціалу. Особистісна зрілість дошкільника є результатом розвитку вікових новоутворень, зміни соціального статусу, включення в нову нормативну та комунікативну діяльність, що забезпечує розвиток базових якостей особистості. У підлітковому віці на основі розвитку особистісної рефлексії і саморегуляції відбувається творення нормативного «Я» підлітка як суб'єкта вільних дій та вчинків, важливим критерієм якого є самоставлення як моральна оцінка себе в альтернативній ситуації вибору. Становлення особистісної зрілості в юнацькому віці пов'язане з оволодінням власною суб'єктністю, гармонізацією всіх сфер ставлень, розвитком здатності до самодетермінації, що створює умови для успішності самореалізації особистості, усвідомлення цілей та перспектив власного майбутнього, свого потенціалу самотворення й самоздійснення.

Перспектива подальших наукових пошуків полягає в емпіричному вивченні особливостей становлення особистісної зрілості на певних етапах онтогенезу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрійчук І. Феномен самоставлення в структурі особистості підлітка. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 37. С. 4–15.
2. Бех І.Д. Як сформувати особистісну зрілість дошкільника. *Практика управління дошкільним закладом*. URL: <https://ezavdnz.mcfr.ua/867889#:~:text=>.
3. Бондар М.Б. Особливості особистісного зростання студентської молоді: етнопсихологічний аспект. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 12. С. 101–109.
4. Булах І.С. Психологічні механізми особистісного зростання підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 8. С. 104–115.
5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 340 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35277/Bulakh%20Iryna%20Serhiivna.pdf?sequence=1>.
6. Везенкова Г.І. Особистісна зрілість як детермінанта життєвих домагань майбутніх учителів. *Наука і освіта*. 2009. № 9. С. 79–85. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/9_2009/19.pdf.
7. Гавриш Н.В., Піроженко Т.О., Рогозянський О.С., Хартман О.Ю. Програмно-методичний комплекс «Впевнений старт» як освітня система. *Дошкільна освіта в контексті ідей Нової української школи* : збірник наукових праць. Хмельницький : ФОП Мельник А.А., 2020. С. 85–93. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721181/1>.
8. Гуменюк Г.В., Пісарєва О.В. Культура спілкування – вимір особистісної зрілості дошкільника. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2008. Т. X(4). С. 156–164.
9. Гуменюк Г.В. Психологічне благополуччя дитини як ресурс життєстійкості дорослого. *Дошкільна освіта в контексті ідей Нової української школи* : збірник наукових праць. Хмельницький : ФОП Мельник А.А., 2020. С. 124–131. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721181/1>.
10. Дмитріюк Н., Кордунова Н. Самоставлення як психологічний компонент особистісного розвитку сучасного підлітка. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 128–151.
11. Зазимко О.В. Рівні самопроєктування особистості в юнацькому віці. *Особистість у сучасному світі* : III Всеукраїнський психологічний конгрес із міжнародною участю. Київ : Інформаційно-аналітичне агентство, 2015. Ч. 2. С. 106–109.
12. Комар Т.В. Особистісна зрілість як передумова професійної зрілості майбутнього соціального педагога. *Особистість у сучасному світі* : III Всеукраїнський психологічний конгрес із міжнародною участю. Київ : Інформаційно-аналітичне агентство, 2014. С. 520–524.
13. Поліщук О. Особливості особистісної зрілості в ранній дорослості. *Науковий вісник Чернівець-*

кого університету. *Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 743. С. 190–194.

14. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників : автореф. дис. ... к.психол.н. : 19.00.07. Київ, 2001. 20 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/15573>.

15. Рейпольська О.Д. Особливості уявлень дошкільників про самих себе та виховання ціннісного самоставлення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2014. Вип. 31. С. 142–145. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/342/1/>

16. Свідерська Г.М., Пшик С.А. Психологічні особливості розвитку перфекціонізму та особистісної зрілості студентів. *Габітус*. 2022. № 40. С. 136–142. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/40-2022/22.pdf>

17. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / І.В. Данилюк та ін. ; ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології

імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>

18. Сидельникова О.Д. Ціннісне ставлення до власного «Я» як чинник розвитку особистості дитини дошкільного віку. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2012. Вип. 16. Кн. 1. С. 315–321. URL: http://lib.iitta.gov.ua/2379/1/Sidelnikova_37.pdf

19. Фасолько Т.С. Використання особистісно орієнтованих освітніх технологій у роботі з дітьми дошкільного віку. *Науковий вісник КОГПА імені Тараса Шевченка*. URL: <https://nv-kogpi.ucoz.ua/vupysk3/Fasolko.htm>

20. Формуємо у старших дошкільників цілісне світобачення : навчально-методичний посібник / О.Л. Кононко та ін. Київ : Імекс-ЛТД, 2013. 260 с.

21. Холостенко Ю.В., Свіденська Г.М., Дацун Г.О. Вплив війни в Україні на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти. *Габітус*. 2023. № 45. С. 80–84. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/13.pdf>

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ВІДЧУТТІ ЩАСТЯ ОСОБИСТОСТІ THE ROLE OF SOCIAL INTERACTION IN THE FEELING OF HAPPINESS

У статті описано вплив соціальної комунікації на відчуття щастя особистості. Людина – соціальна, тому спілкування є однією з головних потреб особистості. Проаналізовано різні думки вчених із приводу вивчення соціальних зв'язків людини. Розглянуто два підходи до розуміння щастя: едemonістичний підхід і його основні терміни «переживання щастя», «суб'єктивне благополуччя» та еудемоністичний підхід. Виділено компоненти щастя. Серед них особлива увага приділяється соціальному інтелекту, який допомагає людині краще взаємодіяти з іншими, та емоційному інтелекту, що дає змогу особистості розуміти власні емоції та емоції інших і відповідно до цього регулювати свою поведінку. Розвиненість цих компонентів сприяє кращому встановленню та підтриманню соціальних зв'язків, що, своєю чергою, позитивно впливає на відчуття щастя. Проведено опитування молоді на когнітивний, емоційний та комунікативний компонент особистості. Описано використаний психодіагностичний інструментарій та його особливості проведення. Висвітлено основні методики, що допомагали дослідити вивчення феномену щастя. Оцінено загальні показники рівня щастя та рівня комунікативності в середньому за статистикою. Обґрунтовано вплив соціальної комунікації на відчуття власного щастя. Черпаючи позитивні почуття у спілкуванні соціального оточення, людина відчуває себе більш щасливо. Зображено в таблиці результати розрахунків за формулою рангової кореляції Спірмена. Основну увагу приділено опису результатів емпіричної частини дослідження кореляції щастя та спілкування. У процесі аналізу результатів встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки та на основі них створено корекційну роботу. Корекційна робота спрямована на розвиток в особистості соціального та емоційного інтелекту. Визначено, що позитивні почуття впливають на загальний рівень щастя людини.

Ключові слова: щастя, соціальні зв'язки, особистість, спілкування, психологічне благополуччя, соціальний інтелект.

This article describes the impact of social communication on the sense of happiness of an individual. A person is social, so communication is one of the main needs of the individual. Different opinions of scientists on the study of human social relations are analysed. Two approaches to understanding happiness are considered: the hedonic approach and its main terms "experience of happiness" or "subjective well-being", and the eudemonic approach. The components of happiness are identified. Among them, special attention is paid to social intelligence, which helps a person interact better with others, and emotional intelligence, which allows a person to understand their own emotions and those of others, and regulate their behavior accordingly. The development of these components contributes to better establishment and maintenance of social ties, which in turn has a positive impact on happiness. The authors conducted a survey of young people on the cognitive, emotional and communicative components of personality. The psychodiagnostic tools used and their specific features are described. Two main methods that helped us to study the phenomenon of happiness are highlighted. The general indicators of the level of happiness and the level of communicativeness are estimated on average according to statistics. The influence of social communication on the sense of happiness is substantiated. By having positive feelings in interaction with the social environment, one feels happier. The results of calculations using the Spearman's rank correlation formula are presented in the table. The main attention is paid to the description of the results of the empirical part of the study of the correlation between happiness and communication. In the process of analysing the results, statistically significant correlations have been identified and a correctional work has been created on their basis. Correctional work is aimed at the development of social and emotional intelligence. It is determined that positive feelings affect the overall level of human happiness.

Key words: happiness, social connections, personality, communication, psychological well-being, social intelligence.

УДК 159.953.34–159.942.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.18>

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

Олійніченко К.І.
студент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Осадчук К.Є.
студент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Спілкування є одним з універсальних засобів розкриття форм існування людини. Людина за своєю природою – істота соціальна, тобто вона не може не взаємодіяти з іншими людьми, не знаючи, що вони про неї думають. Тому здатність до спілкування і потреба у спілкуванні є чи не найважливішими сутнісними характеристиками особистості. Окрім того, що людина хоче зрозуміти навколишню дійсність, вона також намагається зрозуміти себе і зрозуміти один одного. Психологи

визначають спілкування як важливий аспект соціальної взаємодії. Водночас головною її функцією є досягнення соціальної єдності за збереження індивідуальності її членів. Під комунікацією розуміється соціокультурна взаємодія, що відбувається між людьми, соціальними групами, організаціями, країнами та регіонами за допомогою передачі інформації. На думку Г. Гайдеггера, це не лише людська здатність, а й спосіб людського існування. Тому вивчення комунікаційних процесів не

означає просто дослідження певних соціальних явищ, це людська природа [2, с. 161].

Оскільки дослідники відзначають, що 70% часу людина витрачає на спілкування, то важливим є вивчення того, чи відчуває людина себе при цьому щасливою. Щастя – це багатогранне поняття, яке відображає культурні, психологічні, економічні та соціальні складники, що переважають у кожній конкретній спільноті.

Сьогодні у науковій літературі можна знайти десятки інтерпретацій і визначень терміна «щастя», кожне з яких пропонує своє трактування поняття і надає йому своїх специфічних рис. Але загалом їх можна виділити у два підходи до розуміння щастя: гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід був сформульований давньогрецьким філософом Арістіппом та розробляється переважно в контексті позитивної, когнітивної та поведінкової психології (Н.М. Бредберн, Е. Дінер, Д. Майерс, М.Е. Селігман та ін.). У його основі лежать необхідність задоволення біологічних потреб і насолода, що виникає при цьому, вищим благом і метою життя є чуттєві задоволення, прагнення насолоди.

У гедоністичному підході був уведений термін «переживання щастя», або «суб'єктивне благополуччя» людини, що визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення трактується у широкому значенні: це не лише тілесне задоволення, а й задоволення досягнення значних цілей, результатів. Прихильники гедоністичного підходу вважають, що психологічному благополуччю людини сприяє, насамперед, успішна адаптація до соціуму. Щаслива людина – це така людина, що відповідає прийнятним у суспільстві ідеалам благополуччя, а саме: досягла висот у кар'єрі, має особисті та важливі ділові контакти, забезпечена матеріально. Особлива увага звертається на те, що збільшення кількості позитивних емоцій досягнення значних у суспільстві результатів, задоволення від свого життя, можливі, насамперед завдяки здатності індивіда адаптуватися до мінливого соціального простору [1, с. 28].

Евдемоністичний підхід виступає як альтернатива та доповнення до гедоністичної позиції. Відповідно до нього, сенс щастя пов'язується не із суб'єктивними переживаннями та емоціями радості, а з наближенням до ідеалу, з «ідеальними орієнтирами». Евдемоністичне щастя передбачає прагнення людини відповідати своєму призначенню, що виражає її справжнє «Я». Своє «справжнє Я» кожен знаходить шляхом розвитку всіх тих потенцій, які закладені у загальній природі людського роду, але унікально представлені і в окремій особі. Таким чином, евдемонія означає не лише загальний

принцип світосприйняття, а й ідею самовдосконалення особистості, реалізацію людиною себе як духовної, розумної істоти.

Коженучений приводить власні компоненти, що впливають на загальне почуття щастя. Але все ж можна виокремити низку важливих компонентів, що найчастіше визначають учені як детермінанти щастя.

У нашому дослідженні ми зупинилися на таких суб'єктивних компонентах, як соціальний та емоційний інтелект. Вони грають важливу роль у відчутті щастя особистістю та незмінні під час соціальної взаємодії.

Б. Хіді і А. Веринг проводили таке дослідження, визначивши кожні два роки у 600 австралійців рівень щастя та показники інших особистих властивостей. Автори дійшли висновку, що позитивні ситуації, які складаються зі спілкування з друзями і в трудовій діяльності, сприяють рівню суб'єктивного благополуччя, а також посиленню екстраверсії. Усі ці дослідження були проведені із залученням груп нормальних (здорових) людей. Водночас було встановлено, що такі події корисно впливають на світогляд та психічне здоров'я і тих, хто страждає від депресії [5, с. 277].

Розробники моделі емоційного інтелекту Дж. Майер і П. Селовеї визначають його як уміння людини усвідомлювати емоції та почуття свої й інших людей, диференціювати їх і здійснювати дії відповідно до отриманих даних.

На думку Д.В. Люсіна, володіючи досить високим рівнем соціального інтелекту, люди черпають позитивні емоції з навколишньої соціальної реальності, навчившись змінювати її на краще. Такі люди менше схильні до депресій і схильні оцінювати навколишню дійсність більш позитивно, що, своєю чергою, провокує добрі вчинки, прояв кращих рис характеру в допомозі іншим людям і турботі про близьких [6, с. 106].

Пізніше інший американський психолог Г. Олпорт описував соціальний інтелект як одну з восьми особистісних якостей, необхідних для того, щоб добре розбиратися в людях. Він уважав, що соціальний інтелект пов'язаний зі здатністю висловлювати швидкі, майже автоматичні судження про людей.

Саме в контексті розроблення проблематики соціального інтелекту такими дослідниками, як Дж. Гілфорд, Х. Гарднер і Г. Айзенк, з'явилося поняття «емоційний інтелект».

Однак Д.В. Ушаков вважає, що хоча емоційний інтелект і тісно пов'язаний із соціальним інтелектом, але в нього є своя специфіка. Тому ці два компоненти можуть бути показані як перехресні сфери.

Учені Д. Мейер і П. Селовеї визначили емоційний інтелект як уміння сприймати та виражати емоції, асимілювати емоції та думки,

розуміти та пояснювати емоції, регулювати власні емоції та емоції інших [7, с. 124].

Згодом вони доопрацювали та доповнили теорію емоційного інтелекту. У ній учені наголосили на когнітивному складнику емоційного інтелекту, який відповідає за переробку інформації про емоції. Окрім того, у цьому доповненні виник компонент, пов'язаний з особистісним та емоційним зростанням. Тому поняття емоційного інтелекту отримало й нове визначення – як уміння переробляти інформацію, що містить у собі емоції: розуміти значення емоцій та їхні зв'язки між собою, використовувати емоційну інформацію як підґрунтя для мислення та прийняття рішень.

Метою статті є дослідження особливостей впливу соціальних зв'язків особистості на внутрішнє відчуття щастя. Загальна вибірка дослідження становила 150 студентів віком від 17 до 24 років, які навчаються у ЧНУ імені Петра Могили.

Для здійснення емпіричного дослідження нами було використано методику «Дослідження соціального інтелекту» (Дж. Гілфорд, М. Саллівен), методику «Оксфордський опитувальник щастя» (Oxford Happiness Inventory), методику «Самооцінка емоційних станів» (А. Вессман, Д. Рікс) та шкалу психологічного благополуччя (К. Ріфф).

Методика Дж. Гілфорда, яку ми вибрали для дослідження соціального інтелекту, вплинула на багато досліджень у сфері соціальної психології та розвитку особистості. У цій методиці описано такі шкали: здатність розуміти наслідки поведінки, здатність розуміти невербальну мову поведінки, здатність розуміти сенс слів залежно від характеру, здатність розуміти логіку розвитку складних ситуацій.

Для визначення загального рівня щастя особистості ми використали методику «Оксфордський опитувальник щастя» (Oxford Happiness Inventory), розроблену М. Аргайлом, М. Мартіном, Дж. Кроссландом на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету, за аналогією з широко відомим Опитувальником депресії Бека (Beck Depression Inventory – BDI). Методика ОНІ містить 29 блоків тверджень. Кожен блок складається з чотирьох тверджень, упорядкованих за ступенем вираженості ознаки. Респонденту потрібно вибрати одне найбільш підходяще твердження в кожній четвірці.

Психометричні показники опитувальника, отримані на зарубіжних вибірках, досить високі. Окрім того, М. Аргайл пише, що дані, отримані за допомогою опитувальника, корелюють з оцінками особистості, які дають друзі опитуваних. Окрім того, є стійкі передбачувані взаємозв'язки з особливостями особистості, показниками стресу та соціальної підтримки.

Оцінка емоційного стану опитуваних є важливою для виявлення взаємозв'язку з відчуттям власного щастя, тому доцільно використати саме методику «Самооцінка емоційних станів» (А. Вессман, Д. Рікс). Учені припускають, що емоційні стани можна оцінювати за допомогою опитувальників, у яких респонденти оцінюють себе за допомогою серії прикметників, що описують різні емоційні стани. Розроблений ними опитувальник складається із 40 прикметників, які описують базові для людини емоційні стани, такі як щастя, гнів, тривога та смуток.

Автори провели цю методику на вибірці студентів коледжу та виявили, що вона має високу надійність і валідність. Вони також виявили, що САС може виявляти зміни в емоційному стані з часом, припускаючи, що це може бути корисним інструментом для оцінки емоційного стану в наукових і клінічних дослідженнях.

Поняття щастя складається з багатьох компонентів, і для того щоб визначити деякі із них, ми вирішили взяти методику «Шкала психологічного благополуччя (The scale of psychological well-being)» К. Ріфф, яка, на нашу думку, найбільш широко охоплює всі компоненти, тим паче вона містить у собі субшкалу «позитивні стосунки з іншими людьми», які дуже важливі для встановлення та підтримання соціальних зв'язків.

Американська дослідниця К. Ріфф, спираючись на дослідження Н. Бредберна, розробила власну структуру благополуччя. Благополуччя тут визначається не як емоційне переживання, а як об'єктивна наповненість необхідними психологічними особливостями, що дають змогу суб'єкту функціонувати в усіх відношеннях успішніше, ніж за їх відсутності. У структуру психологічного благополуччя входять шість характеристик: позитивні стосунки з іншими людьми, прийняття себе (позитивна оцінка себе та власного життя), автономія (уміння слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над подіями особистого життя, уміння ставити бажаний напрям власного життя), наявність цілей, що привносять у життя спрямованість і сенс, особистісне зростання. Це ті психологічні блага, які є маркером щасливої людини. Їх відсутність або дефіцит призводять до відчуття незахищеності та відсутності опори у разі настання складних життєвих обставин.

Для визначення ролі соціальних зв'язків у відчутті щастя особистості нами було проведено дослідження на встановлення корелятивних зв'язків між проведеними методиками. До уваги беруться середні показники за всією вибіркою і середні показники шкал наших методик. У дослідженні ми використовували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Отже, за кількості вибірки в 150 осіб число ступенів свободи (U) становить 148. Теоретичне значення критерію Спірмена за даного числа ступенів свободи становить 0.16. Якщо коефіцієнт має від'ємний знак, то кореляція має зворотний зв'язок, а якщо коефіцієнт має позитивний знак – прямий зв'язок. У разі якщо $\rho_{\text{емпір}} > \rho_{\text{теор}}$, то залежність ознак статистично значима. Результати розрахунків зображено в табл. 1.

Аналізуючи результати таблиці, можемо стверджувати, що за проведеними методиками підтвердився прямий кореляційний зв'язок. Можна впевнено стверджувати, що існує безпосередній зв'язок між комунікаційними зв'язками людини і відчуттям власного щастя: чим вищий рівень участі, тим вищий рівень щастя, про який повідомляють респонденти. Цей взаємозв'язок, як ми вважаємо, впливає з того факту, що позитивні почуття прямо корелюють із соціальною участю.

Люди відчувають себе щасливими або нещасливими відповідно до відносного балансу хороших і поганих почуттів (це було показано в результатах методики емоційних станів). Якщо людина відчуває кілька негативних почуттів, вона не обов'язково є нещасною, оскільки кількість позитивних почуттів може перевищувати кількість неприємних. Звісно, справедливо і протилежне. Людина може мати мало негативних почуттів, але ще менше позитивних, що призведе до загального відчуття нещастя від спілкування з оточуючими.

Якщо позитивні почуття є прямим результатом соціальної участі, то ці висновки можуть мати вплив на готовність самоізолюваних людей, людей, що уникають спілкування або асоціальних людей, звернутися за допомогою до психотерапевтів.

Часто причиною соціальної ізоляції може бути невміння встановлювати чи підтримувати достатньо довго соціальні контакти, тому одним із напрямів роботи психолога може бути розвиток навичок соціальної комунікації, а це, перш за все, розвиток емоційного та соціального інтелекту, адже саме вони відповідають за розуміння інших людей і, як наслідок, правильну взаємодію з ними.

Під час корекційної роботи психотерапевту слід звернути увагу клієнта на такі моменти.

По-перше, у повсякденному житті звертати більше уваги на невербальну поведінку інших людей (жести, міміку). Окрім того, для поліпшення навички розуміти невербальну пове-

дінку інших можна використати такий прийом: людина може увімкнути будь-який невідомий фільм або серіал із вимкненим звуком і за невербальною поведінкою акторів спробувати зробити висновки про їхні почуття і загалом про ситуацію на екрані. Далі треба перевірити себе, переглянувши ті самі сцени вже зі звуком. Також важливо навчитися аналізувати власну невербальну поведінку, розуміти, як зовнішні реакції тіла пов'язані з внутрішніми станами та почуттями.

По-друге, під час комунікативного процесу важливу роль відіграють емоції, вони можуть як сприяти, так і нашкодити у спілкуванні. Під час корекційної роботи можна підібрати вправи на розуміння емоцій. Людині варто зрозуміти, що вплинуло виникнення того чи іншого емоційного стану, що може спричинити більш гостру реакцію або дасть змогу її згладити. Дати змогу побачити, як ті чи інші емоції впливають на розумові процеси (наприклад, за сильного гніву дуже погіршується здатність розмірковувати), і, виходячи із цього, розробити власні прийоми та стратегії поведінки в подібному стані.

Дуже ефективними є тренінгові заняття, на яких розвивається позитивне самоствавлення, способи подолання агресії та гніву. Відбувається навчання прийнятних соціальних способів вираження емоцій, формування навичок співпраці та взаємодії, створення довірливої та дружньої атмосфери в групі.

Під час корекційної роботи у людини формуються такі поведінкові здібності, що характеризують соціальний інтелект: соціальне сприйняття – уміння слухати співрозмовника, соціальна адаптація – уміння пояснювати й переконувати інших, здатність уживатися з іншими, здатність до саморегуляції – уміння регулювати власні емоції та власний настрій, здатність працювати в умовах стресу. До ефективних методів підвищення рівня соціального та емоційного інтелекту можна віднести тренінги, фільмотерапію та аналіз відеосюжетів, програвання проблемних ситуацій, техніки емпатійного слухання, вправи на розвиток невербальних засобів спілкування, а також сюжетно-рольові ігри.

Хоча соціальна участь і позитивні почуття тісно пов'язані між собою, немає жодних доказів того, що ці позитивні почуття є прямим результатом соціальної участі. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш безпосереднє вивчення передбачуваного при-

Таблиця 1

Методики	Оксфордський опитувальник щастя	Шкала психологічного благополуччя
Методика соціального інтелекту	0.83	0.75
Самооцінка емоційних станів	0.321	0.86

чинно-наслідкового зв'язку між цими двома змінними.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, відчуття щастя – складний феномен, що складається з багатьох компонентів. І для корекційної роботи слід саме їм приділити увагу. У такі компоненти входять комунікативний, когнітивний та емоційний. Це ті аспекти, які піддаються психологічній корекції та з якими найефективніше працювати психологу. За результатами проведеного експерименту можна сказати, що в усіх опитуваних респондентів комунікативний компонент є ключовим у відчутті внутрішнього задоволення і щастя. Ці поняття містять у собі об'єктивні та суб'єктивні чинники, що взаємно впливають один на одного і в сукупності більш повно описують щастя людини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Каргіна Н.В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги та недоліки. 2019. № 4. Т. 1. С. 27–31.
2. Князева Е.В. Задоволеність життям як соціальний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2011. № 941. С. 160–165.
3. Лисенкова І.П. Індивідуальний підхід у роботі з дітьми молодшого шкільного віку з когнітивними порушеннями. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 6. С. 21–26.
4. Лисенкова І.П., Трибухіна О.В. Психологічні особливості впливу близького оточення на виникнення психосоматичних розладів у дітей молодшого віку. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 151–155.
5. Лисенкова І.П., Горьковська І.Ю. Використання технік майндфулнес для зниження симптомів емоційного вигорання у неформальних опікунів онкопацієнтів. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 276–280.
6. Руденко П.О. Вплив соціокультурних факторів на формування унікальних соціальних комунікацій серед сучасної молоді. *Науковий часопис Полісся*. 2021. С. 104–109.
7. DeVito Joseph A. *The interpersonal Communication Book*. Longman, 2001. 424 p.
8. Lysenkova I.P. Peculiarities of the Organization of Correction-developing Environment for Children with Mental Disorders. *The Scientific Heritage*. 2018. № 25. Vol. 2. P. 53–55.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ПОДОЛАННІ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

PSYCHOLOGICAL HELP FOR OVERCOMING GAME ADDICTION

У статті представлено теоретичний аналіз психологічної допомоги у подоланні ігрової залежності.

Установлено, що ігрова залежність – серйозна соціальна проблема, що становить загрозу для частини населення. Ця залежність має спільні риси з розладами зловживання психоактивними речовинами, оскільки обидва передбачають втрату контролю та стійкі неадаптивні моделі поведінки. Вплив захворювання є далекосяжним і впливає не лише на окрему людину, а й на її родину, друзів і суспільство у цілому. Тому психологічна допомога стає критично важливим інструментом у подоланні ігрової залежності.

Мета дослідження – аналіз психологічної допомоги у подоланні ігрової залежності.

Визначено, що основною метою психологічної допомоги є стимуляція хворого до діяльності, допомога у формуванні нового світогляду (людина сама відповідає за своє життя, у неї є можливості для здорової оцінки того, що відбувається, та досягнення поставлених цілей із використанням практичних, раціональних методів) та отримання нового досвіду. Робота психолога під час подолання залежності розпочинається з оцінки та діагностики розладу. Психологічна допомога може надаватися як індивідуально, так і під час групової терапії. Групова терапія створює сприятливе середовище, де залежні можуть ділитися своїм досвідом, учитися в інших і розвивати соціальні навички, які допомагають у їх відновленні. А індивідуальні консультації доповнюють роботу у групах та пропонують індивідуальну підтримку з урахуванням унікальних потреб і обставин кожної людини.

Для подолання ігрової залежності психологи використовують різні види терапії, а саме: когнітивну, раціональну, аналітичну, активуючу, сугестивну, гіпносугестивну, сімейну та мотиваційне інтерв'ю. Усі перелічені терапевтичні втручання забезпечують залежним необхідну підтримку та керівництво для формування здорових стратегій подолання, розвитку самосвідомості та поліпшення емоційної регуляції.

Ключові слова: залежність, терапія, ігрова залежність, адиктивна поведінка, психологічна реабілітація.

The article presents a theoretical analysis of psychological help in overcoming gaming addiction. It has been established that gaming addiction is a serious social problem that poses a threat to part of the population. This addiction shares features with substance abuse disorders in that both involve a loss of control and persistent maladaptive behavior patterns. The impact of the disease is far-reaching and affects not only the individual, but also his family, friends and society as a whole. Therefore, psychological help becomes a critically important tool in the treatment of gaming addiction.

The purpose of the study is the analysis of psychological assistance in overcoming gaming addiction.

It was determined that the main goal of psychological assistance is to stimulate the patient to activity, help in forming a new outlook (a person is responsible for his own life, he has opportunities for a healthy assessment of what is happening and the achievement of set goals using practical, rational methods) and gaining new experience. The work of a psychologist in the treatment of addiction begins with the assessment and diagnosis of the disorder. Psychological help can be provided individually and during group therapy. Group therapy creates a supportive environment where addicts can share their experiences, learn from others, and develop social skills that aid in their recovery. And individual consultations are complemented by work in groups and offer individual support taking into account the unique needs and circumstances of each person. To treat gaming addiction, psychologists use various types of therapy, namely: cognitive, rational, analytical, activating, suggestive, hypnosuggestive, family, and motivational interviewing. All of these therapeutic interventions provide addicts with the support and guidance they need to develop healthy coping strategies, develop self-awareness, and improve emotional regulation.

Key words: addiction, therapy, game addiction, addictive behavior, psychological rehabilitation.

УДК 159.98:[159.97:004.38]
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.19>

Козира П.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Львівський державний університет
внутрішніх справ

В останні роки у світі та безпосередньо в Україні відзначається різке збільшення числа осіб з адиктивною поведінкою та адиктивними розладами особистості. Однією із соціально небезпечних адиктивних форм поведінки є ігрова залежність, яка тісно пов'язана з психопатологічними змінами особистості, порушенням соціальних норм поведінки, правопорушеннями та самогубствами.

Епідеміологічні дослідження свідчать, що залежністю від азартних ігор страждають приблизно від 0,5% до 1,5% населення розвинених країн, особливо в тих регіонах, де гральний бізнес легалізований. В Україні близько 10% гравців, зокрема підлітки та молодь, страждають від цього захворювання [30].

Проте цифри можуть бути неточними через те, що багато людей не шукають професійної допомоги.

У зв'язку із цим багато іноземних дослідників розглядають ігрову залежність як серйозну соціальну проблему, яка може становити загрозу для частини населення. Проблема ще більше поглиблюється, оскільки в процесі гри можуть виникати різноманітні приємні відчуття, такі як розслаблення, зняття емоційної напруги та відволікання від проблем, унаслідок чого гра сприймається як приємне проведення часу. Тому на основі цих відчуттів може розвинути залежність [3, с. 35].

Ця залежність має спільні риси з розладами зловживання психоактивними речовинами,

оскільки обидва передбачають утрату контролю та стійкі неадаптивні моделі поведінки [23, с. 154].

Вплив цієї залежності є далекосяжним, вона впливає не лише на окрему людину, а й на її родину, друзів і суспільство у цілому. Фінансовий тягар, емоційний стрес, проблеми у відносинах і потенційні юридичні проблеми, спричинені залежністю від азартних ігор, підкреслюють необхідність ефективного втручання та систем підтримки [4, с. 1341].

У зв'язку із цим усе більше фахівців у галузі наркології, психіатрії, психотерапії, практичної психології стали звертати увагу на цю групу розладів. Тому психологічна допомога стає критично важливим інструментом для подолання ігрової залежності. Професійна терапія та консультування можуть надати людям необхідні інструменти для подолання залежності та поліпшення якості життя.

Психологи допомагають залежним особам розвинути здорові механізми подолання та стратегії для ефективної боротьби зі своєю залежністю. Окрім того, за допомогою терапії виникає можливість допомогти хворим відновити контроль над своєю поведінкою шляхом усунення психологічних чинників, які можуть сприяти їхній залежності.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі психологічної допомоги у подоланні ігрової залежності.

Ігрова залежність – це стан, коли людина віддає перевагу грі над іншими соціальними або особистими інтересами, що може призвести до шкідливих наслідків для її здоров'я та життя. Дослідження показують, що ігрова залежність може виникнути у будь-якого гравця незалежно від віку, статі та соціального статусу [23, с. 155].

Існує низка чинників, які впливають на розвиток ігрової залежності, а саме:

- біологічні: дослідження вказують на генетичну схильність до розвитку ігрової залежності [31, с. 140]. Зокрема, можуть бути задіяні нейротрансмітери, такі як дофамін, які регулюють механізми нагороди та мотивації [18, с. 278];

- психологічні: депресія, тривожність, синдром дефіциту уваги та гіперактивності, можуть бути пов'язані з вищим ризиком розвитку ігрової залежності [30]. Ігри можуть служити засобом подолання негативних емоцій [25, с. 39];

- соціальні: соціальна ізоляція, відсутність підтримки або наявність однолітків, які грають в ігри, можуть сприяти розвитку даної залежності [5, с. 824];

- характеристики ігор: системи нагород можуть сприяти розвитку ігрової залежності, стимулюючи механізми мотивації та нагороди в мозку [15, с. 2];

- вікові особливості: молоді люди, особливо підлітки, можуть бути більш схильні до ігрової залежності через незрілість у прийнятті рішень, більшу вразливість до групового тиску та менш розвинені навички саморегуляції [26, с. 715];

- сімейні чинники: нестабільність або проблеми в сім'ї можуть сприяти розвитку залежності, оскільки ігри можуть служити засобом відволікання від стресу або втечею від реальності [32, с. 736];

- доступність технологій: широкий доступ до ігрових пристроїв, платформ та ігор може сприяти розвитку ігрової залежності, особливо якщо індивід не має обмежень щодо доступу до них [11, с. 322].

Також є думка, що в деяких людей проблеми виникають не від процесу гри, а від неефективного керування часом і навіть асоційованої з комп'ютерними іграми стигми.

Залежність від азартних ігор, як і інші форми залежності, має далекосяжні емоційні та психологічні наслідки. Дослідження показують, що після припинення гри у гравців розвиваються розлади самопочуття, подібні до синдрому відміни у хворих на алкоголізм і наркоманію [6, с. 485]. У хворих на ігроманію спостерігається стан, що нагадує абстинентний синдром і включає зниження настрою, головний біль, безсоння, труднощі за спроби сконцентрувати увагу. У деяких випадках особа може стати агресивною, створюючи небезпечне середовище для себе та інших [7, с. 200].

Залежність від ігор також може призвести до хронічної тривоги, відчуття безнадійності та відчаю [20, с. 302], оскільки людина усвідомлює серйозність своїх фінансових утрат і вплив, який це має на життя [6, с. 512].

Це відчуття безсилля може призвести до депресії [21, с. 494]. Важливо відзначити, що зв'язок між залежністю від азартних ігор і депресією може бути двоспрямованим, причому депресія іноді є каталізатором азартних ігор як форми втечі або самолікування.

Цикл залежності часто включає періоди самозвинувачення та самоненависті, оскільки людина усвідомлює негативні наслідки своєї ігрової поведінки. Це може призвести до зниження самооцінки. Окрім того, стигматизація, пов'язана із залежністю від азартних ігор, може сприяти почуттю сорому та збентеження [10, с. 391; 12, с. 17]. Вони перестають спілкуватися зі старими друзями, приділяють менше уваги сім'ї. Ця ізоляція може ще більше погіршити стосунки та сприяти почуттю самотності та відчаю [28, с. 409].

Почавши грати, особа не може зупинитися навіть після серії програшів чи після великого виграшу. Проте іноді хворий приймає рішення більше не грати, але, поговоривши про гру зі знайомим або подивившись фільм про азартні

ігри, легко змінює це рішення, не в силах опиратися спокусі. Тому психологічна допомога у подоланні ігрової залежності може бути надзвичайно важливою для відновлення контролю над життям і зменшення негативних наслідків залежності.

Основною метою психологічної допомоги є стимуляція хворого до діяльності, допомога у формуванні нового світогляду (людина сама відповідає за своє життя, у неї є можливості для здорової оцінки того, що відбувається, та досягнення поставлених цілей із використанням практичних, раціональних методів) та отримання нового досвіду.

Робота психолога у боротьбі із залежністю починається з оцінки та діагностики розладу. Для цього використовуються стандартизовані діагностичні критерії, наприклад Діагностичний і статистичний посібник психічних розладів (DSM-5), який класифікує азартні ігри як поведінкову залежність [1]. Оцінювання може також включати збір інформації про звички людини до азартних ігор, історію психічного здоров'я та інші відповідні чинники.

Психологічна допомога може надаватися як індивідуально, так і під час групової терапії. Групова терапія створює сприятливе середовище, де залежні можуть ділитися своїм досвідом, учитися в інших і розвивати соціальні навички, які допомагають у їх відновленні. Терапія може проводитися з використанням різних терапевтичних методик, психонавчання та підходів на основі уважності [17, с. 123]. Дослідження Fang-ru і Wei [8, с. 339] встановило, що учасники, які відвідували сеанси групової терапії, продемонстрували значне зменшення симптомів ігрової залежності, поліпшили самооцінку та навички подолання хвороби.

Індивідуальні консультації доповнюють роботу у групах та пропонують індивідуальну підтримку з урахуванням унікальних потреб і особливостей кожної людини [17, с. 129].

Для боротьби з ігровою залежністю психологи використовують різні підходи та методики. Серед них важливе місце займають терапевтичні методи комплексного впливу на психіку людини, орієнтовані на формування стійких патернів соціально позитивного способу життя через активізацію моральних та духовних компонентів психіки людини, а саме: когнітивний, раціональний, аналітичний, активуючий, сугестивний, гіпносугестивний, сімейної терапії та мотиваційного інтерв'ю. Розглянемо їх більш детально.

– Когнітивно-поведінкова терапія. Фокусується на зміні неадаптивних думок та поведінки, які сприяють розвитку та підтримці ігрової залежності. Цей підхід ґрунтується на ідеї про те, що нездорові механізми подолання є ключовими чинниками адиктивної пове-

дінки [2, с. 400]. Робота з ігровою залежністю зазвичай полягає в активації здорових механізмів подолання хвороби.

– Раціональна психотерапія. Спрямована на допомогу людям розвинути навички раціонального мислення для подолання емоційних і поведінкових труднощів. У центрі уваги знаходиться мислення пацієнта, при цьому психолог звертається до його свідомості, використовуючи роз'яснення та докази. Основна передумова раціональної психотерапії полягає у тому, що ірраціональні переконання та думки лежать в основі багатьох емоційних і поведінкових проблем, включаючи залежність від азартних ігор. Ці ірраціональні переконання можуть включати віру у везіння, забобони або нездатність контролювати свою поведінку. Дослідження Ledermann [19, с. 213] показали, що така терапія була ефективною у зменшенні проявів ігрової поведінки та поліпшенні психологічного благополуччя в осіб із залежністю від азартних ігор.

– Мотиваційне інтерв'ю. Директивний підхід до консультування, який спрямований на посилення мотивації людини до змін і вирішення амбівалентності [22, с. 35]. Центральне місце посідає концепція підвищення мотивації людини до змін шляхом спонування до розмов про зміни. Розмова про зміни стосується словесних висловлювань, які сигналізують про бажання, здатність, причину, потребу або зобов'язання людини змінитися.

Метод може допомогти людям подолати залежність від ігор, сприяючи процесу визначення їхніх внутрішніх мотивацій та узгодження їхніх цілей з їхніми цінностями. King [16, с. 78] виявив, що інтервенція за допомогою мотиваційного інтерв'ю покращила мотивацію учасників до змін і зменшила симптоми ігрової залежності.

– Сугестивна та гіпносугестивна терапія. Психотерапевтичні підходи, які використовують гіпноз і навіювання для зміни поведінки та когнітивних патернів. Застосування цих видів терапії в боротьбі з ігровою залежністю включає виявлення та модифікацію основних когнітивних і поведінкових моделей, які керують ігровою поведінкою. Ці підходи спрямовані на посилення самоконтролю, зниження імпульсивності та поліпшення мотивації до альтернативної, більш здорової діяльності.

Ці методи показали багатообіцяючі результати в боротьбі з ігровою залежністю. Дослідження Pericot-Valverde та ін. [24, с. 93] показали значне зниження ігрової поведінки та покращення психологічного благополуччя в осіб, які отримували гіпнотерапію. Подібним чином Farvolden [9, с. 287] оцінив ефективність сугестивної терапії в роботі із залежністю від відеоігор, результати показали зниження ігрової поведінки.

– Активуюча терапія. Зосереджена на активації та посиленні особистісних ресурсів для сприяння позитивним змінам у поведінці та психічному здоров'ї. Головна передумова в тому, що люди мають невід'ємні особистісні ресурси, які можна активувати для позитивних змін у поведінці та психічному здоров'ї. Ці ресурси включають сильні боки, навички та здібності, які можна використати для сприяння відновленню від залежності [14, с. 727].

– Аналітична терапія. Метод включає дослідження несвідомих думок і почуттів індивіда, пов'язаних із його ігровою поведінкою. Цей процес полягає у тому, щоб допомогти людині отримати розуміння основних емоційних проблем, які зумовлюють її поведінку в іграх, таких як стрес, тривога або депресія. Завдяки цьому дослідженню людина може глибше зрозуміти свою поведінку та внести позитивні зміни у своє життя. Westra та ін. [29, с. 9] показали, що аналітична психотерапія була ефективною для зниження поведінки залежності від Інтернету.

– Сімейна терапія. Форма терапії, яка залучає людину з ігровою залежністю та членів її родини. Застосування сімейної терапії передбачає виявлення та вирішення сімейної динаміки, яка сприяє ігровій поведінці людини. Цей процес передбачає допомогу членам сім'ї краще зрозуміти природу залежності від азартних ігор, вплив на людину та сім'ю. Результати дослідження Jimenez-Murcia та ін. [13, с. 220] показали, що сімейна терапія була ефективною у подоланні залежності, поліпшенні функціонування сім'ї та психологічного благополуччя.

– Міжособистісна терапія. Спрямована на поліпшення міжособистісних стосунків для полегшення психологічного стресу. Застосування терапії під час роботи з ігровою залежністю передбачає вивчення міжособистісних стосунків індивіда та того, як ці стосунки впливають на його ігрову поведінку. Цей процес включає допомогу людині в розвитку кращих навичок спілкування, врегулювання конфліктів і встановлення здорових кордонів з іншими. Завдяки такому підходу людина може глибше зрозуміти свою поведінку та внести позитивні зміни у своє життя [27, с. 904].

Усі перелічені терапевтичні втручання забезпечують залежним необхідну підтримку та керівництво для розроблення здорових стратегій подолання, розвитку самосвідомості та поліпшення емоційної регуляції. Тобто хворі можуть вирішити проблеми, що лежать в основі їхньої залежності, прокладаючи шлях до тривалих змін і відновлення.

Отже, за допомогою психологічної допомоги особа може вирватися із циклу ігрової залежності та прийняти більш збалансоване, повноцінне життя.

Висновки з проведеного дослідження. Психологічна допомога у подоланні ігрової залежності є ключовим компонентом успішного відновлення. Боротьба із залежністю вимагає комплексного підходу, який поєднує різні методи та техніки, щоб допомогти пацієнту розуміти причини своєї залежності, змінювати негативні поведінкові, когнітивні моделі та розвивати адаптивні стратегії подолання зі стресом та соціальними відносинами.

До основних методів психологічної допомоги належать когнітивний, раціональний, аналітичний, активуючий, сугестивний, гіпно-сугестивний, сімейна терапія та мотиваційне інтерв'ю, які демонструють ефективність у зменшенні симптомів ігрової залежності та сприяють загальному психічному здоров'ю.

Проте успіх психологічної допомоги залежить від індивідуального підходу до кожного пацієнта, активної участі пацієнта в процесі відновлення, залучення родичів та близьких у процес боротьби з хворобою. Важливо підтримувати довготривалу превентивну співпрацю з хворим, щоб запобігти рецидивам і допомогти пацієнту повернутися до здорового та продуктивного життя без ігрової залежності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). URL: <https://cdn.website-editor.net/30f11123991548a0af708722d458e476/files/uploaded/DSM%2520V.pdf> (дата звернення: 05.04.2023).
2. Beard C.L., & Wickham R.E. Examining motivational interviewing for the treatment of problem gambling: A systematic review of recent research. *Journal of Gambling Studies*. 2016. Vol. 32. № 1. P. 393–411. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10899-015-9561-4>.
3. Blanco C., Petkova E. & Saiz-Ruiz J. A pilot placebo-controlled study of fluvoxamine for pathological gambling. *Annals of Clinical Psychiatry*. 2001. Vol. 13. 1. P. 33–36.
4. Blanco C., Hanania J., Kendler K.S. Towards a comprehensive developmental model of pathological gambling. *Addiction*. 2015. Vol. 110. № 8. P. 1340–1351. DOI: <https://doi.org/10.1111/add.12946>.
5. Choo H., Gentile D.A. & Wong M.L. Pathological video-gaming among Singaporean youth. *Annals Academy of Medicine Singapore*. 2010. Vol. 39. № 11. P. 822–829.
6. Cowlshaw S., Merkouris S. & Thomas S. Psychological therapies for pathological and problem gambling. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2012. № 11. P. 484–523. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008937>.
7. Dowling N.A., Suomi A., & Jackson A.C. Problem gambling family impacts: Development of the Problem Gambling Family Impact Scale. *Journal of Gambling Studies*. 2016. Vol. 32. № 1. P. 191–201.
8. Fang-ru Y., & Wei H. Psychotherapy approaches for pathological gambling: a review of literature. *Research on Social Work Practice*. 2011. Vol. 21. № 3. P. 338–343.

9. Farvolden P. & Ravitz P. A longitudinal study of predictors of relapse in gamblers. *Journal of Gambling Studies*. 2005. Vol. 21. № 3. P. 281–294.
10. Gavriel-Fried, B., & Rabayov, T. Mindfulness and problem gambling treatment. *Current Addiction Reports*. 2017. Vol. 4. № 4. P. 390–395.
11. Gentile D.A., Choo H. & Khoo A. Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*. 2011. Vol. 127. № 2. P. 319–329.
12. Hing N., Russell A.M.T., & Browne M. Risk factors for gambling problems: An analysis by gender. *Journal of Gambling Studies*. 2017. Vol. 33. № 1. P. 1–21.
13. Jimenez-Murcia S., Del Pino-Gutiérrez A. & Sauvaget A. Spanish validation of the Internet Gaming Disorder-20 Test (IGD-20 Test). *Computers in Human Behavior*. 2016. № 56. P. 215–224.
14. Karlsson A., Håkansson A., & Jönsson C. Swedish gamblers' beliefs about and participation in responsible gambling tools: an exploratory study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2013. Vol. 11. № 6. P. 723–738.
15. King D.L., Delfabbro P.H., & Griffiths M.D. The convergence of gambling and digital media: Implications for gambling in young people. *Journal of Gambling Studies*. 2011. Vol. 27. № 4. P. 1–15.
16. King D.L., Delfabbro P.H. & Gradisar M. Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and consort evaluation. *Clinical Psychology Review*. 2017. Vol. 58. P. 77–86. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.004>.
17. King D.L., Delfabbro P.H. & Mentzoni R.A. Treatment of Internet gaming disorder: An international systematic review and consort evaluation. *Clinical Psychology Review*. 2017. № 54. P. 123–133. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.03.002>.
18. Kuss D.J., & Griffiths M.D. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2012. Vol. 10. № 2. P. 278–296. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>.
19. Ledermann T., Krieger T. & Allemann M. Effects of a brief intervention for managing problematic internet gaming: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*. 2020. № 109. P. 106–304. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106304>.
20. Ledgerwood D.M., & Petry N.M. What do we know about relapse in pathological gambling? *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30. № 3. P. 298–307. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.12.001>.
21. Loraíns F.K., Cowlshaw S., & Thomas S.A. Prevalence of comorbid disorders in problem and pathological gambling: systematic review and meta-analysis of population surveys. *Addiction*. 2011. Vol. 106. № 3. P. 490–498. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03300.x>.
22. Miller W.R. & Rollnick S. Motivational interviewing: Helping people change. *Guilford press*. 2013. P. 34–35.
23. Petry N.M. Should the scope of addictive behaviors be broadened to include pathological gambling? *Addiction*. 2006. Vol. 101. № 1. P. 152–160. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01592.x>.
24. Pericot-Valverde I., Secades-Villa R. & Fernández-Artamendi S. Suggestive therapy for addictive behaviors in video games. *Addictive Behaviors*. 2016. № 61. P. 91–94. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.015>.
25. Snodgrass J.G., Most D.E., & Yoo D.H. Magical flight and monstrous stress: Technologies of absorption and mental wellness in Azeroth. *Culture, Medicine and Psychiatry*. 2011. Vol. 35. № 1. P. 26–62. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11013-010-9206-2>.
26. Stavropoulos V., Kuss D. & Motti-Stefanidi F. Refining conceptualizations of Internet addiction and gaming addiction: A psychometric investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2013. Vol. 11. № 6. P. 713–728.
27. Stravynski, A., Greenberg, D., & Katz, R. Self-criticism and depression in help-seeking problem gamblers. *Journal of Gambling Studies*. 2015. Vol. 31. № 3. P. 903–913. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10899-014-9479-8>.
28. Wenzel H.G., & Dahl A.A. Female pathological gamblers—a critical review of the clinical and empirical literature. *Women & Health*. 2009. Vol. 49. № 5. P. 401–416.
29. Westra H.A., Arkowitz H., & Dozois D.J. Adding a motivational interviewing pretreatment to cognitive behavioural therapy for generalized anxiety disorder: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. № 42. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.05.007>.
30. World Health Organization. Gaming disorder. URL: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder> (дата звернення: 05.04.2023).
31. Yau Y.H.C., & Potenza M.N. Gambling disorder and other behavioral addictions: recognition and treatment. *Harvard Review of Psychiatry*. 2015. Vol. 23. № 2. P. 134–146.
32. Yen J.Y., Ko C.H. & Chen, C.C. Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2009. Vol. 63. № 5. P. 731–737. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.02010.x>.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

STUDY OF THE RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVELS AND SELF-ESTEEM IN THE PERIOD OF EARLY ADULTHOOD

У статті розглянуто динаміку функціонування таких психологічних властивостей особистості, як тривожність та самооцінка у період дорослого віку. Проаналізовано теоретичні концепції сучасних українських та зарубіжних дослідників стосовно проблематики сформованості рівня самооцінки у ранньому дорослому віці та її вплив на рівень прояву симптомів тривожності. Досліджено аспекти перетину цих психологічних феноменів між собою та встановлено ступені їх взаємодії. Визначено вибіркову сукупність дослідження, яка становить 25 осіб віком від 20 до 30 років, із них 12 чоловіків та 13 жінок. Проведено діагностичний етап дослідження, метою якого було визначити взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності у період раннього дорослого віку. Діагностування респондентів дало змогу виокремити основні чинники впливу на формування рівня тривожності та самооцінки особистості в період раннього дорослого віку. Виокремлено такі показники, на основі яких формується власна самооцінка: оцінка оточуючих, оцінка результатів власної діяльності та співвідношення істинного Я-образу з ідеальним. На основі виділених критеріїв проведено визначення рівнів самооцінки та сформованості рівня особистісної і ситуативної тривожності особистості у період раннього дорослого віку. Досліджено взаємозв'язок між низьким рівнем особистісної тривожності та низьким рівнем самооцінки особистості. Проведено кореляційний аналіз взаємозалежності показників особистісної і ситуативної тривожності особистості (методика оцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) та рівня самооцінки особистості у період ранньої дорослості (методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі). Доведено зв'язок між рівнем особистісної та ситуативної тривожності та рівнем самооцінки особистості в період раннього дорослого віку. Розроблено напрями подальших досліджень з окресленої проблематики.

Ключові слова: тривога (як стан), тривожність (як властивість), адаптивна тривожність, самооцінка, конфліктність самооцінки, особистісний розвиток, ранній дорослий вік.

The article examines the dynamics of the functioning of such psychological personality properties as anxiety and self-esteem during adulthood. The theoretical concepts of modern Ukrainian and foreign researchers regarding the problem of the formation of the level of self-esteem in early adulthood and its influence on the level of manifestation of anxiety symptoms are analyzed. Aspects of the intersection of these psychological phenomena with each other have been studied and the degrees of their interaction have been established. The sample population of the study was determined, which is 25 people aged from 20 to 30 years, of which 12 are men and 13 are women. The diagnostic stage of the study was conducted, the purpose of which was to determine the relationship between self-esteem and the level of anxiety in early adulthood. The diagnosis of the respondents made it possible to single out the main influencing factors on the formation of the level of personal and situational anxiety of the individual in the period of early adulthood. The following indicators were singled out on the basis of which one's own self-esteem is formed: the assessment of others, the assessment of the results of one's own activities, and the ratio of the true self-image to the ideal one. On the basis of the selected criteria, the levels of self-esteem and the formation of the level of personal and situational anxiety of the individual in the period of early adulthood were determined. The relationship between a low level of personal anxiety and a low level of personal self-esteem was studied. A correlational analysis of the interdependence of indicators of personal and situational anxiety of an individual (the method of assessing the level of anxiety of Spielberger-Hanin (STAI) and the level of self-esteem of an individual in the period of early adulthood (methodology of the study of self-esteem of an individual by S. Budassi) was carried out. The connection between the level of personal and situational anxiety and the level of self-esteem of the individual in the period of early adulthood. The directions of further scientific researches on the outlined problems are developed.

Key words: alarm (as the state), anxiety (as property), adaptive anxiety, self-appraisal, conflict of self-appraisal, personality development, early adulthood.

УДК 159.942:378
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.20>

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

Барановська А.О.
студентка кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Іванов О.І.
студент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Дослідження питання про співвідношення самооцінки і прояву тривожності зумовлене тією роллю, яку відіграє самооцінка в розвитку особистості. Аналіз поняття «самооцінка» пов'язаний з іншими рисами особистості, що є недостатньо вивченими у психології, тому важливо вивчити зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності особистості у період ранньої дорослості.

Тривожність – це риса особистості, яка має когнітивний (відчуття неадекватності, негативна самооцінка, очікування невдачі), афективний (хвилювання, відчуття надзвичайних

вимог, відсутність контролю над своїми реакціями) та поведінковий аспекти. Тривожність як відносно стійка особистісно-формуєча проблема рідко постає перед психологами в чистому вигляді. Проте багато авторів відзначають, що це питання є актуальним і для нашого часу. Цьому питанню присвячено численні роботи не лише у психології, а й у фізіології, біохімії, психіатрії, соціології, філософії. Про тривогу в психології вперше згадав З. Фройд у науковому доробку під назвою «Невроз страху» [2, с. 68]. Автор стверджує, що люди з високим рівнем тривожності схильні

сприймати світ як такий, що містить небезпеку та загрозу набагато більшою мірою, ніж люди з низьким рівнем тривожності. Дуже корисною є модель високої тривожності (рис. 1), згідно з якою основний механізм тривожності можна розглядати як похідну від певних еволюційних стратегій.

Самооцінка є складним особистісним утворенням або особистісним параметром психічної діяльності, що виконує регулюючу функцію. У працях психологів та педагогів різних країн знайшли відображення різноманітні проблеми оцінювання та оцінки. Найбільш поширеними є погляди Ч.Д. Спілберга на прояв рівнів тривожності, де автор указує розрізняти тривогу як стан та як ознаку. Н.Д. Левітов повторює і доповнює свій поділ тривожності на ситуативну й особистісну, при цьому стверджує, що «тривожність – це риса характеру» [5, с. 89–91]. Нині така інтерпретація використовується як у теорії, так і в експериментальній та діагностичній практиці. Під час визначення самооцінки була використана модель, запропонована Л.В. Бороздіною, у якій самооцінка входить у конструкт самосвідомості і визначається як оцінка людиною себе або власного потенціалу за визначеною ознакою [1].

Актуальні сьгодні справжній стан душі та настрої всієї країни, особливо людей раннього дорослого віку. Зростають психологічне напруження та тиск, а також зростає рівень тривожності та депресії у суспільстві. Водночас зростає інтерес до таких психологічних явищ, як тривожність і самооцінка. Слід зазначити, що тривожність є, передусім, емоційним похідним. Так, у теорії диференціальних емоцій К. Ізарда зазначається, що тривожність складається з домінуючої емоції страху та взаємодії страху з однією чи кількома іншими базовими емоціями, особливо співчуттям, гнівом, провинною, соромом та інтересом. Тривожність, як і депресія, може включати стани потреби та біохімічні чинники [7, с. 72]. Тривожність не можна ототожнювати зі страхом. Страх – це абсолютно певна специфічна емоція, яка заслуговує окремої класифікації. Бачення страху як специфічної емоції дає змогу відрізнити його від явища тривожності.

Тривожність – це комбінація або шаблон емоцій, із яких страх є лише однією [5, с. 90]. К. Ізард зазначав, що характер взаємодії афективних компонентів тривожності може відрізнятися від людини до людини. Наприклад, основний компонент страждання може посилити компонент тривоги в одних і компонент сорому в інших. Різноманітність емоційної динаміки ускладнює завдання ретельного аналізу тривожності [8].

Особливої уваги заслуговують дослідження А.М. Пригожан. Дослідниця надає тривожності позитивний характер, на її думку, «тривога, як червоний прапорець, що привертає увагу до можливих труднощів і перешкод у досягненні ваших цілей, дозволяючи вам мобілізувати свій імпульс для досягнення кращих результатів» [9]. Це дає змогу зробити висновок, що нормальний (оптимальний) рівень тривожності вважається необхідним для ефективної адаптації до навколишньої дійсності (адаптивна тривожність).

У нашому дослідженні актуальною є взаємодія між рівнем самооцінки та рівнем тривожності. Ця взаємодія впливає на процес адаптаційної тривоги, що призводить до дезадаптивності особистості, виснажливих емоційних станів, впливає на соціальну діяльність особистості, деформуючи її розвиток.

Вивченню самооцінки присвячено багато наукових робіт. Здебільшого самооцінка – це загальна цінність і значення, які людина приписує собі, а також певним аспектам своєї особистості, діяльності та поведінки. Самооцінка впливає на поведінку, діяльність і розвиток індивіда, а також на його вміння будувати комунікацію. Самооцінка відображає ступінь задоволеності чи незадоволеності собою, створює основу для сприйняття власного успіху чи невдачі та діяльності, а також досягнення певної міри цілей, тобто рівень особистого прагнення.

Л. Пепло та М. Мічелі стверджують, що «самооцінка – це процес самопізнання та критичного самоусвідомлення, який характеризує розуміння людиною того, ким вона є, і спроби свідомо інтерпретувати власний досвід» [9, с. 68]. Учені досліджували особливості



Рис. 1. Когнітивна модель тривожності

зв'язку між низькою самооцінкою та феноменом самотності та продемонстрували причинно-наслідковий зв'язок між цими явищами.

На основі аналізу теоретичних досліджень було встановлено, що самооцінка характеризується за такими ключовими параметрами:

- оцінка за класом: високий, середній, низький;
- за співвідношенням у досягнутому: достатній і недостатній (переоцінений і недооцінений);
- за ознаками структури: конфліктні або безконфліктні.

Самооцінка формується на основі оцінок оточуючих, оцінок результатів власної діяльності, співвідношення істинного Я-образу з ідеальним. У роботі було висунуто гіпотезу про те, що рівень самооцінки знижується за умов частого незадоволення особистості собою у період ранньої дорослості, неможливості досягнення мети певного рівня. Ситуація дифузного занепокоєння впливає на «зону оптимального функціонування» особистості і призводить до підвищення рівня тривожності.

Дослідження проводилося на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У вибірку досліджуваних увійшло 125 респондентів віком від 20 до 30 років, із них 52 чоловіки та 73 жінки. Діагностичним інструментом було вибрано методику «Оцінка рівня тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI)» та методику «Дослідження самооцінки особистості» (С. Будассі).

Методика для вимірювання рівня тривожності, запропонована Ч.Д. Спілбергером, дає змогу диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість (рівень особистісної тривожності) і як стан (рівень ситуативної тривожності). За результатами проведеної діагностики отримали (рис. 2):

Особистісна тривожність у значенні середніх показників – 41,48% за середніх значень за критерієм ситуативної тривожності 38,4%. Такі результати свідчать, що показники тривожності вищі у значенні стану, але нижчі за реактивного прояву – як властивість особистості.

Необхідно враховувати, що показники три-



Рис. 2. Результати за методикою «Оцінка рівня тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI)»

можності респондентів можуть носити завищений характер через російську військову агресію на території України. Проте точне підтвердження вищезазначеної гіпотези можливе лише за консультативної бесіди з клієнтами.

За результатами методики «Дослідження самооцінки особистості» (С. Будассі) отримали такі загальні показники: високу (неадекватну) самооцінку було відзначено у 16% респондентів – такі люди, ставлять перед собою цілі набагато вищі, ніж насправді можуть досягти, а також є байдужими до похвали оточуючих, їм властиві цікавість, зарозумілість, перфекціонізм, прагнення керувати. У період ранньої дорослості такі люди недостатньо самокритично оцінювали власні успіхи та невдачі; високу (адекватну) самооцінку – у 20% респондентів; такі люди твердо оцінюють свої успіхи і невдачі, схвалення і несхвалення оточуючих, їм властиве критичне ставлення до себе і до оцінок оточуючих; середній рівень самооцінки спостерігається у 32% респондентів; низький рівень (адекватної) самооцінки спостерігається у 16% та низький рівень (неадекватної) самооцінки виявлено у 16% респондентів; такі люди, ставлять перед собою більш досяжні цілі, завищують значення невдач, гостро відчувають потребу в підтримці оточуючих, їм властива недооцінка своїх сил і можливостей (рис. 3).

Самооцінка відображає рівень розвитку власних емоцій і ціннісних установок із подальшим процесом формування особистісного самоставлення. Емоційний аспект є найважливішим у визначенні самооцінки особистості. Особисті відчуття та їх психологічне сприйняття є найважливішими для особистості. Далі йде усвідомлення рівня компетентності «Я» в тій чи іншій сфері життя або роду діяльності. Усвідомлення того, наскільки досягнуто успіху в тій чи іншій сфері, має привід зміцнити власні почуття власної гідності та самоповаги для особистості [1].

Відповідно до отриманих результатів, слід зазначити, що не варто звертати надмірну увагу на загальну тенденцію, оскільки результати є доволі неоднозначними, що лише обґрунтовує важливість детального розгляду показників кожної особистості під час будь-якого виду консультативної бесіди. Досліджуючи самооцінку особистості, також було виокремлено основні якості, які співпадають за середнього та високого (адекватного) рівня самооцінки: щирість, мрійливість, ніжність, рішучість та розсудливість. Домінуючі показники, які було зафіксовано за низького рівня самооцінки, такі: терплячість, стриманість та в деяких випадках упертість.

Аналіз отриманих у дослідженні даних дав змогу виділити співвідношення самооцінки та рівня тривожності, яке найчастіше

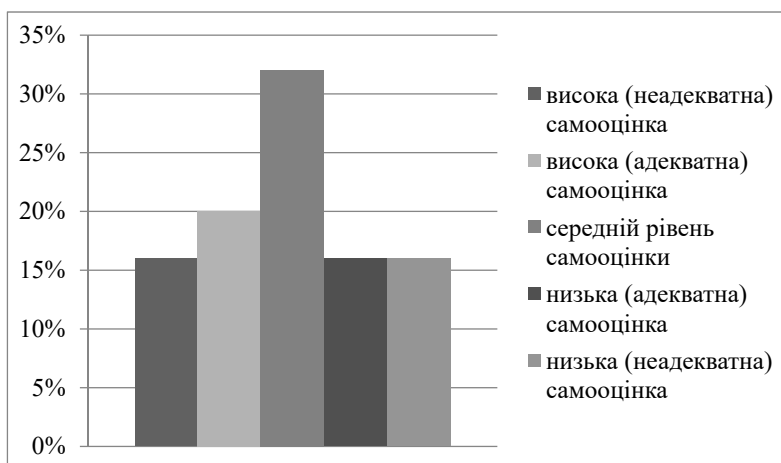


Рис. 3. Результати за методикою «Дослідження самооцінки особистості» (С. Будассі)

зустрічається, – середній рівень самооцінки та помірний рівень особистісної тривожності. Для підтвердження цієї гіпотези використано метод кореляційного аналізу. Цей метод використовується для підтвердження взаємозалежності між змінними, пов'язаними кореляцією. Саме тому для визначення статистичного коефіцієнта кореляції було вибрано формулу Пірсона для визначення лінійної кореляції.

Метою дослідження було виявити взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності, що було досягнуто, продемонструвавши достовірний кореляційний зв'язок між рівнями самооцінки й особистісної тривожності з результатом $r = -0,29$ ($p = 0,01$) та самооцінки і ситуативної (реактивної) тривожності – $r = -0,17$ ($p = 0,01$). Коефіцієнти кореляції є негативними, що вказує на позитивний і негативний зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності, це підтверджує гіпотезу про наявність зв'язку між самооцінкою і тривожністю, а саме: висока самооцінка відповідає низькому рівню тривожності, і навпаки. Отримані значення вказують на те, що зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності не залежить від статі, адже серед респондентів виявлено загальну закономірність: чим нижчий рівень самооцінки, тим вищий рівень тривожності, тим вищим може бути ступінь вираженості неблагополуччя особистості.

Аналіз досліджень А.М. Прихожан ілюструють подібність впливу конфлікту самооцінки на рівень тривожності, а тому було підтверджено, що за високих показників рівня тривожності у період раннього дорослого віку виникають протиріччя з рівнем самооцінки особистості (конфліктною самооцінкою), що пояснюється віковим переходом респондентів на новий рівень індивідуального розвитку [3, с. 66]. Отримані математично-статистичні дані підтверджують теоретичний аналіз даних щодо взаємозв'язку між тривожністю та показниками самооцінки у період ранньої доросло-

сті. У період ранньої дорослості становлення самооцінки визначається процесами формування особистості у цілому, і на перший план виходить розуміння того, що власна самооцінка є вираженням відповідності поведінки власним переконанням, думкам, результатам роботи над собою та ін.

Висновки з проведеного дослідження. Два основні напрями у вивченні тривожності та самооцінки займають особливе місце в сучасній сукупності психологічних знань. Новітні напрями наукових досліджень розкривають природу цих станів і властивостей не лише через призму психології, а й через медичні, соціологічні та філософські знання. Окремі аспекти взаємодії рівнів тривожності та самооцінки виявити все складніше, цьому також присвячено багато публікацій. Тривожність – це складне психологічне явище, що виникає внаслідок складних емоційних процесів і є як станом, так і властивістю особистості. У період ранньої дорослості тривожність виникає і закріплюється як особистісно сформована характеристика, в основі якої лежить домінуюча у цьому віковому періоді потреба змінити ставлення до себе, яка задовольняється через матеріальний, психологічний чи духовний складник. Тривожність повинна мати дві форми: посилення та послаблення. Це явище переплітається з багатьма психічними станами та атрибутами. Низька самооцінка часто є каталізатором виникнення тривожності, хоча певний оптимальний рівень є запорукою успіху в діяльності. Проведене дослідження дало змогу констатувати стійку зворотну залежність між рівнем тривожності та самооцінкою у період ранньої дорослості. Визначені кореляційні зв'язки цих показників, безперечно, дають змогу стверджувати про необхідність комплексного вивчення феномену самооцінки та формування рівня тривожності у визначеній віковій групі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2020. URL: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 18.04.2023).
2. Кузьменко Р. Феномен толерантності як консолідуючий фактор у людських відносинах. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету* : матеріали звітної наук.-практ. конф. викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства, м. Київ, 13–17 травня 2019 р. Київ, 2019. С. 66–68.
3. Лисенкова І.П. Теоретико-методологічні засади розвитку емоційної сфери дітей із когнітивними порушеннями : монографія. Миколаїв : Ілліон, 2018. 324 с.
4. Лисенкова І.П. Детермінанти емоційного розвитку дітей із когнітивними порушеннями : дис. ... д.психол.н. : 19.00.08 ; Інститут спеціальної педагогіки і психології ім. М. Ярмаченка НАПН України. Київ, 2019.
5. Прихожан А.М. Вивчення особистісної тривожності в контексті теорії / за ред. Л.А. Головей. Київ, 2019. С. 89–98.
6. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. URL: <http://surl.li/gpkdz> (дата звернення: 25.04.2023).
7. Тюріна В.О., Федоренко О.І. Основи психології і педагогіки. Харків, 2019. 293 с.
8. Kots Y. Psychological peculiarities of social and cognitive behavior of adolescent and early adulthood persons with manifestations of social anxiety. 2020. URL: <http://surl.li/gpkfh> (last accessed: 20.04.2023).
9. Lysenkova I.P. Correction-Developing Environment as a Means of Emotional Development of Children with Cognitive Impairment. *The Norwegian Journal of Development of the International Science*. 2018. № 20. Vol. 2. P. 67–69.
10. Lysenkova I.P. Peculiarities of the Organization of Correction-developing Environment for Children with Mental Disorders: *The Scientific Heritage*. 2018. № 25. Vol. 2. P. 53–55.
11. Sim K., Huak Chan Y., Chong P. Psychosocial and coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease. 2020. P. 195–202.
12. Vidra O. Vikova ta pedagogichna psihologiya. Age and Pedagogical Psychology. *Centr uchbovoyi literaturi*. 2020.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОБРАЗ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

THE PSYCHOLOGICAL EFFECT OF THE WAR ON THE IMAGE OF LIFE OF THE PERSONALITY OF THE MODERN STUDENT

У статті осмислюється проблема психологічного впливу війни та воєнного стану на образ життя особистості студентського віку. Надано теоретичний огляд сучасних досліджень вивчення симптомів психічного здоров'я після війни серед молоді у Східному Афганістані, Косово, Камбоджі тощо. Визначено, що населенню, що перебуває в умовах війни та конфлікту, слід надавати психологічну допомогу в рамках загального процесу надання допомоги, реабілітації та реконструкції. Підкреслено, що війна дає великий поштовх розвитку концепцій психічного здоров'я, а вивчення психологічних наслідків воєн поточного століття може додати нове розуміння та розв'язання проблем психічного здоров'я населення загалом. Для вивчення психологічного впливу війни на образ життя особистості сучасного студента створено авторський психодіагностичний інструментарій – анкету «Моє життя, навчальна діяльність та здоров'я в умовах війни». Вибірку становили здобувачі вищої освіти харківських закладів вищої освіти віком від 17 до 19 років (n=52). Під час поточної війни (оголошено воєнного стану в Україні) 69% респондентів залишилися у своєму селі (місті), із них 49% знаходилися на відносно спокійній території, 39% – на території, де велися активні бойові дії, але не окупованій, а 12% здобувачів вищої освіти знаходилися на окупованій території. Висвітлено, що 38% респондентів відчували й продовжують відчувати стрес. При цьому серед респондентів, які відчували/продовжують відчувати гострий стрес, розповсюджені відчуття тривожності, переживання страху, шоку, роздратованості. Представлено дані щодо джерел емоційної підтримки респондентів у складних ситуаціях в умовах війни, шляхів зниження відчуття стресу респондентами під час повітряної тривоги/обстрілів. Репрезентовано результати самозвітів здобувачів вищої освіти щодо стану їхнього психічного та фізичного здоров'я під час воєнного стану порівняно зі звичайним станом. Визначено проблеми здобувачів вищої освіти у навчанні під час воєнного стану, а також позитивні зміни їхньої життєдіяльності в умовах війни.

Ключові слова: війна, воєнний стан, психологічні наслідки війни, образ життя, особистість, студентський вік.

The article reflects on the problem of the psychological impact of war and martial law on the way of life of a person of student age. A theoretical review of current research on mental health symptoms after the war among young people in eastern Afghanistan, Kosovo, Cambodia etc. is presented. It is determined that the population, which is in conditions of war and conflict, should be provided with psychological assistance as part of the overall process of assistance, rehabilitation and reconstruction. It is emphasized that war gives a great impetus to the development of mental health concepts, and the study of the psychological consequences of wars of the current century can add new understanding and solution to the mental health problems of the population as a whole. To study the psychological impact of war on the lifestyle of a modern student's personality, an author's psychodiagnostic toolkit was created – the questionnaire "My life, educational activities and health in war conditions" (O. P. Nikitina). The sample consisted of applicants for higher education from Kharkiv institutions of higher education from 17 to 19 years old (n=52). During the current war (declared martial law in Ukraine), 69% of respondents remained in their village (city), of which 49% were in relatively calm territory, 39% were in the territory where active hostilities were fought, but not occupied, and 12% of applicants for higher education were in the occupied territory. It is highlighted that 38% of respondents felt and continue to experience stress. At the same time, among respondents experiencing / continuing to experience acute stress, a widespread feeling of anxiety, fear, shock, irritability. Data are presented on the sources of emotional support for respondents in difficult situations in war conditions, ways to reduce the feeling of stress by respondents during air raids / shelling. The results of self-reports of applicants for higher education on the state of their mental and physical health during martial law compared to the usual state are presented. The problems of applicants for higher education during martial law, as well as positive changes in their life in war conditions, are identified.

Key words: war, martial law, psychological consequences of war, lifestyle, personality, student age.

УДК 159.9:355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.21>

Нікітіна О.П.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології, педагогіки
і мовної підготовки
Харківський національний університет
міського господарства
імені О.М. Бекетова,
практичний психолог
ГО «Центр соціально-психологічного
супроводу «Добробут»

Дацун Г.О.

старший викладач кафедри педагогіки,
методики та менеджменту освіти
Українська інженерно-педагогічна
академія

Постановка проблеми. Війна – це сфера невизначеності та агонії. Немає нічого більш вірогідного, ніж страх перед війною, щоб змусити раціональність піти наперекір, і немає нічого сприятливішого, щоб змусити навіть самих урівноважених почати поводитися зворотним чином. Війна – найзаплутаніша з усіх видів людської діяльності, водночас є й однією з найорганізованіших. Передусім, йдеться про дотримання військової честі: «уживати будь-яких дій не тільки проти обеззброєних противників, полонених і поранених, а й проти

мирного населення та найбільш уразливих його представників: дітей, літніх людей і жінок» [4, с. 25].

Але починаючи від 24 лютого 2022 р. всі українці «наживо», разом із жителями всіх інших країн у режимі онлайн з екранів своїх гаджетів спостерігають за невиданою жорстокістю щодо цивільного населення від країни-агресора у межах російського широкомасштабного вторгнення в Україну. Це має катастрофічний вплив: на людські життя, засоби до існування, а психологічні збитки триватимуть протягом

кількох поколінь. Цивільні особи, які постраждали від війни, наражаються на більший ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривога та депресія [12].

Мета поточного емпіричного дослідження – висвітлити психологічні особливості впливу війни на образ життя особистості сучасного студента.

Виклад основного матеріалу. За оцінками ВООЗ, у ситуаціях збройних конфліктів у всьому світі 10% людей, які пережили травматичні події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям; у 10% розвинеться поведінка, яка перешкоджатиме їхній здатності ефективно функціонувати, а найбільш поширеними станами будуть депресія, тривога та психосоматичні проблеми (безсоння, біль у спині, біль у животі) тощо [13].

У дисертації В.Ф. Шольте (W.F. Scholte) «Психічне здоров'я населення, яке постраждало від війни» [9] наводиться низка досліджень населення, що постраждало від війни: біженців від геноциду в Руанді, які проживають у таборах біженців у Танзанії, населення провінції Афганістану і жителів північного округу Руанди відповідно. У цих, як і в інших постконфліктних регіонах, серед населення, яке обстежувалося, поширені проблеми з психічним здоров'ям.

Дослідження з використанням поперечної багатокластерної вибірки В.Ф. Шольте (W.F. Scholte), М. Олфф (M. Olf), П. Вентевогель (P. Ventevogel), Г.-Й. де Фріз (G.-J. de Vries), Е. Янсвелд (E. Jansveld), Б.Л. Кардозо (B.L. Cardozo), С. Кроуфорд (K. Кроуфорд) [10], проведене в провінції Нангархар в Афганістані, виявило поширеність психічних симптомів та спектр ресурсів, що використовуються для емоційної підтримки, чинників ризику та покриття основних потреб. Зазначимо, що вибірку становили 1 011 респондентів у віці 15 років та старше. Майже половина населення пережила події, що травмують. Симптоми депресії спостерігалися у 38,5% респондентів, симптоми тривоги – у 51,8% та ПТСР – у 20,4%. Висока частота симптомів була пов'язана з великою кількістю пережитих подій, що травмують. У жінок показники були вищими, ніж у чоловіків. Основними джерелами емоційної підтримки були виявлені релігія та родина.

Поперечне кластерне вибіркове обстеження косовських албанців у віці від 15 років, проведене Б.Л. Кардозо (B.L. Cardozo), А. Вергара (A. Vergara), Ф. Агані (F. Agani), К.А. Готвей (C.A. Gotway), показало, що у 17,1% віднаходять прояви симптоми посттравматичного стресового розладу [3]. При цьому спостерігалось значне лінійне погіршення стану психічного здоров'я та соціального функціонування зі збільшенням кількості подій, що травмують,

у осіб віком 65 років і старше, а також у людей із попередніми психічними захворюваннями або хронічними захворюваннями. Внутрішньо переміщені особи зазнавали підвищеного ризику психічних захворювань. 89% чоловіків та 90% жінок висловили сильне почуття ненависті до сербів, при цьому 44% чоловіків та 33% жінок заявили, що діятимуть відповідно до цих почуттів.

Обстеження 993 дорослих із найбільшого табору для переміщених осіб у Камбоджі на кордоні Таїланду і Камбоджі, проведене Р.Ф. Молліка (R.F. Mollica), К. Донелан (K. Donelan), С. Тор (S. Tor), Дж. Лавель (J. Lavelle), К. Еліас (C. Elias), М. Франкель (M. Frankel), Р.Дж. Блендон (R.J. Blendon), показало, що понад 80% із них відчували депресію та мали низку соматичних скарг попри вільний доступ до медичного обслуговування [5]. Приблизно 55% та 15% мали оцінки симптомів, які корелювали з критеріями депресії та посттравматичного стресового розладу відповідно. Однак усупереч високому рівню травматизму та симптомів соціальне та трудове функціонування у більшості респондентів зберіглося добре. При цьому кумулятивна травма продовжувала впливати на рівень психіатричних симптомів через десять років після початкової травматичної події [6].

Ізраїль перебуває у стані конфлікту вже понад чотири десятиліття. Нещодавнє дослідження, здійснене А. Блайх (A. Bleich), М. Гелкопф (M. Gelkopf), З. Соломон (Z. Solomon), показало, що 76,7% осіб, які перенесли травму, пов'язану з війною, мали принаймні один симптом, поєднаний із травматичним стресом, а 9,4% відповідали критеріям гострого стресового розладу. Найбільш поширеним копінг-механізмом був активний пошук інформації про близьких та соціальну підтримку [2].

Протягом останнього десятиліття велика кількість досліджень повідомляла про високий рівень психосоціальних проблем серед дітей і підлітків у Палестині. Дослідження, проведене Програмою психічного здоров'я Спільноти Гази серед дітей віком 10–19 років [8], показало, що 32,7% страждали від симптомів ПТСР, які вимагали психологічного втручання, 49,2% – від помірних симптомів ПТСР, 15,6% – від легких симптомів ПТСР і лише у 2,5% не було симптомів.

Конфлікт між сингальською більшістю і меншістю тамільського населення Шрі-Ланки триває майже 30 років. Одним із перших досліджень, у якому вивчалися психологічні наслідки конфлікту для цивільного населення, було епідеміологічне дослідження [11], де повідомлялося, що лише 6% населення, що брали участь у дослідженні, не відчували будь-яких військових стресів. Психосоціальні наслідки спостерігалися у 64% населення,

включаючи соматизацію (41%), посттравматичний стресовий розлад (27%), тривожний розлад (26%), велику депресію (25%), зловживання алкоголем та наркотиками (15%) та функціональну інвалідність (18%). Розпад тамільського суспільства призвів до того, що жінки взяли на себе більше обов'язків, що, своєю чергою, зробило їх більш уразливими до стресу. У дітей та підлітків захворюваність на психічне здоров'я була вищою.

Таким чином, наявність широкого спектра психологічних симптомів і синдромів у населення конфліктних ситуаціях широко документовано наведеними дослідженнями. Однак дослідження також надають дані про стійкість більше ніж половини населення до важких травм у військових ситуаціях [7; 5]. Немає жодних сумнівів у тому, що населенню, яке перебуває в умовах війни та конфлікту, слід надавати психологічну допомогу в рамках загального процесу надання допомоги, реабілітації та реконструкції. Як це сталося у першій половині ХХ ст., коли війна дала великий поштовх розвитку концепцій психічного здоров'я, вивчення психологічних наслідків воєн поточного століття могло б додати нове розуміння та розв'язання проблем психічного здоров'я населення загалом.

Для досягнення нашої мети ми створили відповідний психодіагностичний інструментарій, а саме анкету «Моє життя, навчальна діяльність та здоров'я в умовах війни» (О.П. Нікітіна), що включала 16 змістових запитань та запитання для визначення зворотного зв'язку (оцінка та побажання респондента щодо змісту самих запитань анкети) [1].

Характеристика вибірки. Дослідження було проведено протягом квітня – травня 2022 р.

серед здобувачів вищої освіти (Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди) (n=52). В анкетуванні взяли участь 84% дівчат та 16% юнаків. 4% опитаних виповнилося 17 років, 55% – 18 років, 41% – 19 років. Із них 17% – першокурсники, 33% навчаються на другому курсі, 50% – на третьому.

Під час поточної війни (оголошеного воєнного стану в Україні) 8% опитаних виїхали в більш безпечне село (місто) за кордоном, 2% опитаних провели місяць у своєму селищі, а потім переїхали в більш безпечне місто, 21% опитаних переїхали в більш безпечне село (місто) в межах України і 69% залишилися у своєму селі (місті). При цьому 49% здобувачів вищої освіти з останньої групи знаходилися на відносно спокійній території, 39% – на території, де велись активні бойові дії, але не окупованій, та 12% – на окупованій території.

Згідно з отриманими під час війни даними, 38% респондентів відчували та продовжують відчувати стрес, 48% респондентів відчували його, і лише 14% визначили, що стресу під час війни вони не відчували.

При цьому серед респондентів, які відчували або ж продовжують відчувати гострий стрес, здобувачі вищої освіти під час війни відчують тривожність (18%), пережили страх (17%), пережили шок (14%), відчують роздратованість (10%) (табл. 1).

Визначено, що в умовах війни здобувачам вищої освіти зі складними ситуаціями допомагають справлятися, передусім, підтримка сім'ї (16%), підтримка друзів (15%), віра

Таблиця 1

Відповіді респондентів на запитання «Які прояви гострого стресу ви пережили під час війни?» за анкетною «Моє життя, навчальна діяльність та здоров'я в умовах війни» (О.П. Нікітіна)

Назва прояву	% прояву
пережив страх	17%
пережив паніку	7%
пережив шок	14%
пережив панічні атаки	6%
пережив горе у зв'язку з фізичними травмами/каліцтвом близьких людей	2%
пережив горе у зв'язку зі смертю близьких людей	2%
відчуваю тривожність	18%
відчуваю роздратованість	10%
став агресивним	5%
відчуваю невпевненість у собі	3%
відчуваю апатію	8%
відчуваю депресію	6%
утратив сенс життя	1%

в себе (12%), власна стресостійкість (12%), саморегуляція, самоорганізація своєї життєдіяльності (10%), підтримка одногрупників (8%), віра в Бога (8%), підтримка від викладачів (5%), нових знайомих (4%), куратора (2%), випадкових людей (2%), волонтерів (2%), адміністрації села (міста) (2%), адміністрації села (міста) куди виїхали (1%).

У ході анкетування визначено, що під час повітряної тривоги/обстрілів знизити відчуття стресу здобувачам вищої освіти допомагали: підтримка членів родини (17%), підтримка друзів (16%), перегляд серіалів/фільмів (13%), підтримка знайомих людей, що є поруч (12%), прослуховування музики (10%), читання (8%), підтримка знайомих людей, яких немає поруч (7%), малювання, ліплення, виготовлення чогось руками тощо (5%), молитва, читання релігійної літератури (4%), мріяння (4%), закривання вух та заплюснення очей (2%), підтримка незнайомих людей, які є поруч (1%), контакт із домашніми тваринами (1%).

За результатами діагностики визначено, що порівняно зі звичайним станом 10% опитаних негативно оцінюють власне психічне здоров'я на цей час; 4% опитаних негативно оцінюють власне фізичне здоров'я на даний момент; скоріше негативно, ніж позитивно, оцінюють власне психічне здоров'я на цей момент 24% опитаних; скоріше негативно, ніж позитивно, оцінюють власне фізичне здоров'я на цей час 27% опитаних (рис. 1).

У навчанні під час воєнного стану опитувані зіштовхнулися з такими проблемами: втратили бажання навчатися (18%); не можуть організувати свій час (16%); відчують складність

у навчанні: через технічні проблеми (15%); через ускладнення в пізнавальній діяльності (уповільнення мислення, пам'яті, мислення тощо) (12%); через почуття того, що випадають із реального часу (відчують періодичні провали в пам'яті) (12%); через прояви гострого стресу (11%); через втрату віри в себе, свою здатність навчатися (4%); через втрату перспектив подальшої реалізації у майбутній професії (4%); через проблеми з адаптацією на новому місці життя (4%); через втрату бажання навчатися нового (2%); через складнощі навчання, пов'язані з вивченням іноземної мови на курсах та браком часу на навчання в університеті (1%).

Відповідаючи на запитання: «Які позитивні зміни вашої життєдіяльності ви зафіксували в умовах війни?», респонденти визначили, що почали відчувати більшу цінність життя (18%), зрозуміли важливість родини (16%), відзначили підвищення стресостійкості (13%), поліпшили стосунки з рідними (9%), укріпили стосунки з друзями (8%), оволоділи новими навичками та завели нові знайомства (5%), відзначили більшу організованість (4%), навчилися краще спілкуватися з іншими (4%), поліпшили стосунки з одногрупниками (4%), почали займатися волонтерством (4%), змогли краще реалізувати свої здібності (3%), навчилися більш ефективно працювати на користь громади (2%), відчували поліпшення стосунків із викладачами (2%), з адміністрацією села (міста) (1%), відчували зміцнення сили духу, волі, переосмислили матеріальні цінності та відчували підвищення духовності (1%).

Висновки з проведеного дослідження. Життєдіяльність цивільного населення зазнає

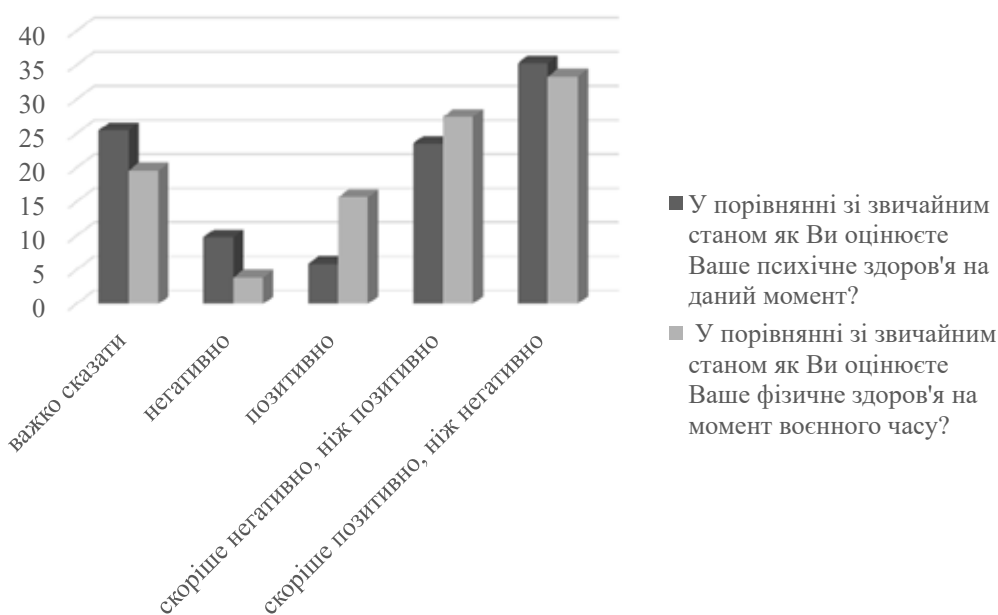


Рис. 1. Розподіл досліджуваних (у %) за відповідями на запитання за анкету «Моє життя, навчальна діяльність та здоров'я в умовах війни» (О.П. Нікітіна)

радикальних змін в умовах війни та воєнного стану, а психологічні збитки від війни можуть проявлятися протягом кількох поколінь. Війни дають великий поштовх розвитку концепцій психічного здоров'я, і вивчення їхніх психологічних наслідків може додати нове розуміння та розв'язання проблем психічного здоров'я населення загалом, сприяючи створенню та імплементації програм психологічного супроводу постраждалих. Здійснене дослідження показало, що більше ніж третина опитаних здобувачів вищої освіти відчували й продовжують відчувати стрес. Розповсюджене відчуття тривожності, переживання страху, шоку, роздратованість, відчуття панічних атак, апатії тощо. Джерелами емоційної підтримки респондентів у складних ситуаціях в умовах війни постають, передусім, підтримка сім'ї, друзів, віра в себе, власна стресостійкість та саморегуляція. Репрезентовані результати самозвітів здобувачів вищої освіти щодо стану їхнього психічного та фізичного здоров'я під час воєнного стану порівняно зі звичайним станом, визначені проблеми у навчанні під час воєнного стану та позитивні зміни їхньої життєдіяльності в умовах війни дають об'ємне розуміння психологічного впливу війни на образ життя особистості сучасного студента.

Перспективою подальших наукових досліджень є порівняльний аналіз викладених результатів із поточною діагностикою психологічного впливу війни на образ життя особистості сучасного студента.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Нікітіна О.П. Психологічний вплив війни на життєдіяльність і особистість здобувача вищої освіти: анкета «Моє життя, навчальна діяльність та здоров'я в умовах війни». *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)* : збірник наукових праць за матеріалами VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 27–29 жовтня 2022 р. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. С. 42–43.
2. Bleich A., Gelkopf M., Solomon Z. Exposure to terrorism, stress related mental health symptoms, and coping behaviours among a nationally representative sample in Israel. *JAMA*. 2003. № 290. P. 612–620.
3. Cardozo B.L., Vergara A., Agani F., Gotway C.A. Mental Health, Social Functioning, and Attitudes of Kosovar Albanians Following the War in Kosovo. *JAMA*. 2000. № 284(5). P. 569–577.
4. Frésard J.J. The Roots of Behaviour in War: A Survey of the Literature. International Committee of the Red Cross, 2004. 120 p. URL: https://www.icrc.org/en/doc/assets/files/other/icrc_002_0854.pdf (date of access: 10.03.2023).
5. Mollica R.F., Donelan K., Tor S., Lavelle J., Elias C., Frankel M., Blendon R.J. The effect of trauma and confinement on functional health and mental health status of Cambodians living in Thailand-Cambodia border camps. *JAMA*. 1993 Aug 4. № 270(5). P. 581–586.
6. Mollica R.F., McInnes K., Poole C., Tor S. Dose-effect relationships of trauma to symptoms of depression and post-traumatic stress disorder among Cambodian survivors of mass violence. *The British Journal of Psychiatry*. 1998 Dec. № 173. P. 482–488.
7. Murthy R.S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. № 5(1). P. 25–30.
8. Sarraj E.E., Qouta S. The Palestinian experience. Lopez-Ibor J.J., Christodoulou G., Maj M. *Disasters and mental health*. Chichester: Wiley, 2005. P. 229–238.
9. Scholte W.F. Mental health in war-affected populations : PhD thesis / Faculty of Medicine (AMC-UvA), Universiteit van Amsterdam, 2013. URL: https://pure.uva.nl/ws/files/1663218/146288_thesis.pdf (date of access: 01.04.2023).
10. Scholte W.F., Olff M., Ventevogel P., de Vries G.J., Jansveld E., Cardozo B.L., Crawford C.A. Mental health symptoms following war and repression in eastern Afghanistan. *JAMA*. 2004. Aug 4. № 292(5). P. 585–593.
11. Somasundaram D., Jamunanatha C.S. Psychosocial consequences of war: northern Sri Lankan experience. De Jong J.T.V. M. *Trauma, war and violence: public mental health in socio-cultural context*. New York : Plenum. 2002. P. 205–258.
12. Ukraine-Russia War and Its Impact on Psychology and Mental Health Globally. Volunteer FDIP. 2022. URL: <https://www.volunteerfdip.org/ukraine-russia-war-and-its-impact-on-psychology-and-mental-health-globally> (date of access: 01.04.2023).
13. World Health Organization. *World health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope*. Geneva : Switzerland; 2001. 178 p.

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ В КОНТЕКСТІ МОДЕЛЕЙ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

POST-TRAUMATIC GROWTH IN THE CONTEXT OF PERSONALITY WELL-BEING MODELS

У статті висвітлено важливість проблеми посттравматичного зростання, що актуалізується в останні роки у зв'язку з новими викликами, що постають у питаннях розуміння особливостей переживання людиною психотравмуючого досвіду. Поняття благополуччя тісно пов'язане з феноменом якості життя загалом, й існує широкий консенсус щодо розгляду психологічного благополуччя принаймні як одного з найвизначніших складників якості життя. Благополуччя особистості також залежить і від конкретної життєвої ситуації, тобто може мати ситуативний характер, що зумовлює відсутність повного узгодження в питаннях концептуалізації та вимірів даного феномену. Основне завдання статті – проаналізувати особливості прояву вимірів психологічного благополуччя особистості в контексті переживання людиною травматичних подій, зокрема визначити концептуальні зв'язки феномену посттравматичного зростання з різними моделями благополуччя. Сьогодні ведуться численні наукові дослідження в напрямі аналізу феномену посттравматичного зростання, однак у силу багатовимірності та мультиаспектності цього явища досі не існує повного розуміння підходів до його концептуалізації. У статті здійснено концептуально-методологічний аналіз феномену посттравматичного зростання через призму моделей благополуччя особистості. Проаналізовано особливості співвідношення вимірів посттравматичного зростання та структурних компонентів моделей психологічного благополуччя особистості. Узятю до уваги основні підходи до розуміння благополуччя: евдемоністичний та гедоністичний, зокрема трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, концепція К. Ріффа, PERMA-теорія М. Селігмана, біопсихосоціальна модель Енгеля – Романо. Результати дослідження унаочнено у вигляді схем, що відображають основні структурні елементи феномену посттравматичного зростання в контексті моделей благополуччя, запропоновано напрями перспективних наукових досліджень.

Ключові слова: посттравматичне зростання (ПТЗ), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психологічне благополуччя, евдемоністичний підхід, гедоністичний підхід.

The article highlights the importance of the problems of post-traumatic growth, which has been actualized in recent years in connection with the new challenges that arise in understanding the peculiarities of experiencing a psychotraumatic experience by a person. The concept of well-being is closely related to the phenomenon of quality of life in general and there is a broad consensus to consider psychological well-being as at least one of the most prominent components of quality of life. The well-being of the individual also depends on the specific life situation, therefore it may have a situational nature, which leads to the lack of full agreement on the conceptualization and measurements of this phenomenon. The main objective of the article is to analyze the peculiarities of manifestation of dimensions of psychological well-being of an individual in the context of a person's experience of traumatic events, in particular, to determine the conceptual connections of the phenomenon of post-traumatic growth with various models of well-being. As of today, numerous scientific studies are underway to study the phenomenon of post-traumatic growth, but due to the multidimensionality of this phenomenon there is still no complete understanding of approaches to its conceptualization. The article carries out a conceptual-methodological analysis of the phenomenon of post-traumatic growth through the prism of models of well-being of personality. The peculiarities of interrelations between measurements of post-traumatic growth and structural components of models of psychological well-being of personality are analyzed. The main approaches to understanding well-being are taken into account: eudemonic and hedonistic, in particular the three-component model of subjective well-being of E. Diener, the concept of K. Riff, the PERMA-theory of M. Seligman, the biopsychosocial model of Engel-Romano. The results of the study are illustrated in the form of diagrams reflecting the main structural elements of the phenomenon of post-traumatic growth in the context of well-being models, directions of future scientific research are proposed.

Key words: post-traumatic growth (PTG), post-traumatic stress disorder (PTSD), psychological well-being, eudemonic approach, hedonistic approach.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.22>

Назар Ю.О.

аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»

Вступ. Питання посттравматичного зростання особистості сьогодні все частіше стає предметом наукових переосмислень психологів. Кількість емпіричних досліджень позитивних особистісних змін унаслідок психотравмуючих подій щороку невпинно росте, що створює кардинально нові дослідницькі парадигми вивчення психологічної травми [1, с. 64]. Це викликано гострою для психологічної практики необхідністю у визначенні того, що служить підставою для внутрішньої

рівноваги і благополуччя особистості. Учені все ще намагаються відповісти на питання про те, з яких компонентів складається посттравматичний ріст, які особистісні аспекти лежать у його основі, які соціально-психологічні чинники є визначальними у виникненні даного феномену, а також яким чином це бере участь у регуляції поведінки та як можна допомогти людині у вирішенні проблеми подолання складних життєвих ситуацій та забезпеченні психологічного благополуччя. Первинними

науковими розробками, на котрі сьогодні опираються вчені є концепція посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калхун, С. Джозеф), а моделями благополуччя, у контексті яких ми будемо розглядати цей феномен, є модель суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер), шести-факторна модель психологічного благополуччя (К. Ріфф), підходи позитивної психології (М. Селігман), аспекти біопсихосоціальної моделі благополуччя (Дж. Енгель, Дж. Романо, Дж. Фава).

Серед причин, які пояснюють відсутність єдиної згоди у підходах до вивчення благополуччя особистості, можна виділити багатовимірний характер вищезгаданого конструкту, оскільки він детермінується як суб'єктивними, так і об'єктивними чинниками, як ситуативними, так і перманентними показниками, як аспектами психологічного, так і фізичного здоров'я людини. Таким чином, у контексті нашого дослідження важливо простежити багатоплановий концептуальний зв'язок поняття посттравматичного зростання у структурі феномену психологічного благополуччя особистості на різних рівнях його прояву – від суб'єктивного відчуття щастя до самореалізації особистості, що в комплексі може інтегруватися в динамічний процес особистісного життєтворення [4, с. 115]. Ба більше, якщо ситуація несе характер травматичної і якість життя погіршується, розуміння благополуччя може мати цілком інші аспекти, зокрема його особливості у дотравматичному та посттравматичному періодах можуть мати принципово важливі відмінності. Розглядаючи благополуччя у дотравматичному періоді, здебільшого зосереджуються на питаннях того, як підтримувати його на належному рівні та як забезпечити профілактику серйозних особистісних порушень у разі травматизації, а розглядаючи благополуччя у посттравматичному періоді, слід звернути увагу на концепцію посттравматичного зростання – як інший, діаметрально протилежний полюс посттравматичного стресового розладу.

Травматичні події дійсно можуть виступати предикторами розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – гострої довготермінової реакції на стрес, що супроводжується гіперзбудливістю, повторюваним проживанням подій, порушеннями сну, пізнавальних психічних процесів та емоційної регуляції [5]. Однак фокусування на аспектах травми лише в ключі невротичних розладів може сприяти стигматизації, нівелюванню ресурсного потенціалу психіки, обезцінюванню важливих переосмислень та позитивних змін, що відбуваються у житті людини. За статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України, лише близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили психотравмуючі

події, матимуть виражені симптоми ПТСР [6]. Виникає питання: що відбувається у посттравматичному періоді з іншими людьми, адже здебільшого психіка мобілізує власні ресурси на опрацювання складних життєвих ситуацій, а у процесі онтогенезу та філогенезу демонструє, що після кризи зазвичай настає зростання – інший важливий аспект переживання травми [3, с. 7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Р. Тедескі та Л. Калхун визначають посттравматичне зростання (ПТЗ) як концепцію позитивних психологічних змін, що виникають у результаті боротьби з дуже складними та стресовими життєвими обставинами, які становлять значні виклики для адаптаційних ресурсів особистості і способів переосмислення індивідом власного світогляду. Дослідники вказують, що в процесі ПТЗ удосконалення людини відбувається у важливих сферах життя і реалізується у таких напрямках, як: підвищення цінування життя, духовні зміни, мобілізація особистісної сили, наповнення стосунків із людьми новими сенсами, поява нових можливостей [14, с. 1].

Дослідження ж на тему благополуччя організовано навколо двох основних дослідницьких традицій: однієї, пов'язаної принципово зі щастям як отриманням задоволення, та іншої, пов'язаної з розвитком людського потенціалу. Цей поділ визначає суб'єктивне благополуччя як головного представника гедоністичної традиції (ідеї розвинуто, наприклад, у біхевіоризмі, психоаналізі) та психологічне благополуччя – евдемоністичної традиції відповідно (здебільшого представники гуманістичної, екзистенційної, позитивної психології) [2, с. 27].

Одним із найвідоміших гедоністичних підходів є трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, основними елементами якої є задоволеність життям, відсутність негативних афектів та наявність позитивних емоцій [9]. У результаті психотравмуючого досвіду гедоністична позиція чи не найбільше порушується, адже переживання травматичних подій саме по собі є негативним афектом і не сприяє високому рівню задоволеності життям у загальному розумінні. Проте бажання повернути собі можливість насолоджуватися життям може слугувати своєрідним орієнтиром. Саме тоді, на нашу думку, найбільше актуалізуються аспекти евдемоністичного підходу, де психологічне благополуччя є результатом розкриття особистісного та творчого потенціалу, самопізнання та самореалізації. Можемо припустити, що посттравматичне зростання настає тоді, коли під впливом травматичного досвіду відбувається зміна пріоритетів, а саме якісно новий трансформаційний перехід від гедоністичної позиції до евдемоністичної (рис. 1):

– потреба в почутті задоволеності життям змінюється на усвідомлення та переосмислення його цінності;

– бажання уникнути негативних афектів – на дозвіл собі прожити емоції різного спектру, прийняти ситуацію;

– бажання отримувати позитивні емоції доповнюється розвитком нових можливостей у житті, а також нових сенсів та граней у міжособистісній взаємодії.

Виходячи з постулатів евдемоністичного підходу у концепції К. Ріфф щодо вимірів психологічного благополуччя, таких як навички самоприйняття, автономність індивіда, позитивні стосунки з оточенням, навички управління середовищем, постановка життєво значущих цілей та особистісне зростання [12], можна припустити, що феномен посттравматичного зростання є дотичним та важливим аспектом благополуччя особистості й, по суті, є похідною ланкою особистісного зростання, специфічним видом особистісного зростання, що актуалізується у посттравматичному періоді (рис. 2).

Очевидно, що виміри посттравматичного зростання мають свою окрему специфіку, хоча, на нашу думку, є нерозривно пов'язаними з вимірами психологічного благополуччя, як, наприклад:

- усвідомлення цінності життя і постановка життєво значущих цілей;
- створення нових можливостей та навички управління середовищем;

– розвиток позитивного ставлення до інших;

– зміцнення особистісної сили та підвищення автономності індивіда.

Психологічне благополуччя також є одним із центральних концептів позитивної психології, що зосереджена на пошуку факторів добробуту, «хорошого», наповненого змістами життя – евдемонії. М. Селігман відзначав важливість постійного вдосконалення та використання особистісного потенціалу для забезпечення щасливого, гармонійного життя та задоволеності ним. Згідно з PERMA-теорією [13], п'ять основних елементів благополуччя особистості становлять:

– позитивні емоції (англ. Positive emotions/Pleasure) – переживання, окрім щастя та радості, іншого спектру емоцій, таких як захоплення, захват, задоволення, зацікавленість, достоїнство, повага, відданість тощо;

– залученість (англ. Engagement) – у діяльності та активностях, що, згідно з М. Чиксентмихаї, можна назвати як «бути в потоці» [8];

– стосунки (англ. Relationship) – ділові, професійні, сімейні, романтичні чи інші відносини, які сприяють обміну позитивними емоціями через комунікацію, що загалом відповідає твердженню «людині потрібна людина»;

– смисли (англ. Meaning) – пов'язані з метою, до якої прагне особистість, із внутрішнім діалогом-відповіддю на сенсовні запитання «чому?» «для чого?», а також ідеями



Рис. 1. Посттравматичне зростання в контексті трансформаційного переходу від гедоністичної до евдемоністичної позиції



Рис. 2. Посттравматичне зростання у структурі вимірів психологічного благополуччя

вищих ідеалів: родових, сімейних, релігійних, національних тощо;

– досягнення (англ. Accomplishments) – як прагнення самовдосконалюватися, бути мотивованим на досягнення успіху, поліпшувати рівень власної майстерності, усвідомлення власних достоїнств.

Слід зауважити, що останніх два елементи – смисли та досягнення – можуть мати потенційну здатність активувати дію трьох попередніх компонентів благополуччя. Усвідомлення значущості та сенсовності своїх дій веде до переживання глибинних позитивних емоцій, сприяє залученості людини в діяльність та ефективній комунікації. Що стосується досягнень особистості, то сам процес не завжди може супроводжуватися переживанням позитивних емоцій, однак коли людина бачить успіхи результатів своєї діяльності, усвідомлює свої достоїнства чи здібності, це може наповнювати позитивними емоціями, сприяти активності, самоефективності та розвитку гармонійних стосунків з оточенням.

Модель позитивної психології також обертається навколо питань взаємозв'язку між наслідками травми та їхньою роллю у використанні та запобіганні негативним процесам. Стає усе більш зрозумілим, що концепція посттравматичного зростання в контексті моделі благополуччя позитивної психології включає різні сфери перетину, зокрема екзистенційні, соціальні, індивідуально-психологічні, поведінкові тощо. С. Джозеф відзначає такі головні виміри ПТЗ:

- життєва філософія (позитивні зміни в системі цінностей та пріоритетів);
- стосунки (зміцнення міжособистісних відносин та ефективної комунікації);
- погляд на себе (підвищення рівня рефлексивності та самопізнання) [11].

Отже, стає зрозумілим, що вимір стосунків є спільним і важливим для обох концепцій, а елемент залученості в PERMA-теорії є також дотичним виміру стосунків у концепції ПТЗ, адже процес активності в діяльності передбачає встановлення певних соціальних взаємозв'язків. Також очевидно, що вимір

життєвої філософії співзвучний з елементом пошуку смислу, а вимір «погляд на себе» – з усвідомленням власних достоїнств та досягнень. Щодо елемента переживання позитивних емоцій можна відзначити співзвучність із гедоністичним підходом та припустити, що його особливістю в контексті посттравматичного зростання є бажання людини знову бути щасливою. (рис. 3).

Запропонована Дж. Енгелем та Дж. Романо біопсихосоціальна модель і досі залишається одним із найуніверсальніших підходів до розуміння факторів виникнення досліджуваних явищ у науці, зокрема медицині, психології, психотерапії. Благополуччя в контексті цього підходу тісно пов'язане з поняттям здоров'я як такого. Біопсихосоціальна модель указує на те, що вплив патогенного агента, наприклад вірусу або бактерії, не обов'язково призводить до інфекції та розвитку хвороби; це, скоріше за все, залежатиме від ступеня імунологічної вразливості організму, котра, своєю чергою, пов'язана з особливостями здоров'я та звичками людини (генетичні, екологічні чинники, а також раціон, уживання шкідливих речовин, заняття спортом, якість сну тощо), психологічної адаптацією (наприклад, стресостійкістю, копінг-стратегіями) та соціальними чинниками (доступність соціальної підтримки, стосунки з оточуючими, сім'єю, вплив культурного та соціально-економічного середовища загалом). Модель додає значення психологічним і пізнавальним процесам у розвитку і житті людини, інтегрує емоційні, соціальні та поведінкові чинники в медичну та психотерапевтичну практику; заснована саме на взаємодії, а не диференціації трьох основних детермінант благополуччя та стану здоров'я: біологічної, психологічної та соціальної [10].

Розглядаючи феномен посттравматичного зростання у структурі біопсихосоціальної моделі, можемо припустити, що предикторами його розвитку можуть виступати такі біологічні показники, як вік чи стать, відповідний рівень соматичного здоров'я, зокрема нейрогуморальні, біохімічні, і, ймовірно, й генетичні чинники, а також індивідуально-психологічні



Рис. 3. Елементи психологічного благополуччя як кінцева мета процесу посттравматичного зростання



Рис. 4. Біопсихосоціальна модель чинників посттравматичного зростання

особливості особистості: характерологічні, емоційно-вольові якості, життєстійкість, резильєнтність, адаптивність, навички подолання, а також соціальні чинники: актуальна життєва ситуація особистості, соціальний статус, житлові умови, особливості міжособистісних відносин, комунікативні навички тощо. Уважаємо, що всі вищевказані аспекти лежать в основі головних, визначальних та взаємопов'язаних чинників сприяння посттравматичному зростанню (рис. 4).

Висновки. Проаналізувавши особливості прояву вимірів психологічного благополуччя особистості в контексті переживання людиною травматичних подій та визначивши концептуальні зв'язки поняття посттравматичного зростання з різними моделями благополуччя, можна дійти висновку, що, незважаючи на несприятливі впливи кризових подій на благополуччя людини, особистість має значний мобілізаційний потенціал для відновлення, активуючим механізмом якого може виступати феномен посттравматичного зростання.

Гедоністичний та евдемоністичний підходи до розуміння благополуччя особистості розширюють наукові уявлення про поняття посттравматичного зростання. Розглядаючи феномен посттравматичного зростання крізь призму двох вищевказаних концепцій, можна припустити, що в його основі більшою мірою лежить евдемоністичний підхід як більш динамічний та процесуальний, такий, що визначає розвиток особистості, на відміну від гедоністичного підходу, де пошуки лише шляхів задоволення не завжди забезпечуватимуть достатнє підґрунтя для сприяння адапційним можливостям психіки та особистісного росту, однак можуть слугувати предикторами активізації процесів посттравматичного росту.

Модель благополуччя К. Ріфф допомогла нам розглянути феномен посттравматичного зростання як структурний компонент психологічного благополуччя в контексті більш широкого поняття – особистісного зростання. PERMA-модель допомогла визначити потен-

ційний напрям кінцевої мети посттравматичного зростання, де компоненти психологічного благополуччя – це своєрідні цілі, котрі надихають та стимулюють людину посттравматично зростати.

Інший підхід – біопсихосоціальна модель благополуччя, на нашу думку, зможе дати нагоду зосередитися на питаннях того, що детермінує виникнення і забезпечує ефективний перебіг процесу посттравматичного зростання. Від сили та значущості травми і комбінації трьох чинників: біологічних, психологічних, соціальних, вірогідно, буде залежати те, який ефект справить травматична подія на особистість, які наслідки це буде мати в контексті ментального здоров'я, яких реакцій психіки очікувати: посттравматичного стресового розладу як одного з крайніх проявів дезадаптації чи посттравматичного зростання як сприятливого вектору розвитку.

Перспективним напрямом майбутніх наукових досліджень є емпіричне дослідження детермінантів посттравматичного зростання, вивчення їхніх особливостей, ролі особистісних якостей та соціально-психологічних чинників у генезі посттравматичного росту, що сприятиме розробленню нових концептуальних моделей детермінантів посттравматичного зростання та створюватиме нові ефективні інструменти психокорекційної та психотерапевтичної роботи для забезпечення особистісного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зубовський Д.С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрям досліджень у вітчизняній психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 63–74.
2. Каргіна Н.В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 27–31. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>.
3. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

4. Титаренко Т.М. Посттравматичне життя-творення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

5. Харченко В.Є., Шугай М.А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. Острог : Острозька академія, 2015. 160 с.

6. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. Вебсайт Міністерства охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>.

7. Cann A., Calhoun L.G., Tedeschi R.G. & Solomon D.T. Posttraumatic Growth and Depreciation as Independent Experiences and Predictors of Well-Being. *Journal of Loss and Trauma*. 2010. № 15(3). P. 151–166. DOI: 10.1080/15325020903375826.

8. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York, Harper & Row, 1990.

9. Diener E., Scollon Ch.N., Oishi Sh., Dzokoto V. & Suh M.E. Positivity and the Construction

of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts *Journal of Happiness Studies*. 2000. № 1(2). P. 159–176.

10. Fava G., Sonino N. From the Lesson of George Engel to Current Knowledge: The Biopsychosocial Model 40 Years Later. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2017. № 86(5). P. 257–259.

11. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.

12. Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13–39.

13. Seligman M. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free press, 2011. 368 p.

14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2014. Vol. 15(1). P. 1–18.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КАЗКОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ

USING FAIRYTALE THERAPY IN WORKING WITH PSYCHOLOGICAL TRAUMA

Війна в Україні посилила і без того напружене емоційне становище значної кількості населення. Такі події неминуче призвели до психічного травматизму, який став головною проблемою сучасної психології та психотерапії. Особливо гострим є питання подолання наслідків психічних травм у дітей, оскільки психічні травми в дитячому віці призводять до дезадаптаційних процесів у дорослому житті. Несвоєчасна підтримка дітей, що пережили травму, поглиблює негативні емоційні відчуття, які здатні переростати у тривожність, агресію, гнів, депресивні стани та соматичні порушення. Тому актуальності набуває потреба в пошуку таких форм психокорекції психічної травми у дітей, які були б найбільш ефективними та найменш травматичними для них. Одним із дієвих засобів є методи арт-терапії, зокрема казкотерапії. Виходячи із цього, мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні ефективності використання казкотерапії у психокорекції психічної травми у дітей. У статті використано теоретичні методи психологічних досліджень: систематизація, аналіз, класифікація та узагальнення наукової інформації за темою дослідження. Зроблено аналіз феномену «психічна травма», окреслено підходи до чинників психологічного травматизму. Проаналізовано основні підходи та концепції, які розглядають кризові травматичні ситуації у дітей, їхні наслідки, способи реагування на них. Виділено два види психологічної травми: пряма травма (коли дитина була безпосередньо учасником травматичної події) та опосередкована травма (коли дитина стала свідком травматичної ситуації). Виділено метод казкотерапії як ефективний засіб психологічної корекції дитячої психічної травми. Отримані результати дали можливість констатувати, що казкотерапія дає змогу дітям відреагувати на пережиті емоції, подолати негативні психічні стани, зняти емоційне напруження, сприяти емоційному благополуччю. Використовуючи казку у своїй роботі, психологи повинні підбирати їх відповідно до віку та потреб дитини, щоб казка не була нав'язливою чи емоційно важкою. Установлено, що найкраще підходять авторські казки та казки, які діти створюють самостійно. Такий спосіб казкотерапії дає змогу гармонізувати психоемоційний стан дитини, сформувати у неї відчуття захищеності, віри у майбутнє, довіри до оточуючих.

Виокремлення алгоритму авторської казкотерапії психічної травми дітей дасть змогу знизити негативні наслідки їх травматизації та поліпшити їхні самопочуття і благополуччя.

Ключові слова: психічна травма, кризова ситуація, психокорекція, авторська казка, емоційне благополуччя.

The war in Ukraine intensified the already tense emotional situation of a significant number of the population. A large number of people, including children, found themselves at the epicenter of hostilities or came into contact with them through acquaintances and relatives. Such events inevitably led to mental trauma, which became the main problem of modern psychology and psychotherapy. The issue of overcoming the consequences of mental trauma in children is especially acute since mental trauma in childhood leads to maladjustment processes in adult life. Untimely support for children who have experienced trauma deepens negative feelings, which can develop into anxiety, aggression, anger, depressive states, and somatic disorders. Therefore, the need to find such forms of psycho-correction of mental trauma in children, which would be the most effective and least traumatic for them, becomes urgent. One of the effective means is the methods of art therapy, in particular fairy-tale therapy. Based on this, the purpose of the article is to theoretically substantiate the effectiveness of the use of fairy-tale therapy in the psycho-correction of mental trauma in children. The article uses theoretical methods of psychological research: systematization, analysis, classification, and generalization of scientific information on the research topic. An analysis of the phenomenon of "psychological trauma" was made, and approaches to the factors of psychological traumatism were outlined. The main approaches and concepts that consider traumatic crises in children, their consequences, and ways of responding to them are analyzed. Two types of psychological trauma are distinguished: direct trauma (when the child was a direct participant in a traumatic event) and indirect trauma (when the child witnessed a traumatic situation). The method of fairy tale therapy is highlighted as an effective means of psychological correction of children's mental trauma. The obtained results made it possible to state that fairy-tale therapy allows children to react to experienced emotions, overcome negative mental states, relieve emotional stress, and promote emotional well-being. When using fairy tales in their work, psychologists should select them following the age and needs of the child, so that the fairy tale is not intrusive or emotionally difficult. It has been established that authors' fairy tales and fairy tales that children create independently are the best. This method of fairy-tale therapy allows you to harmonize the psycho-emotional state of the child, to form a sense of security, faith in the future, and trust in others. Highlighting the algorithm of the author's fairy tale therapy of children's mental trauma will reduce the negative consequences of their traumatization and improve their well-being.

Key words: mental trauma, crisis, psychological correction, author's fairy tale, emotional well-being.

УДК 159.9.018:398.21
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.23>

Оксютювич М.О.
к.філос.н.,
доцент кафедри психології
та соціального забезпечення
Державний університет «Житомирська
політехніка»

Вступ. Війна прийшла в Україну раптово та неочікувано, спричинивши життєву трагедію для країни та кожного окремого українця. Наслідки військових дій завдають довготривалої фізичної та психологічної шкоди дорослим і дітям. На жаль, через війну велика кількість дітей змушена була залишити свої домівки та переїхати в більш безпечні місця. Водночас у багатьох дітей війна забрала батьків, близьких людей, і вони залишилися без дому та сім'ї. Для них це є сильною травматичною подією, самотійно впоратися з якою вони не здатні та потребують психологічної підтримки кваліфікованих спеціалістів. Разом із тим багато дітей, які не були і не є безпосередніми учасниками військових дій, переживають війну опосередковано. Постійні повітряні тривоги, обмеження у вільному проведенні часу та дозвілля, відчуття загрози – усе це призводить до постійного психічного напруження, очікування небезпеки.

Особливо гостро відчуваються травмуючі події дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, оскільки психіка дітей цього віку ще не сформована, слабка та дуже вразлива. Отримані психологічні травми у цьому віці впливають на все подальше життя людини. Дослідження доводять, що жертви війни мають симптоми депресії, тривоги, ознаки психосоматичних розладів, посттравматичного стресового розладу, а в підлітковому віці можуть проявлятися суїцидальні думки і наміри. Тому фахівці звертають увагу на необхідність цілеспрямованого психологічного втручання в найкоротші терміни після отримання психологічної травми з метою найбільш ефективної терапевтичної роботи. Це сприятиме поверненню дитини до повноцінного функціонування, зниженню можливості виникнення ПТСР, поліпшенню загального емоційного благополуччя.

Ефективним засобом психокорекційної роботи з психотравмою є арттерапевтичні техніки. Водночас вони є досить ефективними у роботі саме з дітьми, оскільки дають можливість відреагувати на негативні емоції, набути нового досвіду, засвоїти нові способи поведінки у різних ситуаціях, освоїти стратегії вирішення конфліктів. Досить поширеною та результативною арттерапевтичною технікою є казкотерапія. Ототожнюючи себе з казковим персонажем, дитина має можливість пережити негативні ситуації, а також отримує моральну підтримку, що надає їй сили і віри в те, що вона також з усім упорається, як і казковий герой. Казкотерапія може сприяти зниженню у дітей рівня тривожності, подоланню страхів та соціально-психологічній адаптації. Казкою можна подолати дитячу агресивність, додати впевненості і вилікувати психосоматичні захворювання.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що вплив психічної травми на особистість вивчався у роботах Дж. Боулбі, М. Горовиць, О. Ранка, З. Фрейда та ін. Такі науковці, як Л.Л. Бондаревська, І.Т. Лещенко, Л.І. Паливода, О.Ф. Яцина, вивчають сутність психічної травми та її особливості у дітей і підлітків.

Серед дослідників чимало присвятили свою роботу вивченню казкотерапії (І. Вачков, А. Гнезділов, Т. Грабенко, М. Еріксон, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Кудзілов, Е. Петрова). Сьогодні питанням використання арттерапії та казкотерапії у подоланні психічної травми у дітей займаються такі вчені: І. Барон, О.І. Василевська, І. Данилюк, Л.В. Дворніченко, М.І. Замелюк, І. Кобзева, Л. Кльоц, М. Кучапінські, Д. Максимов, К.М. Пасько, О.Ф. Яцина.

Незважаючи на достатню розробленість теоретичних основ казкотерапії та широких методологічних можливостей даного підходу, проблема використання казкотерапії у роботі з дитячою психотравмою сьогодні залишається досить актуальною в силу продовження військового стану в країні та збільшення кількості травмованих дітей унаслідок війни. Використання казкотерапії може забезпечити високу емоційну стабільність, підвищити особистісні ресурси дітей, сприятиме кращій їх адаптованості до несприятливих умов середовища.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі та конкретизації основних переваг використання казкотерапії у роботі з дитячою психічною травмою. Завдання дослідження розширює мету та включає обґрунтування особливостей використання авторської казкотерапії у подоланні психічної травми у дітей.

Методи дослідження. У статті використано теоретико-методологічні методи пошуку інформації, аналізу інформаційних джерел, систематизації, класифікації та узагальнення наукових підходів, концепцій, положень за темою дослідження.

Результати та дискусії. Психічна травма – це певна життєва ситуація, яка здійснює сильний вплив на життя людини і призводить до глибокого психоемоційного переживання. Виникнення психічної травми розглядається як наслідок незавершеності інстинктивної реакції організму на травматичну подію [5, с. 67].

Уперше термін «травматичний невроз» описав Оппенгейм у 1889 р. у жертв залізничних катастроф, надавши йому психологічного змісту. Виходячи з його визначення, психічна травма являє собою шкоду, завдану психічному здоров'ю людини внаслідок сильного впливу негативних чинників зовнішнього середовища або стресових впливів інших людей на її психіку [10, с. 116].

Л.І. Паливода зазначає, що психічна травма визначається як стан «дуже сильного пере-

ляку, що його переживає індивід, коли стикається з раптовою загрозливою подією, яка переважає адаптаційні можливості людини». На думку автора, психічна травма супроводжується сильним відчуттям тривоги, безпорадності, невизначеності, втратою здатності до саморегуляції і смислу подальшої життєдіяльності [8, с. 69].

Виділяють два види травматизації особистості: прямий та опосередкований. Пряма травматизація – це певна критична подія, яка безпосередньо впливає на людину, пригнічує її здатність контролювати ситуацію. Опосередкована травматизація – це кризова ситуація, у якій людина виявляється опосередкованим учасником травматичних подій (наприклад, рятувальники чи кризові психологи) [1, с. 63].

Якщо у другому випадку індивід має шанс самостійно справитися з травматичною подією, то за прямої травматизації необхідна допомога спеціаліста. Без психокорекційного втручання отримані травматичні переживання об'єктивуються у свідомості, зумовлюючи значні викривлення реальності, що перешкоджає засвоєнню суб'єктом соціального досвіду.

Найбільш важкими психотравмуючі ситуації є для дітей, оскільки вони проявляються на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях, залишаючи глибокий слід у свідомості дитини. Як слушно зазначає О.Ф. Яцина, «травма, отримана в дитинстві, є початком депресивних розладів, що можуть призвести до деструкції особистості» [11, с. 555]. Реакція дітей на травматичну подію залежить від ситуації, віку дітей, їхніх психологічних особливостей, навичок опанування кризових ситуацій. Проте у будь-якому разі психічні травми у дітей є причиною їх дезадаптації та психосоматизації.

Серед основних наслідків психічної травми вчені виділяють: зміну режиму сну, панічні атаки, замкнутість, нав'язливі думки, досить легку лякливості особистості, підвищену пильність тощо. До соматичної симптоматики входять: хронічні захворювання або біль, проблеми зі сном, часті головні болі [5, с. 42]. Як зазначає І. Кобзева, психотерапевтична робота з дитиною, яка пережила психотравматичні події, має на меті надання кваліфікованої психотерапевтичної допомоги дитині, яка посилюється в процесі створення безпечного середовища методами образотворчого мистецтва [5, с. 69].

Серед психокорекційних методів подолання негативних наслідків психічної травми у дітей найдієвішими є методи арттерапії, які дають можливість дитині через певний вид мистецтва опанувати свій емоційний стан, виразити негативні емоції, страхи, пере-

живання, нормалізувати своє самопочуття [9, с. 40; 7, с. 49]. Серед арттерапевтичних технік найбільш популярною в останні роки у роботі з дітьми є казкотерапія. Казка є близькою дитині за віком, із нею легко трансформувати почуття, переносити їх з одного об'єкта на інший, сублімувати негативну енергію в інший вид діяльності.

Термін «казкотерапія» запропонований у ХХ ст. Т. Зінкевич-Євстигнєвою, хоча вона давно існує як напрям практичної психології. За її твердженням, метою казкотерапії є підведення дитини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї цілісності і неповторності, до відчуття гармонії із собою і світом [4, с. 11]. Основний принцип казкотерапії – зцілення казкою, сприяння цілісному розвитку особистості, розвиток людської духовності [6, с. 3]. Як зауважує М.І. Замелюк, казкотерапія використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, поліпшення взаємодії із зовнішнім світом. Використання казкотерапії у процесі дитячої психотерапії дає дитині змогу подолати власні страхи, надмірну тривогу, виправити негативні риси характеру [15, с. 48]. При цьому основним завданням психолога є добір або створення казок, які відповідні до віку, ситуації, індивідуального розвитку, потреб дитини [3, с. 67].

А. Альбоша стверджує, що найбільш ефективними в роботі психолога є авторські казки, які створені відповідно до конкретної мети психокорекційної роботи. Такі казки дають змогу швидше досягнути результату, пробудити у свідомості дитині потрібні регуляторні механізми [12, с. 180]. І. Barron зазначає, що казкотерапія є корисною у роботі з психічною травмою, дає змогу створити безпечне психологічне середовище для дитини, що пережила травму, стимулює її до емоційного благополуччя [13, с. 258].

Знайомство з казками допомагає дітям позбутися комплексів, знайти вихід зі скрутного становища, не втрачати силу духу і віру в добро, адже у казці зло завжди зазнає поразки [5, с. 65].

Сучасними психотерапевтами використовуються як традиційні методи і прийоми роботи з казкою: читання, розповідь, переказ, бесіда, так і нетрадиційні, до яких можна віднести складання авторської казки, переплутування сюжетів і героїв, змінювання характеру героя, місця, часу подій, кінцівки казки тощо [16, с. 79]. Авторська казка дає змогу моделювати ситуацію відповідно до потреб дитини, її емоційного і психічного стану, можливості терапевтичного впливу [2, с. 25]. Терапевтичний вплив авторської казки дає можливість дитині пережити

«позитивно» травматичну подію та змінити негативні емоції та позитивні [14, с. 162]. Такого самого ефекту можна досягти казкою, складеною разом із дитиною.

Т. Зінкевич-Євстигнєєва пропонує проводити сесію авторської казки в кілька етапів: уповільнення як творча дія, пов'язана із заспокоєнням і налаштуванням на подальший процес написання казки; написання казки: клієнту пропонується написати казку; прочитання казки, завершення: після того як клієнт прочитає казку, важливо провести обговорення почуттів клієнта [4, с. 116].

На основі вивчених наукових підходів до казкотерапії можна запропонувати умови ефективної казкотерапії у подоланні психічної травми у дітей:

1. Добровільність. Найважливішим чинником ефективної психокорекції є добровільна згода дитини. У жодному разі не можна проводити будь-яку корекцію з примусу чи страху, інакше це посилить і без того напружений стан дитини.

2. Відповідність. Це стосується як самих казок, що використовуються у роботі, так і індивідуально-психологічних характеристик дитини (вік, стать, інтереси, потреби, можливості сприйняття). Не всі діти однаково сприйматимуть одну й ту саму казку, тому їх добір має бути ретельно продуманим.

3. Лабільність. У процесі казкотерапії не завжди все може йти за планом психолога. Особливо це стосується авторських казок чи самостійно складених. Тому потрібно бути готовим до можливої зміни мети казки чи її сюжету, якщо психолог бачить, що подальша робота не принесе результату, або ж, навпаки, може нашкодити дитині.

4. Компетентність. Звичайно, найбільш значимим чинником ефективності казкотерапії є компетентність фахівця психолога. Він повинен мати досвід роботи з казками, із дітьми, бути висококваліфікованим спеціалістом та мати готовність до психокорекції дітей, що пережили психічну травму.

5. Диференційованість. Казкотерапія є дієвим методом у роботі з психотравмою, але не єдиним. Тому в процесі казкотерапії психолог може залучати інших спеціалістів чи інші методи залежно від конкретного випадку та потреби.

Отже, у ході дослідження встановлено, що казкотерапія виступає результативним засобом психокорекції дитячої психічної травми і може бути використана у подоланні її наслідків із метою гармонізації емоційного благополуччя дитини.

Висновки. Підсумовуючи проведене дослідження, можна відзначити, що у зв'язку з воєнними подіями в Україні значно збільшилася кількість дітей, які отримали психічну

травму і потребують психологічної допомоги та підтримки. Одним із найбільш ефективних засобів психокорекції психічної травми є використання арттерапевтичних методів, серед яких важливу роль відіграє казкотерапія.

Казкотерапія – це один із видів психокорекційної арттерапевтичної роботи психолога, який передбачає використання казок для зняття емоційного напруження, подолання негативних станів, відреагування емоцій. У роботі з дитячою психічною травмою казкотерапія є незамінним методом, оскільки дає можливість дітям у невимушеній обстановці виразити свої негативні емоції, засвоїти нові способи поведінки, підвищити особистісні ресурси. Серед умов ефективної казкотерапії у психокорекції дитячої психічної травми виділено: добровільність, відповідність, лабільність.

Перспектива подальших досліджень полягає в обґрунтуванні можливостей використання інших сучасних методів арттерапії у подоланні психічної травми дітей в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаревська Л.Л., Лещенко І.Т. Вплив психічної травми на переживання суб'єкта. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Т. 31(70). № 3. С. 60–65.
2. Василевська О., Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 24–31.
3. Замелюк М.І., Міліщук С.О. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 63. Т. 1.
4. Зінкевич-Євстигнєєва Т.Д. Практикум по казкотерапії. Санкт-Петербург: Пітер, 2012. 254 с.
5. Кобзєва І. Подолання психічної травми у дітей засобами казкотерапії. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Філософія. Педагогіка*. 2022. № 1(2). С. 66–73.
6. Кльоц Л. Можливості казкотерапії у подоланні психічної травми. *Житомирщина педагогічна*. 2022. № 2(26). С. 1–5.
7. Максимов Д. Хібукі-терапія як метод подолання психічної травми у дітей в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 48–54. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.4>.
8. Паливода Л.І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 2. № 6. С. 68–73.
9. Пасько К.М. Застосування методу арттерапії у разі криз і психічних травм особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 1. С. 39–45.
10. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий

огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 116–118.

11. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7(25). С. 554–568.

12. Alboshcha, Angelina & Nalyvaiko, Oleksii. Improving the efficiency of the teaching process of younger schoolchildren using fairy tales based on real life situations. 2022. DOI: 10.32405/2411-1317-2021-4-180-188.

13. Barron I., Mitchell D. The Fairy Tale Model: Secure Facility Therapist Perceptions. *J Child Adolesc Trauma*. 2018 Jan 19;12(2):257–267. DOI: 10.1007/s40653-018-0203-2.

14. Danyliuk, I., & Zolnikova, S. (2019). Fairy-tale therapy as a method of psychological influence on an individual. *Psychological journal*, 5(6), 161–173. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6.12>.

15. Ermolaeva T., Salikova A. Fairytale therapy as a means of overcoming children's fears at school age. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Психологічні науки*. 2014. № 1(7). С. 47–51.

16. Kuciapiński, Marek. The Therapeutic and Educational Properties of Fairytale Therapy in the Early Stages of Children'S Development. *Pedagogika Rodziny*. 2014. 4.77–93. DOI: 10.2478/fampe-2014-0019.

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ЧАСОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ УСПІШНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF TIME COMPETENCE IN THE CONTEXT OF PERSONAL SUCCESS AND WELL-BEING

У статті розглядається особиста та професійна успішність як певний психологічний стан, який є часним випадком загального онтологічного стану людини. Відокремлюються поняття успіху та успішності, як часне та загальне, тобто успішність складається із сукупності окремих успіхів. Визначено, що важливим елементом психологічного стану успішності людини є її володіння власним часом життя, тобто часова компетентність. Важливою умовою підвищення часової компетентності у контексті особистого та професійного успіху визначено усвідомлення та розрізнення психологічного сприйняття руху часу у різних сферах власного буття людини. Благополуччя розглядається як комплексний стан людини, у якому вона не лише усвідомлює себе як причину свого життя, а й має навички досягнення певних життєвих ефектів, відповідно до своїх цілей, уміючи накладати власні сценарії на реалії дійсності. Зокрема, аналізується вплив реактивного та активного станів свідомості на сприйняття та проживання часу. Таким чином, використовуючи особливості психологічної структури часової компетентності людини, можливо на підставі використання певних психологічних практик суттєво покращити успішність та благополуччя людини у довготривалому періоді. Окрім того, особливу увагу приділено взаємозв'язку психологічного проживання у єдності часу та простору у перспективі формування життєвого простору людини. У процесі дослідження ставиться проблема часової компетентності у дискурсі нейропсихології, що дає змогу зробити теоретичні узагальнення та практичні рекомендації більш детальними та обґрунтованими.

Ключові слова: успіх та успішність людини, успішність як психологічний стан, часова компетентність, часові обмеження, проживання часу у різних просторах життя, психологічне сприйняття часу, активний та реактивний стани свідомості, життєвий простір, нейропсихологія.

The article considers personal and professional success as a certain psychological state, which is a special case of the general ontological state of a person. The concepts of success and success are separated, as private and general, that is, success consists of a set of individual successes. It is determined that an important element of the psychological state of a person's success is the possession of one's own time of life or time competence. A more important condition for increasing time competence in the context of personal and professional success is the awareness and distinction of the psychological perception of the movement of time in various spheres of a person's own existence. Well-being is considered as a complex state of a person, in which he is not only aware of himself as the cause of his life, but has the skills to achieve certain life effects, according to his goals, being able to impose his own scenarios on the realities of reality. In particular, the influence of the reactive and active state of consciousness on the perception and residence of time is analyzed. Thus, using the features of the psychological structure of a person's temporal competence, it is possible, based on the use of certain psychological practices in the form of specific training, to significantly improve the success and well-being of a person in the long term. In addition, special attention is paid to the interrelationship of psychological living in the unity of time and space in the perspective of the formation of a person's living space. In the process of research, the problem of temporal competence is raised in the discourse of neuropsychology, which allows to make the theoretical generalizations of the work and practical recommendations more detailed and substantiated.

Key words: success and success of a person, success as a psychological state, time competence, time limitations, living time in different spaces of life, psychological perception of time, active and reactive state of consciousness, living space, neuropsychology.

УДК 159.316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.24>

Полещук Л.В.

викладач кафедри соціальної психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Життя людини відбувається у певному просторі, який утворюється у єдності духовних, культурних, соціальних, психологічних та біологічних форм буття. У різних елементах буття по-різному тече час та, відповідно, по-різному сприймається. Практика усвідомлення та розрізнення руху часу у різних буттєвих просторах надає основу щодо ефективного управління власним часом у процесі життєдіяльності.

Концепція часової компетентності була розроблена та розвивається у межах психологічної науки. К. Робертс та Р. Маккейн проводили дослідження з проблем часового менеджменту та розвитку часової компетентності у студентів. Окрім того, експеримент був розповсюджений дослідниками і на інші галузі, зокрема

бізнес, менеджмент та освіту. С. Кові пропонував засади часового менеджменту, спрямовані на допомогу людям досягати більшої ефективності та успіху в різних аспектах життя. Б. Трейсі розглядає різні аспекти часу і також пропонує стратегії часового менеджменту, які можуть допомогти збільшити продуктивність та ефективність. Л. Вандеркам показує різні способи ефективного використання часу та пропонує інструменти для збільшення продуктивності. Р. Тайман розглядає різні аспекти часового менеджменту і пропонує інструменти, які допоможуть збільшити продуктивність та ефективність.

Таким чином, часова компетентність – це здатність ефективно управляти своїм часом,

щоб досягати поставлених цілей та задовольняти свої потреби. Це важливий складник успішності та благополуччя людини.

Психологічна структура часової компетентності включає такі компоненти:

1) усвідомлення часу – здатність усвідомлювати, скільки часу витрачається на різні дії та як це впливає на досягнення поставлених цілей;

2) планування – здатність планувати свій час так, щоб досягати максимальної продуктивності та ефективності;

3) організація – здатність організовувати свої дії та завдання у часі, ураховуючи їх пріоритетність і терміновість;

4) виконання – здатність дотримуватися своїх планів та зобов'язань у відведений час;

5) оцінка – здатність оцінювати своє виконання та результати, щоб відновлювати та коригувати свій план дій.

Таким чином, високий рівень часової компетентності здатен допомогти людині досягти більшого успіху в роботі, навчанні та особистому житті. Він може допомогти знизити рівень стресу, збільшити ефективність та продуктивність, забезпечити більше вільного часу для відпочинку та розваг, а також підвищити загальний рівень задоволення життям.

Проблема успіху людини найбільш детально розглядається у роботах із ділової та психологічної думки. Г. Форд розкриває різні аспекти успіху та пропонує інструменти, які допоможуть збільшити ефективність і досягти максимальної продуктивності. А. Адлер уважав, що внутрішня мотивація та прагнення до досягнень є ключем до успіху. Він розвинув концепцію «переваги компенсації», яка стверджує, що недоліки можна компенсувати, а здібності та таланти можна розвивати. А. Еріксон досліджував процеси розвитку та навчання людини на різних етапах життя. Він розвинув концепцію «життєвого циклу», яка описує різні етапи розвитку та навчання людини від народження до старості. К. Роджерс узагалі досліджував процеси саморозвитку та самопізнання людини. Він розвинув концепцію «самоактуалізації», яка стверджує, що людина може досягти свого повного потенціалу лише тоді, коли вона максимально розвиває свої здібності та таланти. К. Двек досліджував поняття мислення та впевненості. Він розвинув концепцію «мислення зростання», яка стверджує, що людина може зрости та розвинутися шляхом позитивного мислення та вірить у свій успіх. Е. Ленч досліджувала емоційний інтелект та його вплив на успіх у житті. Авторка актуалізувала концепцію «емоційного інтелекту», яка стверджує, що людина може досягти успіху, якщо вона розвиває свій емоційний інтелект та вмє керувати своїми емоціями. Д. Гоул-

мен досліджував інтелектуальну та емоційну розвиненість. Дослідник розвинув концепцію «множинного інтелекту», яка стверджує, що людина має різні види інтелекту та може досягти успіху, якщо розвиває свої сильні боки. М. Селігман досліджував поняття оптимізму та позитивного мислення. Науковець розвинув концепцію «позитивної психології», яка стверджує, що людина може досягти успіху, якщо вона зосереджена на своїх сильних боках та позитивних аспектах життя.

Отже, можна сказати, що багато авторів та дослідників займалися проблемами часової компетентності й їхні дослідження та рекомендації можуть бути корисними для розвитку цієї важливої навички [1–10].

На поверховому рівні успішність може бути розкрита як певна сукупність окремих успіхів. Успіх можна визначити як одноактове досягнення певного результату в реалізації певного наміру та цілі. Успішність – це процес безперервного досягнення намірів та цілей. Успішність складається із сукупності окремих успіхів у різних напрямках нашої життєдіяльності. Успішність, як і неуспішність, – це певний стан буття людини. Окрім того, успішність – це, зокрема, і є психологічний стан. Стан успішності, з одного боку, визначається певними обставинами: від родової, соціальної, культурної та духовної спадщини конкретної людини і суспільства у цілому. А з іншого боку, стан успішності визначається послідовністю власних рішень та дій. Зокрема, це стосується практики використання часу чи часової компетентності. Успішність життя, на нашу думку, можна визначити як досягнення максимальної повноти життя в перспективі всієї цілісності людини.

Благополуччя людини є одним із найбільш важливих індикаторів якості життя. Хоча визначення благополуччя може бути різним у різних культурах і серед різних людей, його сутність полягає у тому, щоб бути задоволеним своїм життям та мати почуття, що ви живете життя, яке має сенс і яке має цінність. Одними з ключових аспектів благополуччя є позитивні емоції та задоволеність життям. Людина, яка відчуває задоволення своїм життям, зазвичай є більш емоційно стійкою та здатною до розвитку. Іншими словами, людина з високим рівнем благополуччя має більшу можливість розвиватися та досягати своїх цілей, що може бути ключовим чинником у забезпеченні її успіху в житті.

Іншим важливим аспектом благополуччя є стан здоров'я. Людина, яка має хороший фізичний та психічний стан, зазвичай має більшу можливість досягти своїх цілей та відчувати задоволення своїм життям. Досягнення фізичної та психологічної гармонії може бути ключовим чинником для досягнення

високого рівня благополуччя. Також важливими аспектами благополуччя є розвиток та освіта. Людина, яка постійно розвивається, навчається нового та розширює свій кругозір, зазвичай має більшу можливість досягти своїх цілей та відчувати задоволення своїм життям. Розвиток та освіта можуть також допомогти людині розвивати свої навички та вміння, що дає їй змогу бути більш ефективною та продуктивною у своїй роботі та інших сферах життя. Окрім того, соціальна підтримка та стосунки є ключовим аспектом благополуччя. Людина, яка має близькі стосунки з друзями та родиною, зазвичай відчуває більшу підтримку та розуміння. Це допомагає їй відчувати себе менш самотньою та знижує ризик виникнення психологічних проблем, таких як депресія та тривога.

Останнім аспектом благополуччя є місце проживання та середовище, у якому людина живе. Людина, яка мешкає у безпечному, здоровому та чистому середовищі, зазвичай має більшу можливість досягти своїх цілей та відчувати задоволення своїм життям. Це може включати доступність медичної допомоги, чисту воду та повітря, безпечні дороги та інфраструктуру.

Отже, можна стверджувати, що благополуччя людини полягає в її загальній задоволеності життям, що включає позитивні емоції, хороший стан здоров'я, розвиток та освіту, соціальну підтримку і стосунки, а також місце проживання та середовище. У стані благополуччя особливе значення має практика використання ресурсу власного часу щодо забезпечення розглянутих аспектів тощо.

Поєднуючи головні чинники успіху та благополуччя, на нашу думку, можна запропонувати таку загальну формулу успіху та благополуччя людини:

$SQ+IQ+EQ+BQ = \text{УСПІХ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ}$,

де SQ (spirit quotient) – коефіцієнт духовного інтелекту, IQ (intelligence quotient) – коефіцієнт розумового розвитку, EQ (emotional quotient) – емоційний коефіцієнт, BQ (body quotient) – коефіцієнт тіла.

Ця метафорична формула підкреслює те, що і з погляду філософської антропології у цілому та зокрема психологічної антропології кожна людина вибирає складну багатомірну цілість, але не завжди з нею себе ідентифікує. Ці обмеження власної ідентичності зумовлюють певні проблеми так званих «сліпих зон» власної цілісності та, відповідно, суб'єктності. Подолання таких «сліпих зон» має велике значення для досягнення мети успішного життя на рівні всієї цілісності людини. На найбільш загальному рівні, як свідчать дослідження, людина ідентифікує себе з так званим профанним виміром, обмежуючись власними

психічними та біологічними уявленнями про своє існування, водночас ігноруючи сакральний вимір власного буття. Це може бути суттєвою перешкодою на шляху здобуття стану як особистого, так і професійного успіху. Зовнішня успішність проявляється у соціально- побутовому вимірі життя людини. Але це лише поверхня айсбергу всієї цілісності людини. На нашу думку, досягнення стану успішності на рівні всієї цілісності людини неможливе без екзистенційного виміру власного буття, тобто сакрального його виміру.

Однією з проблем часової компетентності є організація ефективного дозвілля в контексті життєвого успіху. Український мислитель А. Баумейстер визначає проблему дозвілля як дуже важливий аспект нашого життя та ефективного використання його часу. Він указує на проблему відсутності культури дозвілля у багатьох людей у нашому суспільстві, що зумовлює неефективність використання часу в контексті життєвого успіху в цілому.

На загальному рівні в контексті формування та розвитку часової компетентності можливо визначити взаємний вплив прожиття часу та організації життєвого простору людини [11]. Відповідно, від організації життєвого простору залежить володіння часом. І навпаки, від володіння часом залежить якість організації життєвого простору.

Як уже було визначено, час – це одне з найважливіших понять, яке використовують у нашому повсякденному житті. Він означає період часу, який пройшов або який ми плануємо витратити на виконання певної дії. Однак для нашого мозку час – це більше ніж просто поняття. Вимірювання часу є складною і багатовимірною функцією, яка відповідає за регулювання наших дій і поведінки. На підставі проведеного дослідження можна говорити, що часова компетентність – це здатність людини вимірювати і контролювати тривалість часу, необхідну для виконання різних завдань. Ця здатність є важливим складником процесу прийняття рішень і контролю поведінки. Дослідження в галузі нейропсихології показують, що процес часової компетентності пов'язаний з активністю деяких областей головного мозку.

Одним із головних відкриттів у галузі нейропсихології є те, що мозок має вбудовані механізми, які відповідають за вимірювання часу. Ці механізми включають головний мозок, ділянки кори мозку та підкоркові структури, які взаємодіють між собою, щоб допомогти нам виміряти тривалість часу та оцінити його перебіг.

Одна з ключових областей головного мозку, яка відповідає за контроль часу, є базальний ганглії. Це структура, яка регулює рухову активність і є ключовою у контролі часової компетентності. Дослідження показують, що за

порушення базального ганглію можуть виникати проблеми з контролем за часом, що може призвести до різних порушень, таких як недооцінка або переоцінка тривалості часу, повільність рухів або невідповідність ритму.

Окрім базального ганглію, інші області мозку, такі як задній гіпокамп та верхній кортекс, також відіграють важливу роль у процесі часової компетентності. Задній гіпокамп зазвичай пов'язаний із пам'яттю, але він також може допомагати нам згадувати, коли відбулися певні події. Верхній темпоральний кортекс відповідає за відчуття часу і може допомогти нам вимірювати тривалість часу. Дослідження також показали, що індивідуальні відмінності у часовій компетентності можуть бути пов'язані з різними чинниками, такими як вік, рівень освіти та наявність певних захворювань. Наприклад, деякі старші люди можуть мати проблеми з оцінкою тривалості часу, тоді як інші можуть бути відносно точними у цьому питанні.

У процесі досліджень встановлено взаємозв'язок між станом свідомості (активним чи реактивним), особливостями концентрації уваги та проживанням часу. Управління концентрацією уваги дає змогу певним чином регулювати проживання часу. Сказане означає, що подолання афектів свідомості та когнітивних обмежень у вигляді усвідомленого управління увагою дає змогу суттєво підвищити рівень часової компетентності людини.

Висновки з проведеного дослідження. Час життя – це взагалі обмежений ресурс. Наше життя здійснюється в умовах просторово-часових обмежень. Тобто наш час – це суттєво обмежений ресурс. Час нашого життя обмежений, перш за все, природними процесами та умовами. Щодо можливостей ефективного використання часу є певні об'єктивні та суб'єктивні обмеження. До об'єктивних умов належать певні соціальні та природні ритми і процеси. До суб'єктивних умов відноситься наш вибір щодо прожиття та використання часу. На загальному рівні успішність можна розглядати як певний буттєвий стан людини щодо можливостей досягнення нею певних життєвих ефектів у сенсі досягнення власних цілей.

На нашу думку, запропонований підхід дасть змогу допомогти подоланню певних афектів свідомості та когнітивних обмежень, що знижують загальний психологічний стан життєвої успішності та ймовірність успіху в окремих напрямках життя тощо. Від усвідомлення нашої ідентичності та становлення на шлях безперервного розширення її усвідомлення, коректування та уточнення залежить наша уява про власний успіх та успішність.

Практика визначення усвідомлених цілей, підкріплених енергіями наміру та інших мотивацій, створює умови як досягнення окремих

успіхів у різних сферах життя, так і успішності власного життя у цілому. Існують певні природні, соціальні та космічні ритми, які зумовлюють наше життя. Одним з елементів часової компетентності є визначення цих ритмів та їхній вплив на стан сприйняття часу та його використання.

У ситуаціях обставин нездоланної сили можна ефективно здійснювати діяльність за декількох положень. Перш за все, це прийняття реальності тих чи інших умов, що надає зниження певних емоційних зарядів. Окрім того, це існування власних сценаріїв життя, які передбачають певні усвідомлені наміри, цілі та постулати, які можливо накласти на реальні незалежні від нас обставини. Це дає змогу досягати певних ефектів від реалізації наших намірів, цілей та постулатів, що зумовлює визначений вимір життєвої успішності, яка складається із сукупності окремих життєвих успіхів. Якість життєвих намірів, цілей та постулатів зумовлюється єдністю сприйняття сакрального та профанного, екзистенційного та екстенційного вимірів власного буття та власної цілісності. У перспективі єдності екзистенційного та екстенційного буття, в усвідомленні своєї ідентичності народжуються наміри, цілі та постулати, що надають комплексні багатомірні ефекти у єдності сакрального та профанного. Це зумовлює також розкриття часової компетентності залежно від обсягу буттєвих просторів, у яких водночас перебуває людина, визначаючи особливості їхніх ритмів та руху часу і, відповідно, здійснюючи певні напрями власної життєдіяльності. Такий рівень часової компетентності, на нашу думку, суттєво підвищить рівень загального психологічного стану успішності та значно збільшить ймовірність успіху окремих проектів та дій.

Часова компетентність є важливим складником нашої здатності контролювати поведінку і приймати рішення. Дослідження у галузі нейропсихології дають змогу краще розуміти, як мозок регулює цей процес та як різні чинники можуть впливати на нього. Розуміння часової компетентності може також допомогти у розробленні нових методів лікування певних розладів, пов'язаних із контролем часу, наприклад у людей із порушеннями спектра аутизму. Окрім того, дослідження нейропсихології може мати практичне застосування в різних сферах життя. Наприклад, вони можуть бути корисні для розроблення інструментів для вимірювання часової компетентності у людей, які працюють у сферах, де важливо контролювати час, у пілотів, лікарів або військових. Розуміння того, як мозок регулює часову компетентність, може бути корисним для розроблення інноваційних методів навчання та тренування, які можуть поліпшити часову компетентність у людей. Наприклад, можуть бути розроблені

комп'ютерні ігри або спеціальні тренажери, які допоможуть поліпшити точність оцінки тривалості часу.

На загальному рівні дослідження нейропсихології та часової компетентності відкриває нові можливості для кращого розуміння того, як мозок регулює наші дії та прийняття рішень. Це може мати важливі наслідки не лише для розуміння людської поведінки, а й для розвитку нових технологій та методів, які можуть поліпшити якість нашого життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bahcivancilar, Ugur. Validation Of Methods Time Measurement Data. Master's thesis. METU. 2012. URL: <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12614916/index.pdf>.
2. Bogenberger, K., Weikl S. Quality Management Methods for Real-Time Traffic Information. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012. Vol. 54. №4. P. 936–945. URL: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.809>.
3. Covey St. *The 7 Habits of Highly Effective People*. Simon & Schuster. 2013.
4. Decker, Stephanie. Organizations in Time: History, Theory, Methods. *Business History Review*. 2016. Vol. 90. № 2. P. 333–337.
5. Kouali, Georgia, Petros Pashiardis. Time management profiles of Cypriot school principals: a mixed-methods approach. *International Journal of Educational Management*. 2015. Vol. 29. №4. P. 492–518. URL: <http://dx.doi.org/10.1108/ijem-02-2014-0019>.
6. Mackenzie, R. Alec. *Teamwork through time management: New time management methods for everyone in your organization*. Chicago : Dartnell. 1990. 257 p.
7. Morgenstern, Julie. *Time management from the inside out: The foolproof system for taking control of your schedule and your life*. 2nd ed. New York : Henry Holt/Owl Books. 2004.
8. Semet, Frédéric, Gilles Goncalves. Real-Time Fleet Management: Typology and Methods. In *Multimodal Transport Systems*. Hoboken. USA: John Wiley & Sons, Inc. 2014.
9. Timmerman, Brent D. CI Principle #2: Study and Adopt Methods of Time Management. In *Starting Lean from Scratch*. New York, NY : Routledge. 2019. P. 275–77.
10. Tracy B. *Time Management*. AMACOM, 2014. 104 p.
11. Титаренко Т.М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

ДО ПИТАННЯ ВИБОРУ ШЛЯХІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ (ВПО)

TO THE QUESTION OF THE CHOICE OF WAYS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO INTERNAL PERSONS (IDPS)

У статті розглянуто актуальні шляхи психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Ця тема особливо гостро постає в реаліях сьогодення, оскільки з початком російської агресії та воєнних дій на території України кількість внутрішньо переміщених осіб збільшилася в рази. Багато людей змушені покинути свої домівки та шукати нове місце проживання, нову роботу для забезпечення своїх потреб, що призводить до низки проблем. Внутрішньо переміщені особи – дуже вразлива категорія населення, оскільки складнощі з переміщенням та адаптація до нового місця роблять їхнє життя нелегким, особливо це стосується дітей. Їх адаптація в нових умовах має найбільше негативних наслідків, особливо це відбивається на психологічному стані. Ці люди зазнали значних утрат у своєму житті, тому вони найперше потребують ментальної допомоги. Зазвичай ці люди втрачають будь-які плани на майбутнє і не бачать для себе ніяких перспектив, тому дуже важливо повернути їм мотивацію до життя. Внутрішньо переміщені особи вкрай чутливі до будь-яких психологічних розладів здоров'я, тому дуже потребують психологічної допомоги, яка має проводитися делікатно, щоб не завдати додаткових душевних травм. Для цього варто провести більш детальні дослідження засобів та загальної методики психологічної допомоги, наслідків ситуацій, що призводять до отримання психологічних травм. Окремо варто детальніше розглянути проблему надання допомоги саме внутрішньо переміщеним дітям, які зазнають стресу від багатьох додаткових чинників. Для того щоб психологічна допомога мала результат, її мають надавати відповідні висококваліфіковані спеціалісти, які є компетентними у цій сфері. У статті розкрито зміст понять психічного здоров'я та психологічної підтримки, досліджено їхні головні характеристики. Визначено основні способи психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам та проаналізовано складнощі, що виникають під час її надання та засоби їх подолання. Наведено приклад використання техніки нейрографічного кризового малювання з внутрішньо переміщеними особами.

Ключові слова: психологічна підтримка, ментальне здоров'я, воєнні дії, адаптація, допомога, нейрографічне кризове малювання.

The article considers actual ways of psychological assistance to internally displaced persons. This theme is especially acute in the present, since with the beginning of Russian aggression and military actions on the territory of Ukraine the number of people of this category has increased in times. Many people have to leave their homes and find a new place of residence, a new place of work to meet their needs, which leads to a number of problems. Internally displaced persons are quite a vulnerable category of the population, moving and adapting to a new place make their lives difficult, especially for children. Their adaptation under new conditions has the most consequences, which negatively affect psychological state. These people have suffered significant losses in their lives, so they are one of those who need the primary help of their mental health. Usually, this category of people loses any plans for the future and does not see any prospects for themselves, so it is very important to give them back the motivation to live. Internally displaced persons are very sensitive to any psychological disorders of health and therefore have a great need for psychological assistance, which should be conducted in a delicate manner, without the task of additional mental injuries. For this purpose, it is necessary to carry out more detailed research of means and general methods of psychological help, consequences of situations that lead to psychological traumas. It is necessary to consider in more detail the problem of assisting internally displaced children, who are subject to many additional factors of stress. In order for psychological assistance to be effective, the appropriate highly qualified specialists, who are competent in this field, should conduct it. The article revealed the essence of mental health and psychological support, and examined their main characteristics. The main methods of psychological assistance to internally displaced persons have been identified and the difficulties encountered in its implementation and means of overcoming them have been analyzed. An example of using the technique of neurographic crisis drawing with internally displaced persons is given.

Key words: psychological support, mental health, military action, adaptation, assistance, neurographic crisis drawing.

УДК 316.6:364]:314.15.3-054.73(477-11)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.25>

Романова І.В.

к.мед.н.,
доцент кафедри сексології, психотерапії
та медичної психології
Харківський національний медичний
університет

Балабанова К.В.

к.психол.н.,
старший викладач
Національний аерокосмічний
університет імені М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуменникова Т.Р.

д.пед.н., професорка,
директорка
Придунайська філія ПрАТ «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Вступ. Із початком російської агресії на території України життя більшості людей кардинально змінилося. Ці події змусили багатьох полишити свої домівки та звичне життя, що призвело до виокремлення такої категорії населення, як внутрішньо переміщені особи. Покинувши своє звичне оточення та місце проживання, багато громадян України зіткнулися зі зміною емоційного та психологічного стану в гірший бік, утратою мотивації до роботи та планів на найближчий час.

Дослідженням проблеми надання психологічної допомоги біженцям займалися науковці Т. Каменщук [4], яка охарактеризувала роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей, Л. Анищенко [1], Л. Бахмутова [2]. Проблема надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам широко представлена в зарубіжних працях [15; 16], але недостатньо розглянута саме вітчизняною наукою.

Метою статті є аналіз можливих шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам як одній із найуразливіших категорій населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ураховуючи визначення понять «психологічна підтримка» та «психологічна допомога», ми розглядаємо психічне здоров'я як ключовий складник та потенційну передумову для забезпечення життєво необхідних потреб та активного способу життя, досягнення цілей, належної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальних взаємодій.

Найперше внутрішньо переміщені особи переймаються питанням задоволення базових, елементарних потреб та доступом до відповідних послуг. Найнагальнішими потребами зазвичай є тимчасове житло, вода та їжа, контакт із близькими людьми чи друзями, підтримка культури або релігії.

На думку Т. Титаренко, психологічною адаптацією внутрішньо переміщеної особи є досягнення абсолютно нового за якістю рівня її психологічного здоров'я. Високий рівень психологічного здоров'я сприяє підвищенню суб'єктивного задоволення власним життям і собою загалом, що дає змогу сприймати своє життя як удале та щасливе [6, с. 56].

Серед внутрішньо переміщених осіб найбільше піддаються негативному впливу стресових чинників саме діти. Важливим чинником надання їм психологічної допомоги є також допомога батькам і налагодження психоемоційних стосунків у родині. Через те, що діти є ще фізично та психологічно незрілими, вони не здатні самостійно вирішувати проблеми, особливо в умовах воєнних дій. Оскільки батьки доволі часто також почуваються розгублено, виникають проблеми з психологічним захистом дитини, її емоційною та фізичною безпекою [5, с. 419].

У процесі шкільної освіти важливо побудувати стратегію адаптації постраждалих дітей до нового колективу та залучити до цього педагогів заради уникнення можливих конфліктних ситуацій, що можуть мати негативні наслідки [10, с. 108]. Нині діяльність багатьох закладів освіти спрямована на забезпечення підтримки дітей в адаптації до нового регіону, громади, задоволення базових та особливих потреб.

Усі педагогічні працівники допоміжних професій незалежно від того, яку спеціальність вони мають, надають психологічну допомогу внутрішньо переміщеним дітям.

Для дітей, у яких наявна найтяжча реакція на стресові чинники, розробляються окремі рекомендації, що стосуються правильного підходу та роботи.

До основних способів дитячої психологічної допомоги належать такі [9, с. 4]:

- емоційна підтримка;
- залучення дітей до анімаційних програм і тематичних свят;
- рухливі ігри в команді;
- ігри, що сприяють розвитку психічних функцій (увага, пам'ять, мислення, уява), загальної та дрібної моторики, координації рухів;
- розвиток навичок роботи в колективі;
- залучення до творчих процесів.

Ці заходи з творчим напрямом сприяють розкриттю внутрішнього світу дитини, особливостей сприймання та уяви і допомагають налагодити психічний стан, тому що саме позитивні емоції та зайнятість прискорюють процес адаптації до нових умов, до нового місця проживання та збільшують мотивацію до будь-якої діяльності.

Переважає більшість українців нині втратила своє минуле життя, дім або навіть близьких людей. За результатами дослідження психологічного стану, яке провело МОЗ, більша кількість внутрішньо переміщених осіб має прояви якогось посттравматичного стресового розладу, а половина (57%) знаходиться в зоні ризику набуття такого розладу [2, с. 16].

Дехто з людей, які змінили своє місце проживання на більш безпечне, можуть відчувати провинину за те, що нібито втекли, уважати, що вони заслуговують на певне покарання, страждати від осуду з боку тих, хто залишився в небезпечних місцях.

Сьогодні науковцями ведеться активна робота, пов'язана з розробленням та впровадженням навчальних дисциплін для студентів вищих навчальних закладів, де головна увага звертається на посттравматичний період та шляхи подолання травм.

У будь-якому разі психологічна допомога різним віковим категоріям внутрішньо переміщених осіб може супроводжуватися певними труднощами (рис. 1).

Щоб уникнути зазначених вище труднощів у наданні психологічної допомоги, відповідний спеціаліст повинен мати достатньо досвіду та навичок, високу кваліфікацію. Цьому можуть сприяти новітні форми навчання із використанням цифрових технологій, які відповідають трьом головним критеріям: близькості, змістовності та гнучкості [11, с. 35].

У разі коли сучасна вища освіта буде базуватися на великому ентузіазмі з боку викладачів та проявлятися в практичних навичках, існуватиме ймовірність, що фахівці у сфері психології матимуть змогу надавати висококваліфіковану допомогу.

Більшість внутрішньо переміщених осіб стикається із синдромом виживання – психічним станом, за якого людина вважає, що вона зробила щось неправильне, переживши трагічну чи травматичну подію, коли інші не змогли



Рис. 1. Основні труднощі надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

Джерело: розроблено авторами на основі [2]

цього зробити. Зазвичай симптомами такого синдрому є [1, с. 227]:

- невпевненість;
- тривога та збудження;
- безсоння;
- апатія;
- почуття провини;
- депресія.

Психологічна допомога, яка надається вперше, передбачає такі кроки:

Ненав'язлива підтримка, розмова про почуття внутрішньо переміщеної особи щодо того, що з нею трапилося. У розмові не варто вживати фраз на кшталт «час лікує», «нічого страшного» тощо.

Оцінювання проблеми та потреб ВПО за допомогою питань про місце проживання, дітей, тип допомоги, на який ця особа очікує.

Задоволення базових потреб ВПО в їжі, інформації загалом та про структури, що можуть надати допомогу.

Використання чітких запитань та вмій активного слухача.

В Україні в умовах масштабної російської агресії доволі важливим чинником є навички роботи із цифровою інформацією. Йдеться про дію, спрямовану проти спеціально створених фейків, що поширюються російськими інформаційними каналами і можуть мати маніпулятивний вплив на населення, а найбільше на тих, хто є вразливим [12, с. 48].

Досвід використання маніпулятивних технологій в інформаційних війнах загалом показує, що цифрова грамотність є надзвичайно важливою, тому в програмах психологічної підтримки пункт щодо уникнення дезінформації, фільтрування інформації має бути обов'язковим [7, с. 109]. Ключові компоненти цифрової грамотності населення наведено в табл. 1.

Будь-які вебплатформи зараз є зручним способом поширення інформації, консультації зі спеціалістами, пошуку потрібної інформації тощо. До таких платформ можна зарахувати «ВзаємоДію» та «LikaSupport», які були створені з початком повномасштабного вторгнення та за допомогою яких було надано близько трьохсот безкоштовних онлайн-консультацій усім, хто потребував допомоги [8].

Нині досить просто отримати доступ до абсолютно різноманітної інформації завдяки розширенню можливостей усіх категорій населення до використання найновіших інформаційних технологій. Як результат, людина, яка змінила своє місце проживання на невеликий населений пункт, де відсутні реабілітаційні центри та групи взаємодопомоги, може скористуватися усіма цими послугами в мережі Інтернет, знайшовши відповідну літературу з рекомендаціями, або навіть проконсультуватися з фахівцем в онлайн-режимі.

Неодноразово було доведено, що комунікації у соціальних мережах або створення онлайн-спільнот внутрішньо переміщених осіб дають змогу значно поліпшити якість професійної психологічної допомоги, оскільки люди спільними зусиллями шукають способи вирішення актуальних проблем [3, с. 67].

Доволі розвинутими зараз є і чат-боти, які сприяють швидкому пошуку потрібної інформації, що вкрай важливо саме для внутрішньо переміщених осіб. Деякі з чат-ботів функціонують як онлайн-консультації, у результаті чого дають підказки або ж повністю розв'язують питання, що турбують.

Створення більш комфортних умов праці та життя для внутрішньо переміщених осіб, здатність підвищувати їхню загальну та професійну

Ключові компоненти цифрової грамотності

Поняття	Характеристика
Цифрова грамотність	Здатність сприймати та використовувати згенеровану комп'ютером інформацію в різних формах із різноманітних джерел
Інформаційна грамотність	Можливість доступу, оцінки, фільтрації та використання інформації з різних джерел
Медіаграмотність	Це поняття включає у себе знання, уміння та навички пошуку, інтерпретації, архівування цифрових джерел, аналіз отриманої інформації та її розуміння, формування інформаційних об'єктів
Комунікативність	Навички, які є необхідними для спілкування і передачі інформації різними способами (електронною поштою, через чати, соціальні мережі тощо)
Технічність	Характеристика, що відповідає за ефективне та безпечне використання апаратного та програмного забезпечення для реалізації різних завдань, наприклад використання комп'ютерних мереж тощо
Споживач	Передбачає вирішення різного типу завдань за допомогою цифрових засобів та мережі Інтернет

Джерело: розроблено авторами на основі [5]

адаптивність є однією з ефективних форм психологічної допомоги.

У загальному розумінні психологічна допомога повинна бути багатofункціональною і комплексною, щоб протидіяти негативним чинникам. Насамперед увагу варто приділяти тому, щоб соціально-психологічна адаптація відбувалася якнайшвидше [13, с. 108].

Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам повинна містити такі пункти:

- охоплення груп ризику, до яких входять люди похилого віку, неповнолітні особи, діти, які залишилися без супроводу, тощо;

- якісна комунікація із цією категорією людей;

- подання через приймальні центри, організації різного типу (волонтерські або громадські) чіткої, конкретної інформації про право отримання психологічної допомоги та шляхи, якими її можна отримати;

- участь органів захисту, соціально-психологічних організацій у вирішенні питань, пов'язаних із забезпеченням послуг психологічного здоров'я.

Професійні психологи першочергово мають зважати на те, що внутрішньо переміщені особи опиняються в умовах стресу щонайменше тричі: до процесу переміщення, під час переміщення та після нього [14, с. 187]. Окрім цього, одним із завдань психологів є спонукання дорослих до усвідомлення ролі своєчасного відключення власних особистісних ресурсів для поліпшення якості втраченого психологічного здоров'я [4, с. 23].

Варто згадати про те, що кожна людина має певний ресурс для подолання стресової ситуації, але його межі потрібно вчасно виявити для подальшої орієнтації постраждалої особи в новому середовищі.

У психологічній допомозі внутрішньо переміщеним особам важливу роль відіграє організація спеціального психологічно зручного середовища з урахуванням особливостей психологічного стану людини. Завдяки цьому можна значно полегшити процес адаптації до нових обставин. Також велике значення мають такі категорії, як безперервність, якість та вчасність. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам має базуватися на принципах компетентності та професійності фахівців.

Так, на початку російської агресії для пошуку шляхів допомоги внутрішньо переміщеним особам був створений авторський курс неформальної освіти (Т.Р. Гуменникової) «Основи нейрографічного кризового малювання» з метою супроводу підготовки фахівців, що працюють із внутрішньо переміщеними особами. Курс пройшли 98 осіб (педагоги, психологи, коучі, волонтери) з різних куточків України в онлайн-форматі, результати отриманих компетентностей були запроваджені в практичну діяльність із метою стабілізації психічного стану; у роботі зі страхами; почуттям провини; розблокуванні почуттів та переживань людей. Нейрографічне кризове малювання мало на меті внесення в життєдіяльність особистості організованість та дотримання внутрішнього порядку дій та думок. Упровадження авторського курсу як пілотного експерименту довело такі результати:

- воно допомогло виразити власне «Я» кожній внутрішньо переміщеній особі;

- допомогло працювати з емоціями та переживаннями, розвиваючи емоційний інтелект;

– спрямувало учасників експерименту на особистісне зростання та інтеграцію у соціум;
– надало можливість переключатися на процес творчості та промалювання і проопрацювання страхів.

Саме тому значення цього шляху допомоги внутрішньо переміщеним особам у психологічній реабілітації важно переоцінити.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, нині проблема психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам доволі активно досліджується, відбувається пошук нових рішень та шляхів поліпшення цієї ситуації. Проте водночас помітна недостатня кількість досліджень, пов'язаних із травмами переміщених осіб у зв'язку з подіями війни. Питанням психологічної допомоги ВПО, зокрема дітей, займаються не лише відповідні спеціалісти, а й педагогічні працівники. Окрім цього, будь хто із внутрішньо переміщених осіб має змогу отримати допомогу завдяки онлайн-платформам, різним сервісам та соціальним мережам.

На нашу думку, не вистачає простих та ефективних програм для сімей, педагогів та вчителів, які б вони могли реалізувати самостійно, що є дуже важливим з огляду на масштаби сучасної проблеми.

Поліпшення рівня надання психологічної допомоги має не просто бути завданням щодо нормалізації психологічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб, а й стати перспективою розвитку держави.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анищенко Л.О., Бієнко Н.А. Испит на людяність: психологічні наслідки воєнної агресії в Україні. *Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 227–229.
2. Бахмутова Л.М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 5(22). С. 3–18.
3. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2020. 158 с.
4. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 1. С. 21–27.
5. Кушнікова С. Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. *Наукові пер-*

спективи (Наукові перспективи). 2022. № 11(29). С. 419–428.

6. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травмизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

7. Hrushko R.S. Development of digital competence of high school students as today's requirements. *Innovate Pedagogy*. 2022. № 1(49). P. 109–113.

8. Klyver K., Steffens P., Honig B. Psychological factors explaining Ukrainian refugee entrepreneurs' venture idea novelty. *Journal of Business Venturing Insights*. 2022. Vol. 18. P. e00348. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2022.e00348> (date of access: 25.01.2023).

9. Meeting the health needs of displaced people fleeing Ukraine: Drawing on existing technical guidance and evidence / B.N. Kumar et al. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2022. P. 100403. URL: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100403> (date of access: 25.01.2023).

10. Latysh K. Ukrainian refugee. *The science of the XXI century: challenges of the contemporaneity*. Kyiv : State University of Trade and Economics. 2022. P. 314.

11. Namestiuk S. On the issue of teaching psychological and pedagogical disciplines at universities using immersive technologies. *Futurity Education*. 2022. № 2(2). P. 33–42.

12. Tytova N., Mereniuk K. Digital literacy of future teachers in the realities of large-scale military aggression (Ukrainian experience). *Futurity Education*. 2022. № 2(3). P. 43–54.

13. Roberts B., Makhshvili N., Javakhishvili J., Karachevskyy A., Kharchenko N., Shpiker M., Richardson E. Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine: results from a nation-wide survey. *Epidemiology and psychiatric sciences*. 2019. № 28(1). P. 100–111.

14. Vasylykevych Y. Diagnostics of psychological peculiarities of emotional attitudes of an internally displaced person. *Social Work and Education*. 2019. № 6(2). P. 186–195.

15. Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland / D. Rizzi et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 24. P. 16439. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph192416439> (date of access: 26.01.2023).

16. Grasser L.R. Addressing Mental Health Concerns in Refugees and Displaced Populations: Is Enough Being Done? *Risk Management and Healthcare Policy*. 2022. Vol. 15. P. 909–922. URL: <https://doi.org/10.2147/rmhp.s270233> (date of access: 26.01.2023).

ЛІТЕРАТУРНА КАЗКА ЯК ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ

LITERARY FAIRY TALE AS A THERAPEUTIC TOOL

У статті розглянуто проблему літературної казки як універсального інструмента, що має терапевтичні властивості. Окреслено сутність, особливості літературної казки як жанру авторського твору, який характеризує оригінальні способи вирішення різноманітних проблем за допомогою фантастичного, алегоричного відображення подій, образів. Акцентовано увагу на компонентах структури, різновидах літературної казки (казки-поєми, казки-новели, казки-повісті, казки-легенди, казки-перекази, казкові епопеї). Виокремлено функції літературної казки: естетичну, пізнавальну, дидактичну, соціальну, розважальну, моделювання, зберігання досвіду, позитивізму. Основне завдання статті – окреслити терапевтичний потенціал літературної казки як одного з ефективних засобів вирішення проблем особистості. Схарактеризовано наукові підходи до інтерпретації літературної казки (літературознавчий, культурологічний, семіотичний, фольклористичний, соціоісторичний, гендерний, лінгвістичний, структуралістський, психоаналітичний, біхевіористичний, екзистенціальний, психотерапевтичний). Грунтуючись на психотерапевтичному підході до інтерпретації літературної казки, зосереджено увагу на терапевтичних властивостях досліджуваного феномена: виявлення проблем, конфліктів через ідентифікацію з персонажами твору, прийняття ситуації, активізацію особистісних ресурсів, знаходження шляхів вирішення проблем, пошук нових варіантів власного вдосконалення, формування емоційного інтелекту, звільнення від нав'язливих моделей поведінки тощо. Відображено психологічні механізми впливу літературної казки на особистість: процес ініціації, опанування досвіду проживання кризових станів, проникнення в несвідомі сфери психіки, розв'язання емоційних проблем, досягнення катарсису, зняття психоемоційного напруження. Зазначено напрями діяльності з літературною казкою (робота з метафорою твору, малювання за мотивами казки, обговорення поведінки, мотивів дії героїв, відтворення епізодів твору в рольовій грі, аналіз моралі казки, творча робота з переписування, дописування).

Ключові слова: казка, літературна казка, семіотичний, лінгвістичний, біхевіористич-

ний, екзистенціальний, психотерапевтичний підходи.

The article deals with the problem of a literary fairy tale as a universal tool with therapeutic properties. The essence and peculiarities of a literary fairy tale as a genre of an author's work, which characterises original ways of solving various problems through fantastic, allegorical reflection of events and images, are outlined. Attention is focused on the components of the structure, types of literary fairy tales (fairy tales-poems, fairy tales-novels, fairy tales-stories, fairy tales-legends, fairy tales-translations, fairy tale epics). The functions of the literary fairy tale are highlighted: aesthetic, cognitive, didactic, social, entertaining, modelling, experience storage, and positivism. The main task of the article is to outline the therapeutic potential of a literary fairy tale as one of the effective means of solving personality problems. The article characterises scientific approaches to the interpretation of a literary fairy tale (literary, cultural, semiotic, folklore, socio-historical, gender, linguistic, structuralist, psychoanalytic, behavioural, existential, psychotherapeutic). Based on the psychotherapeutic approach to the interpretation of a literary fairy tale, the attention is focused on the therapeutic properties of the phenomenon under study: identification of problems and conflicts through identification with the characters of the work, acceptance of the situation, activation of personal resources, finding ways to solve problems, search for new options for personal improvement, formation of emotional intelligence, liberation from obsessive behavioural patterns. The psychological mechanisms of influence of a literary fairy tale on a personality are reflected: the process of initiation, mastering the experience of living in crisis states, penetration into the unconscious spheres of the psyche, solving emotional problems, achieving catharsis, relieving psycho-emotional stress. The directions of activity with a literary fairy tale are indicated (work with the metaphor of the work, drawing based on the fairy tale, discussing the behaviour, motives of the characters' actions, reproducing episodes of the work in a role-playing game, analysing the morality of the fairy tale, creative work on rewriting, adding).

Key words: fairy tale, literary fairy tale, semiotic, linguistic, behavioural, existential, psychotherapeutic approaches.

УДК 82-34:615.85
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.26>

Саврасова-В'юн Т.О.

к.психол.н.,
заступник декана факультету
української філології, культури
і мистецтва
Київський університет імені Бориса
Грінченка

Постановка проблеми. У просторі динамічних змін соціуму кожна особистість у процесі соціалізації, адаптації, саморозвитку потребує підтримки, допомоги, психологічного супроводу. Універсальним інструментом у цьому аспекті вдосконалення особистості виступає літературна казка, яка передбачає не лише активізацію ресурсів, внутрішніх можливостей людини, а й під час застосування і роботи з нею створює безпечне середовище для реалізації терапевтичної функції, пошуку варіантів вирішення психологічних проблем. Тому питання літературної казки як терапе-

втичного інструмента потребує детального розгляду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема казки як наукового феномена стала об'єктом значної кількості дослідницьких студій учених (Н. Горбач [4], Т. Здіховська [4], Т. Конєва [16], С. Фіялка [21] та ін.). Питанням класифікації казок цікавилися А. Аарне [23], В. Кизилова [10], Н. Кіщенко [11], Т. Конєва [16], С. Фіялка [21], Ю. Ярмиш [22] та ін.

Структуру, ознаки, види літературної казки окреслили В. Гришук [5], В. Кизилова [10], М. Масловська [14] та ін.

Н. Пезешкіан [27], С. Фіялка [21] та ін. зосередили увагу на функціях, діагностичних, розвивальних, реабілітаційних, корекційних властивостях казок та їхній ролі у становленні особистості.

Важливими для нашого дослідження є праці вчених (В. Братко [3], І. Данилюк [7], В. Кизилова [10], М. Масловська [14], А. Павлюк [17], К. Райда [18], К. Степаненко [19], М. Франц [25] та ін.), які зумовили необхідність виокремити наукові підходи до інтерпретації літературних казок: літературознавчий, культурологічний, семіотичний, фольклористичний, соціоісторичний, гендерний, лінгвістичний, структуралістський, психологічний (психоаналітичний, біхевіористичний, екзистенціальний, психотерапевтичний).

Проблемі терапевтичного впливу казки на розвиток, удосконалення особистості присвячено праці І. Бабій [1], І. Данилюк [7], С. Зольникової [7], Д. Кемпбелла [24], М. Мушкевич [15] та ін.

Водночас проблема літературної казки як терапевтичного інструменту, що має широкий спектр можливостей, потребує детального розгляду.

Мета статті – окреслити терапевтичний потенціал літературної казки як одного з ефективних засобів вирішення проблем особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Останнім часом проблема особливостей застосування казки як універсального методу становлення особистості все частіше привертає увагу дослідників.

У Філософському енциклопедичному словнику казку відображено як найдавніший жанр фольклору, плід творчої уяви, у якому зразки культури відтворено у вигаданих образах, подіях [20].

У Літературознавчому словнику дефініцію «казка» схарактеризовано як «жанр народної творчості, епічний, повістувальний, сюжетний художній твір усного походження; захоплюючи розповідь про вигадані події і явища, які сприймаються і переживаються як реальні» [13, с. 321].

У науковій літературі казку представлено як «вид художньої прози, що походить від народних переказів, порівняно коротка розповідь про фантастичні події та персонажів» [21, с. 69]. Казка, на думку Н. Горбач та Т. Здіховської, – спосіб осягнення дійсності, який надає можливість людині крізь фантастичні образи зазирнути в глибину, сутнісну природу душі [4].

За результатами аналізу праць дослідників (А. Аарне [23], В. Кизилова [10], Н. Кіщенко [11], С. Томпсон [23], С. Фіялка [21] та ін.) виявлено, що казки класифіковано за тематикою (чарівні, суспільно-побутові, анімаліс-

тичні, кумулятивні) [10]; за адресним призначенням (казки для дітей, дорослих, дорослих і дітей) [11]; за формою (поетичні, прозові, драматичні), за жанрово-родовою належністю (казки-поєми, казки-балади, казки-повісті, казки-п'єси) [21]; за сюжетом і змістом (казки з магією, тваринами, релігійні, романтичні, казки-формули тощо) [23].

Т. Конєва, О. Ніколенко, О. Орлова, С. Фіялка, Ю. Ярмиш розрізняють казки за формою оповіді та внутрішнім змістом: фольклорні, літературні. Згідно з дослідженнями науковців, фольклорна казка як «не зовсім і вигадка, а швидше рефлексія давно забутих архаїчних світовідчувань» [6, с. 43] – плід колективної народної фантазії, яка підпорядкована ознакам жанру, вирізняється чіткістю структурних компонентів, існує у прозовій формі від третьої особи, має просту систему обставин, не містить розлогіх описів місця подій, персонажі зображені в загальних рисах, герої завжди ідеалізовані. На відміну від фольклорної літературна казка є витвором індивідуально-авторської уяви, яка зберігає ознаки жанру, несе відбиток стилю творця, існує в письмовій формі, завжди завершена, наближена до реального життя, містить ліричні відступи, різноманітні психологічні властивості образів, персонажів тощо [16; 21; 22].

Ураховуючи особливий інтерес науковців до літературної казки, спрямовуючи зусилля на досягнення мети нашого дослідження, уважаємо за доцільне розглянути властивості зазначеного явища більше детально.

Із позиції В. Кизилової, літературна казка – це «художній твір письменника, який, модифікуючи жанрово-стильові особливості фольклорної казки, формує новий за якістю авторський текст із різними інтертекстуальними елементами» [10, с. 34–35].

На думку Ю. Ярмиша, літературна казка – жанр авторського твору, який характеризує оригінальні способи вирішення різноманітних проблем за допомогою фантастичного, алегоричного відображення подій, образів [22].

Зазначені інтегруючі характеристики літературної казки відображають унікальні її особливості. Як зауважують Н. Горбач та Т. Здіховська, літературна казка відтворює світ, у якому живе автор, його світосприйняття. Через героїв твору, їхні моральні риси, характер, прагнення, ставлення до інших, доброчесності, детальний опис сюжетно-образного матеріалу (місця, динаміку подій, зовнішність персонажів, предметів тощо) письменник зображує національну самобутність, специфічні характеристики, своєрідність культури народу, з яким себе ототожнює [4].

На думку В. Кизилової та Ю. Ярмиша, літературна казка відтворює реальну авторську

суб'єктивну дійсність, відображає сутність конкретної історичної епохи, часто містить соціально-політичний, ідеологічний, літературно-естетичний підтексти з елементами алегорії, критики, гумору, водночас віддзеркалює світогляд митця-письменника, його унікальний стиль, біографію, психологічні якості тощо [10; 22].

Структуру літературної казки становлять такі компоненти: назва, що відтворює задум автора; зачин, який є засобом маскування змісту, часу подій; основна частина, яка насичена індивідуальним авторським стилем тексту, що відбивається в описах пейзажів, художніх деталей, психологічних властивостях, мотивації дій персонажів, емоційному забарвленні; кінцівка, що включає паремічні елементи повчального змісту [10].

Серед різновидів літературної казки дослідники визначають: художній переказ народного сюжету, казку за фольклорними мотивами, власне авторську казку [22]; вільну інтерпретацію сталих фольклорних схем, казки з оригінальною фабулою [14]; казки-поєми, казки-новели, казки-оповідання, казки-повісті, казки-легенди, казки-перекази, казки, наближені до притч, байок, ліричних віршів, казкові епопеї [5].

Окрім вищезазначеного, важливо акцентувати увагу на функціях літературної казки. Згідно з дослідженнями С. Фіялка, літературна казка реалізує естетичну, пізнавальну, морально-етичну, дидактичну, соціально-виховну, розважальну функції [21]. Для Н. Пезешкіана літературна казка виконує функції: відображення (відбиває внутрішню картину світу людини), моделювання (відображає проблемні ситуації, шляхи їх вирішення), опосередкування (є посередником у процесі виховання), зберігання досвіду (створює запас знань, досвіду, можливостей для подальшого застосування), повернення (допомагає доторкнутися до творчості, образності), альтернативної концепції (виступає як один із варіантів сприйняття, вирішення ситуації), зміни позиції (формує новий погляд на життєві події), позитивізму (виокремлює позитивні риси різноманітних обставин) [27].

Отже, за результатами аналізу праць дослідників виявлено сутність, зміст, структурні елементи, різновиди, функції літературної казки як явища, що має універсальні особливості, ознаки, які вирізняють її від фольклорної казки. Окрім зазначеного, важливо усвідомлювати роль літературної казки як складової частини культури, духовного розвитку особистості, у функціонуванні різних галузей знань, які зумовлені характером, специфікою тлумачення досліджуваного феномена.

Згідно з дослідженнями науковців [3; 7; 10; 14; 17–19; 25], ґрунтуючись на результатах

наукових розвідок В. Єфименко [8], виокремлено різні підходи до інтерпретації (розуміння, розкриття сенсів, змісту [2]) літературних казок: літературознавчий, культурологічний, семіотичний, фольклористичний, соціоісторичний, гендерний, лінгвістичний, структуралістський, психологічний (психоаналітичний, біхевіористичний, екзистенціальний, психотерапевтичний).

У межах літературознавчого підходу [10] дослідники літературну казку розглядають із позиції осмислення жанрової специфіки, сюжетно-композиційної структури твору, визначають ідейний задум, засоби художньої виразності казки, ґрунтуючись на компонентах казкової поетики, акцентують увагу на авторське ставлення до подій, персонажів твору.

Представники культурологічного підходу [3] в аналізі літературної казки зосереджені на культурних, естетичних, моральних, історичних ідеалах соціуму, орієнтовані на виявлення особливостей діалогу культур, процес інтеріоризації особистістю загальнолюдських цінностей, характер сприйняття та тлумачення твору відповідно до авторського задуму.

Із позиції дослідників семіотичного підходу [19] літературну казку розглянуто як знаковий систему, у якій архетипні символи (сюжети, мотиви, персонажі, базові стихії) відтворюють безкінечну множину асоціацій тексту, контексту твору, виступають як морально-етичні установки, знання, досвід, віддзеркалюють етноспецифічну картину світу.

Науковці фольклористичного підходу [5; 22] літературну казку вивчають крізь призму фольклорних традицій, народних мотивів, етнографічних, ментальних описів буття народу певного періоду історії, що відображені в художніх образах, ситуаціях, деталях казкового епосу, специфічних формах відображення життя, смаках, сподіваннях тощо.

Відповідно до соціоісторичного підходу [29], дослідники в літературній казці вбачають соціальний, політичний порядок, культурний контекст певної історичної епохи, виокремлюючи потреби, цілі, погляди, вподобання членів зображеного в творі суспільства.

У рамках гендерного підходу [26] науковці вивчають літературну казку з позиції чоловічих і жіночих відмінностей сутнісних властивостей, характеризуючи особливості мислення, мови, світосприйняття, поведінки, чуттєвої сфери героїв твору, підкреслюючи специфіку гендерної ідентифікації автора доробку.

Дослідники лінгвістичного підходу [12] розглядають літературну казку, акцентуючи на структурно-смісловій єдності, що містить естетичну інформацію, комунікативну спрямованість, характер упорядкування мовних елементів для вираження сенсу, художньої цілісності, глибинних підтекстових значень твору,

авторську оцінну позицію через мовні засоби виразності персонажів тощо.

Для представників структуралістського підходу [17] літературну казку доцільно аналізувати з позиції характеристики композиційно-сюжетної організації твору, виокремлюючи структурні його елементи (функції, ролі персонажів, їхні мотиви, ситуації, образи дії, умови).

Згідно з дослідженнями науковців психоаналітичного підходу [25], літературну казку розглядають крізь призму персонажів, дій, обставин твору як відображення архетипів, утілення несвідомих внутрішніх душевних поривів, імпульсів, переживань, прагнень, глибокого людського досвіду.

Науковці біхевіористичного підходу [28] вивчають літературну казку з позиції аналізу форм поведінки персонажів твору, у які закладено основні моделі норм, правил соціального середовища.

На думку фахівців екзистенціального підходу [18], літературну казку доцільно розглядати з позиції виокремлення характерного спрямування темпорального, просторового, причинного, матеріального вимірів твору, реконструюючи внутрішній світ автора.

У дослідженнях науковців психотерапевтичного підходу [7; 15] літературну казку аналізують крізь призму вивчення проблеми впливу твору на внутрішній світ особистості, її стратегії взаємодії з навколишнім світом, особливостей вибору світосприйняття, мотивів, ставлень, поведінки, зв'язку з реальністю, закладені в метафоричності твору.

Отже, розкриваючи тему нашого дослідження, ґрунтуючись на психотерапевтичному підході [7; 15] до інтерпретації літературної казки, вважаємо за доцільне зосередити увагу на терапевтичних можливостях окресленого явища.

Як зазначає Є.-Ю. Квасневська, літературна казка є унікальним інструментом соціалізації особистості, який невимушено, міцно, емоційно стійко впливає на людину задля інтеріоризації в простір сучасного соціуму. Окрім виховного, пізнавального, ціннісно-орієнтованого, естетичного, комунікативного, компенсаторного впливів, казка має лікувальні функції [9]. Адже, як зауважує Н. Пезешкіан, завдяки казкам, притчам людина через дисціонування від власного способу мислення по-іншому споглядає на власні конфлікти, складні життєві обставини, проблеми, знаходить шляхи їх вирішення, визначає нові варіанти власного вдосконалення [27].

У працях Д. Кемпбелла констатовано, що під час роботи з літературною казкою людина виявляє проблеми, конфлікти через ідентифікацію з персонажами твору, приймає ситуацію й активізує особистісні ресурси задля усвідом-

лення повчальної характеристики сюжетної лінії витвору [24].

На думку М. Мушкевич, у літературній казці закладено можливості для змін сприйняття, усвідомлення, ставлення до життєвої ситуації, розвитку здібностей, якостей, подолання стресового стану, формування емоційного інтелекту, звільнення від нав'язливих моделей поведінки, корекції неконструктивних особистісних концепцій, установок, стереотипів [15].

І. Данилюк та С. Зольникова вважають, що літературна казка формує в особистості новий погляд на життєву ситуацію, через новий рівень усвідомлення моделює конструктивне ставлення, поведінку, відтворює внутрішній конфлікт людини, за допомогою образності, метафор віддзеркалює символічність персонажів, їх взаємозв'язок, реакцію на складні обставини, породжує надію на позитивне розв'язання проблем, допомагає подолати внутрішні суперечності [7].

У дослідженні І. Бабій запропоновано напрями діяльності з літературною казкою, а саме: робота з метафорою твору, малювання за мотивами казки, обговорення поведінки, мотивів дій героїв, відтворення епізодів твору в рольовій грі, аналіз моралі казки, творча робота з переписування, дописування тощо [1].

Ефективність застосування літературної казки відображено у психологічних механізмах її впливу, які відтворені в характері процесу ініціації, опануванні глибинного досвіду проживання кризових станів, особливостях проникнення в несвідомі сфери психіки, розв'язанні емоційно-особистісних проблем, досягненні катарсису, знятті психоемоційного напруження тощо [7].

Таким чином, літературна казка має універсальний, інтегральний набір терапевтичних можливостей, урахування яких допомагає людині знайти сенс життя, активізувати ресурси, розкрити особистісний потенціал, усвідомити цінності власного життя, відчути гармонію зі світом.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, літературна казка як авторський твір, що передбачає оригінальні способи вирішення різноманітних проблем за допомогою алегоричного відтворення образів, відображаючи авторську суб'єктивну дійсність, реалізує низку функцій: естетичну, пізнавальну, морально-етичну, дидактичну, соціальну, розважальну, моделювальну, корекційну, терапевтичну тощо. Виокремлені наукові підходи щодо інтерпретації літературної казки як явища (літературознавчий, культурологічний, семіотичний, фольклористичний, соціоісторичний, лінгвістичний, структуралістський, екзистенціальний, біхевіористичний,

гендерний, психоаналітичний, психотерапевтичний) доводять факт багатогранності, мультиаспектності, універсальності досліджуваного феномена. З-поміж зазначених поглядів щодо розуміння й аналізу літературної казки важливу роль у процесі становлення, розвитку особистості відіграють терапевтичні властивості окресленого явища, які проявляються через зміну сприйняття, усвідомлення життєвої ситуації, опанування досвіду проживання кризових станів, розв'язання емоційних проблем, зняття психоемоційного напруження, формування нових конструктивних моделей поведінки тощо.

Перспективу подальших наукових пошуків убачаємо в розробленні переліку українських літературних казок із терапевтичним ефектом задля вирішення психологічних проблем особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабій І.В. Теорія і практика арттерапії. Умань, 2014. 75 с.
2. Баклицький І.О. Психологія праці : підручник. Київ, 2008. 655 с.
3. Братко В.О. Культурологічний підхід до вивчення літературної казки: на прикладі казки Г.К. Андерсена «Дикі лебеді». *Зарубіжна література в школах України*. 2013. № 9. С. 18–21.
4. Горбач Н., Здіховська Т. Жанр авторської казки в українській дитячій літературі: витоки та перспективи. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 1(303). Т. 1. С. 39–44.
5. Грищук В.В. Літературна казка: становлення і розвиток жанру. *Наукові записки Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди*. 2013. Т. 1. № 1–73. С. 22–27.
6. Давидюк В.Ф. Доісторичне поле української казки. *Концепції і рецепції*. Луцьк, 2007. С. 4–45.
7. Данилюк І.В., Зольникова С.В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 6. С. 161–173.
8. Єфименко В.А. Сучасні підходи до аналізу казок. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. Вип. 48. С. 186–188.
9. Квасневська Є.-Ю.Б. Як «звичайну» казку перетворити на психотерапевтичний метод. *Соціальна робота і сучасність: теорія та практика професійного й особистісного розвитку соціального працівника* : матер. десятої міжн. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 85–88.
10. Кизилова В.В. Динаміка української літературної прозової казки : монографія. Київ, 2020. 211 с.
11. Кіщенко Н.Д. Вербалізація концепту мудрості у контексті англомовної авторської казки. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2019. Вип. 5(73). С. 141–143.
12. Алексеєнко Н.М., Бутко Л.В., Сізова К.Л., Шабуніна В.В. Лінгвістичний аналіз тексту : практикум. Кременчук, 2018. 243 с.
13. Літературознавчий словник-довідник / за ред. Р.Т. Гром'яка. Київ, 2007. 752 с.
14. Масловська М.В. Українська літературна казка в контексті європейської. *Вісник Житомирського державного педагогічного університету*. 2004. № 15. С. 142–145.
15. Мушкевич М. Казкотерапія як метод психологічного супроводу сімей із проблемною дитиною. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 205–220.
16. Ніколенко О.М., Конєва Т.М., Орлова О.В. Світова література. Київ, 2018. 296 с.
17. Павлюк А.Б. Літературна казка від структуралізму до постмодернізму у лінгвістичній перспективі. *Science and Education a New Dimension*. 2021. Is. 257. P. 49–53.
18. Райда К.Ю. Екзистенціальна філософія. Традиція і перспективи. Київ, 2009. 328 с.
19. Степаненко К.В. Семіотична природа тексту і типи знаків у чарівних казках. *Держава та регіони*. 2018. № 4. С. 101–106.
20. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В.І. Шинкарук. Київ, 2002. 742 с.
21. Фіялка С.Б. Редагування дитячих видань. Київ, 2022. 115 с.
22. Ярмиш Ю. У світі казки: Літературно-критичний нарис. Київ, 1975. 144 с.
23. Aarne A., Thompson S. The Types of the Folktale: A Classification and Bibliography. Helsinki, 1987. 588 p.
24. Campbell J. The Hero with a Thousand Faces. Princeton, 2004. 403 p.
25. Franz M.-L. von. The Interpretation of Fairy Tales. Boston, 1996. 208 p.
26. Lieberman M. Some Day My Prince Will Come: Female Acculturation through the Fairy Tale. *College English*. 1972. Vol. 34. № 3. P. 383–395.
27. Peseschkian N. Cultural Dimension in the Training in Medical Psychotherapy. Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy. *Psychother Psychosom*. 1990. № 53(1–4). P. 39–45.
28. Watson R.I. Psychology of the child. Loveland, 1997. 491 p.
29. Zipes J. The Brothers Grimm: From Enchanted Forests to the Modern World. New York, 2002. 384 p.

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

FACTORS AFFECTING THE INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL SECURITY IN THE CONDITION OF THE MILITARY CONFLICT IN UKRAINE

У статті розглядається явище психологічної безпеки особистості. Це поняття є надзвичайно важливим для сучасної України, яка існує в умовах повномасштабного військового конфлікту. Метою статті стало розкриття чинників навколишнього середовища та особистісних характеристик індивіда, які впливають на суб'єктивне відчуття психологічної безпеки. Надано визначення понять психологічної безпеки та безпечного середовища. Зокрема, показано, що психологічну безпеку можна визначити як суб'єктивне відчуття особистості власної спроможності існувати, функціонувати та розвиватися у даному середовищі, а безпечним є таке середовище, у якому, по-перше, відсутні загрози існуванню особистості, а по-друге, забезпечено умови для її розвитку та зростання. Розглянуто чинники, які впливають на відчуття психологічної безпеки, котрі поділені на чинники середовища та чинники особистості. Стосовно чинників середовища показано, що нестабільне середовище, зокрема катастрофи, військові конфлікти, соціальні зміни, фінансові кризи тощо, значною мірою знижують відчуття особистості себе у безпеці. Навпаки, наявність у зовнішньому середовищі ресурсів, зокрема фінансової, інформаційної, психологічної допомоги від інших індивідів або інституцій, посилює відчуття психологічної безпеки. Разом із тим основний фокус статті зосереджено на особистісних чинниках психологічної безпеки. Так, показано, що різноманіття та зрілість психологічних захистів та копінг-механізмів, наявність та доступність особистісних ресурсів, включаючи знання та навички, адекватна самооцінка, спроможність оцінювати навколишнє середовище на безпечність чи небезпечність та проактивна життєва позиція збільшують компетентність особистості, її спроможність адекватно реагувати на небезпеку та, відповідно, посилюють відчуття психологічної безпеки. Таким чином, це явище є суб'єктивним, і можливо проводити тренінги та програми психологічної допомоги для посилення відчуття психологічної безпеки особистості.

Ключові слова: психологічна безпека, безпечне середовище, чинники психологічної

безпеки, особистісні та зовнішні ресурси, психологічні особливості особистості.

The article examines the phenomenon of the psychological safety of an individual. This concept is extremely important for contemporary Ukraine that exists in the conditions of a full-scale military conflict. Therefore, the purpose of the article was to reveal the environmental factors and personal characteristics of an individual which affect the subjective feeling of psychological security. In particular, the concepts of psychological security and safe environment are defined in the article. The psychological safety can be defined as a subjective feeling of an individual's own ability to exist, function and develop in a given environment. A safe environment is one in which, firstly, there are no threats to the individual's existence, and secondly, which provides conditions for the personality development and growth. The article also considers factors that affect the feeling of psychological security, which are divided into environmental factors and personal factors. With regard to the environmental factors, it has been shown that an unstable environment, in particular, disasters, military conflicts, social changes, financial crises, etc., significantly reduces person's sense of security. On the contrary, the presence of resources in the external environment, in particular, financial, informational, psychological help from other people or institutions strengthens the feeling of the psychological security. However, the main focus of the article is on personal factors of the psychological security. Thus, it is shown that a variety of psychological defenses and coping mechanisms, presence and availability of personal resources, including knowledge and skills, adequate self-esteem, ability to evaluate the environment for safety or danger, and proactive life position increase the competence of an individual, their ability to adequately respond to danger and, accordingly, increase the feeling of psychological security. Thus, this phenomenon is subjective, and it is possible to conduct trainings and programs of the psychological assistance to strengthen the sense of psychological security of an individual.

Key words: psychological security, safe environment, factors of the psychological security, personal and external resources, psychological characteristics of an individual.

УДК 159.923-049.5:355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.27>

Фокін А.С.

аспірант кафедри диференціальної та спеціальної психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

24 лютого 2022 р. відбулося повномасштабне вторгнення військ РФ на територію України, що розпочало другий етап російсько-української війни. Війна є антропологічною катастрофою, яка викликає кризу соціальних і політичних державних інституцій та дестабілізацію суспільства. Громадяни держави, яка знаходиться у стані війни, стикаються з проблемою безпеки. Ця проблема включає як неможливість забезпечення фактичної безпеки життя, так і порушення відчуття екзистенційної безпеки, яка є основою для

усвідомлення життєвих цінностей і орієнтирів та актуалізації власного потенціалу [5]. Концепт безпеки людини відображає радше персональні особливості особистості та шляхи розвитку суспільства, а не рівень мілітаризованості держави [6]. Війна на території України ускладнює становлення і розвиток особистості та її існування у соціумі. Наслідком військового конфлікту є стрімке зростання кількості індивідів, що отримали травматичний життєвий досвід і вимушені пристосовуватися до нестабільного та небезпечного середовища [2]. Такі

умови істотно впливають на суб'єктивне відчуття власної безпеки [5]. Тому метою даної статті стало розкриття чинників навколишнього середовища та особистісних характеристик індивіда, які впливають на суб'єктивне відчуття психологічної безпеки.

Визначення поняття. Поняття психологічної безпеки не є однозначним. Безпеку можна визначити як стан середовища, що забезпечує відчуття цілісності та спроможності функціонувати та розвиватися для індивіда [8]. Це середовище має бути вільним від проявів безкарного насильства. Також відчуття безпеки включає спроможність протидіяти потенційно небезпечним чинникам середовища та зберігати проактивну позицію для забезпечення власної психологічної та фізичної цілісності [3]. Також відчуття безпеки включає захищеність свідомості від зовнішніх впливів, які всупереч волі особистості спроможні змінити її психологічний стан та поведінку [8]. Отже, психологічну безпеку можна охарактеризувати не стільки як повну відсутність загроз із боку зовнішнього середовища, скільки як поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників, які забезпечують спроможність індивіда існувати, зберігати свою цілісність, функціонувати та розвиватися.

Відчуття безпеки є суб'єктивним. Від того, чи почуває особистість себе в безпеці, вона інтерпретує навколишню реальність і буде власну картину світу, осмислює життєві цінності та орієнтири. Потреба в безпеці є загальною і базовою людською потребою і з'являється в ранньому дитинстві. Тільки за умов психологічної безпеки дитини відбувається її оптимальний психічний та фізичний розвиток [10]. Лише знаходячись у суб'єктивно безпечному світі, особистість спроможна повноцінно функціонувати та розвиватися, досягати бажаного рівня самореалізації [3]. Індивід, який досяг відчуття психологічної безпеки, спроможний будувати власне життя в тісній взаємодії із суспільством та природою та конструювати власну систему смислової регуляції життя, яка включає власні ідеали та прагнення [11]. Формування відчуття психологічної безпеки відбувається у кілька послідовних етапів. Перше, індивід сканує реальність та оцінює рівень її небезпечності. На основі цього сканування формується суб'єктивний світогляд особистості. Варто зауважити, що оцінка ступеня небезпеки реальності не є об'єктивною: одна і та сама реальність може сприйматися різними індивідами як безпечна чи небезпечна залежно від їхнього життєвого досвіду. На основі цього досвіду особистість ідентифікує певні феномени навколишньої дійсності як безпечні чи небезпечні. Після оцінки рівня небезпечності середовища особистість формує ті чи інші програми подальших дій. У безпечному середовищі індивід переживає

позитивні емоції та скеровує свої дії на взаємодію із цим середовищем для досягнення власних цілей та задоволення власних бажань та потреб. У небезпечному середовищі особистість виявляє радше тенденцію до ізоляції через почуття страху [10]. Отже, індивід із суб'єктивним відчуттям безпеки спроможний робити життєві вибори, спираючись на власну систему цінностей, ідеали, інтереси та цілі, а не намагаючись урятуватися від реальної або уявної загрози.

Відчуття психологічної безпеки не є абстрактним та відірваним від середовища. Явище психологічної безпеки завжди повинно розглядатися з урахуванням умов навколишнього середовища, у яких знаходиться особистість. Дослідження явища психологічної безпеки може мати об'єктивну та суб'єктивну спрямованість. За об'єктивної спрямованості дослідження вивчаються саме об'єктивний ступінь небезпеки навколишнього середовища, ступінь ризику для безпеки особистості, яка у цьому середовищі знаходиться. Згідно з таким підходом, відчуття психологічної безпеки визначається чинниками середовища, яке впливає на особистість [12]. Яскравим прикладом є війна в Україні. У даних умовах почувається повністю у безпеці особистостям, які знаходяться на території України, неможливо через ворожі обстріли та ризик загинути або скалічитися. Ніякі суб'єктивні якості особистості неспроможні повністю нівелювати існуючу загрозу.

Інший підхід до дослідження відчуття психологічної безпеки – суб'єктивний. При цьому індивід розглядається як активний суб'єкт забезпечення власної психологічної безпеки. Це досягається за рахунок дослідження навколишнього середовища на наявність чинників ризику та формування індивідуальної картини світу, у якій навколишній світ ідентифікується як більш або менш безпечний. На основі такої картини світу особистість формує модель безпечної поведінки, яка допомагає підвищити рівень адаптації індивіда до зовнішніх загроз та формує потенціал для особистісного розвитку та самореалізації [12]. Отже, згідно з другим підходом, відчуття психологічної безпеки залежить від дій самого індивіда.

Чинники середовища. Відчуття психологічної безпеки є суб'єктивним і значною мірою залежить від попереднього досвіду та особистісних характеристик індивіда. Разом із тим чинники навколишнього середовища значною мірою впливають на відчуття безпеки, оскільки його формування відбувається на основі оцінки безпечності/небезпечності середовища [10]. По-перше, відчуття безпеки значною мірою порушує значні природні чи антропогенні катастрофи, такі як війна. В умовах війни за безпосередньої близькості

до лінії фронту саме фізичне існування особистості є під загрозою, тому всі її дії націлені на те, щоб вижити. Однак почуття безпеки значною мірою порушено й у тих індивідів, які не зазнають безпосередньої небезпеки від війни, наприклад живуть віддалено від лінії фронту або виїхали за кордон через хвилювання за близьких, загальну соціальну нестабільність та радикальні зміни способу життя. Варто зазначити, що відчуття безпеки істотно порушується в періоди значних соціальних або особистісних змін, які руйнують звичний уклад життя індивіда, навіть якщо ці зміни загалом є позитивними [3]. Такі періоди нестабільності підвищують потребу індивіда в безпеці та пов'язані з іншими. Відчуття безпеки значною мірою порушується за умов погіршення стосунків з оточуючими, втраченою близьких або розлукою з ними. Також суб'єктивне відчуття безпеки значною мірою залежить від соціально-економічних умов життя індивіда. Це відчуття зростає за умов наявності в особистості стабільної роботи та доходу, який задовольняє основні її потреби [3]. Зміни, що відбуваються у сучасному українському суспільстві, відіграють подвійну роль для відчуття безпеки. З одного боку, ми бачимо збільшення єдності індивідів, що позитивно впливає на відчуття безпеки. Разом із тим відбувається стрімка зміна соціальних умов життя українців, що включає військову небезпеку, розлуку з близькими, погіршення економічних умов життя, вимкнення світла тощо. Такі стрімкі зміни значно дестабілізують звичний спосіб життя, що негативно впливає на відчуття безпеки та спроможність індивідів функціонувати та розвиватися.

З іншого боку, на відчуття психологічної безпеки позитивно впливає наявність та доступність ресурсів у зовнішньому середовищі. До ресурсів середовища можна віднести інформаційну, матеріальну, фізичну, психологічну допомогу та підтримку від інших людей. Зокрема, адекватне інформування індивідів стосовно подій у навколишньому середовищі зменшує рівень тривоги особистості та дає змогу мобілізувати ресурси на подолання наявних подій. Саме тому більша частина українців пильно читає новини стосовно війни, а інформаційний фронт є ще одним фронтом цієї війни. Наявність фінансових ресурсів, наприклад оплачуваної роботи або фінансової допомоги, також позитивно впливає на відчуття психологічної безпеки через те, що особистість може бути більш упевненою у тому, що вона зможе задовільнити свої базові потреби. Також допомога від інших посилює почуття єдності та згуртованості, що також підвищує рівень психологічної безпеки.

Чинники особистості. Як зазначено вище, на відчуття безпеки значною мірою впливають індивідуальні особливості особистості. Зокрема, на збільшення відчуття безпеки та зменшення впливу стресу на індивіда значною мірою впливають різноманіття та зрілість захисних механізмів і конструктивних та здорових копінг-стратегій особистості. Ці два механізми вважаються найважливішими для процесів адаптації індивіда. Механізми психологічного захисту є неусвідомлюваними процесами, які зменшують дискомфорт від стресової ситуації. Щодо копінг-стратегій, то конструктивні та здорові копінг-стратегії є частково усвідомленими діями, націленими на зменшення психологічної загрози та збільшення відчуття безпеки. Копінг-стратегії, зокрема, націлені або на вирішення проблеми, або, якщо перше неможливе, на зменшення її наслідків та зниження рівня стресу, пов'язаного з проблемною ситуацією [9]. Кожна особистість має власну унікальну комбінацію копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту, які в ситуаціях стресу та загрози збільшують психологічний комфорт та відчуття безпеки особистості.

Далі, на відчуття психологічної безпеки також впливає наявність та доступність ресурсів. Ресурсами можна назвати все, що індивід використовує для задоволення своїх потреб та подолання викликів середовища. Ресурси можна розділити на особистісні та ресурси середовища. Ресурси середовища – це доступність різного виду допомоги, яку особистість може отримати із зовнішнього середовища або від інших людей. Ці ресурси були описані вище. До особистісних ресурсів відносять навички та здібності індивіда. Психологічні ресурси особистості включають когнітивні, емоційні, вольові, психомоторні властивості конкретного індивіда, риси його характеру, його поведінкові стратегії. Також ці ресурси включають уміння та навички та життєвий досвід, які впливають на поведінку особистості та її реакції на ситуацію небезпеки. Також до особистісних ресурсів належать професійні ресурси, зокрема знання, уміння, досвід, які зумовлюють професійну діяльність особистості [7]. Наприклад, наявність певної професії та знання іноземної мови дає змогу вимушеним переселенцям знайти роботу в новому місці проживання, зокрема за кордоном, що гарантує фінансове забезпечення, зменшує відчуття небезпеки та повертає індивіду відчуття авторства свого життя. Також до особистісних ресурсів відносять фізичні ресурси, зокрема фізичне та психічне здоров'я особистості. Індивід, який є здоровим, активним та незалежним від допомоги оточуючих у забезпеченні своїх базових життєвих потреб, почувається в більшій безпеці,

ніж хвора особистість, яка потребує догляду. Нарешті, варто зауважити, що до особистісних ресурсів також належать матеріальні ресурси та спроможність їх поповнювати [7]. Наприклад, наявність роботи, пасивного доходу, спонсорів, допомоги від держави тощо збільшує відчуття безпеки особистості. Отже, наявність та різноманіття особистісних ресурсів позитивно впливають на почуття безпеки, оскільки в особистості формується враження про власну спроможність задовільнити свої потреби та впоратися з викликами середовища.

Далі, відчуття психологічної безпеки індивіда формується на основі психічних процесів та особливостей сприйняття та аналізу стимулів навколишнього середовища. Ці особливості психічних процесів та сприйняття є індивідуальними та відрізняються для різних особистостей. Це, зокрема, зумовлює різницю у формуванні відчуття психологічної безпеки та спроможності адекватно реагувати на ситуацію небезпеки у різних індивідів [13]. Відчуття безпеки залежить від сприйняття власної психологічної та фізичної захищеності, стійкості та впевненості у власній спроможності подолати певну життєву ситуацію. Отже, усвідомлення відчуття психологічної безпеки індивіда засноване на взаємопов'язаних процесах сприйняття та оцінки чинників небезпеки та ресурсності, які відрізняються у різних індивідів. Отже, індивід є відповідальним за оцінку чинників небезпеки на когнітивному рівні та використання особистісних ресурсів і ресурсів середовища для забезпечення власної безпеки.

Особистість оцінює умови середовища та своєї життєдіяльності, систематизує власні пріоритети та ціннісні орієнтації на основі свого життєвого досвіду та формує певні моделі поведінки в різних життєвих ситуаціях. Зокрема, особистість формує моделі поведінки у ситуаціях небезпеки. Спроможність розпоряджатися зовнішніми та внутрішніми ресурсами та досвід успішного подолання ситуацій небезпеки дають змогу індивіду набути впевненості у власних силах і власній спроможності подолати кризові ситуації та виклики середовища. Така впевненість у власних силах, заснована на реалістичній оцінці наявних ресурсів та власного потенціалу, сприяє збільшенню рівня психологічної безпеки та зниженню залежності цього відчуття від зовнішнього впливу. Іншими словами, особистість, яка розуміє свої можливості та обмеження, більш впевнена у своїх силах та тому, що в разі виникнення небезпеки вона компетентна у подоланні проблем та забезпеченні власної безпеки. Така особистість упев-

нена, що крім зовнішнього впливу є ще внутрішня спроможність уникати небезпеки та організувати власне безпечне комфортне існування та задоволення власних потреб. Також така особистість за рахунок більшого відчуття психологічної безпеки спроможна активно взаємодіяти із середовищем, зокрема з іншими людьми. У такого індивіда є більший доступ до ресурсів середовища та до допомоги інших особистостей, що ще більше сприяє зростанню відчуття власної психологічної безпеки [3]. Також важливим чинником відчуття психологічної безпеки є суб'єктивне ставлення до проблем. Спроможність долати життєві перешкоди та вчитися на власному досвіді формує в особистості позитивний досвід. Індивід, який спроможний використовувати перешкоди та стресові ситуації для особистісного зростання та розвитку, здатен перетворювати проблеми на завдання та засвоювати нові ефективні навички вирішення травматичних подій [4]. Таке суб'єктивне ставлення до перешкод сприяє зміщенню акценту від особистісного сенсу проблеми до особистісного сенсу її вирішення [1]. Так, особистість фокусується на подоланні неприємностей, що надає їй впевненості у собі та збільшує відчуття психологічної безпеки. Отже, проактивна позиція індивіда та спроможність адекватно оцінювати середовище та власні ресурси сприяють збільшенню відчуття психологічної безпеки особистості.

Інша особистісна характеристика, яка впливає на почуття безпеки, – це самооцінка. Адекватна самооцінка позитивно впливає на почуття безпеки, дає змогу особистості, як це зазначено вище, реалістично оцінювати себе, свої сильні та слабкі боки, що робить її більш підготовленою до зустрічі з викликами навколишнього середовища, а також сприяє проактивній життєвій позиції. Психологічна безпека пов'язана з активністю та готовністю до дій у різних життєвих обставинах. Проактивна позиція особистості сприяє її взаємодії із суспільством та формує поважне та дбайливе ставлення до інших та до себе [8]. Активна взаємодія з реальністю посилює відчуття власної сили, спроможності до вирішення проблем, що сприяє формуванню почуття психологічної безпеки.

Так, активні стратегії вирішення небезпечних ситуацій включають у себе пошук оптимального виходу, звертання до інших по допомогу, бажання самому допомагати іншим задля вирішення спільної проблеми тощо. На відміну від проактивної позиції пасивна життєва позиція радше знижує почуття психологічної безпеки. Особистість із такою позицією вибирає пасивні шляхи подолання, як то надію на те, що все вирішиться само собою,

спроби відволіктися від проблеми [6]. Такі пасивні стратегії дещо відволікають від стресової ситуації. Разом із цим такі стратегії збільшують рівень тривоги та відчуття небезпеки, загрози.

Висновки. Таким чином, у статті досліджено феномен психологічної безпеки та чинники, які впливають на відчуття психологічної безпеки особистістю. Безпечним можна визначити таке середовище, у якому можливі існування, функціонування та розвиток особистості. Відчуття психологічної безпеки є суб'єктивним відчуттям спроможності протидіяти потенційно небезпечним чинникам середовища для збереження власної психологічної та фізичної цілісності. Це відчуття залежить як від характеристик зовнішнього середовища, так і від особистісних характеристик індивіда. Відчуття безпеки зменшується у часи катастроф, соціальних змін та нестабільності через неможливість адекватно прогнозувати майбутні події та планувати власне життя. Позитивно на відчуття психологічної безпеки впливає наявність підтримки та доступних ресурсів, зокрема інформаційної, фінансової, фізичної, психологічної допомоги від інших людей або інституцій. Щодо психологічних особливостей особистості, то позитивно на відчуття психологічної безпеки впливає наявність комбінації зрілих психологічних захисних механізмів, конструктивних та здорових копінг-стратегій, адекватної самооцінки, проактивного подолання та ставлення до проблем як до можливостей для особистісного зростання. Можна зазначити, що дослідження феномену суб'єктивної безпеки як чинника психологічного здоров'я та зростання особистості є надзвичайно важливим за умов війни в Україні. Перспективою подальших досліджень є теоретичний та емпіричний аналіз чинників, які впливають на суб'єктивне відчуття безпеки, із метою розроблення тренінгових програм для його розвитку та зміцнення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навчально-методичний посібник. Львів, 2017. 212 с.
2. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / Л.П. Журавльова та ін. Житомир : О.О. Євенок, 2020. 469 с.
3. Ільницька І.А. Теоретичний аналіз соціально-психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 2. №. 1. С. 137–141.
4. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
5. Литвинчук А.І. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Т 9. С. 154–161.
6. Матвієнко В.М., Ковтун О.Ю. Програма розвитку Організації Об'єднаних націй. *Українська дипломатична енциклопедія* : у 2-х т. Київ : Знання України, 2004. 812 с.
7. Оверчук В.А. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2022. Т. 12. №. 30. С. 461–472.
8. Пустовойт М.В. Механізми формування психологічної безпеки особистості. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Психологія*. 2017. Т. 22. № 3(45). С. 71–79.
9. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я : навчально-методичний посібник. Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. 165 с.
10. Слюсаревський М.М. Психологічна безпека особистості в онтологічному та гносеологічному вимірах. Післямова до праці, присудженої Державної премії України в галузі науки і техніки. *Наукові студії соціальної та політичної психології*. Т. 45. № 48. С. 7–26.
11. Afolabi O., Baloguna, A. Impacts of psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction. *Psychological thought*. 2017. Т. 10. № 2. С. 247–261.
12. Hiilamo A. et al. Common mental disorders and trajectories of work disability among midlife public sector employees—a 10-year follow-up study. *Journal of affective disorders*. 2019. Т. 247. С. 66–72.
13. Notten N., Grunow D., Verbakel E. Social policies and families in stress: gender and educational differences in work–family conflict from a European perspective. *Social indicators research*. 2017. Т. 132. С. 1281–1305.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

RESILIENCE AS A FACTOR OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE WORKERS

У статті розглянуто поняття «життєстійкість» та її компоненти. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності поняття «життєстійкість», зокрема розглянуто особливості та структуру життєстійкості особистості в концепції С. Мадді. Здійснено порівняльний аналіз життєстійкості та адаптації, розмежовано поняття життєстійкості та життєздатності, психологічної стійкості та копінг-стратегій. Виділено три наукові підходи до аналізу поняття «життєстійкість»: життєстійкість трактується як внутрішній ресурс потенціалу особистості, прояв якого може відбуватися у різноманітних життєвих ситуаціях і, відповідно, може мати свою специфіку прояву у них; життєстійкість розглядається як інтегральна, системна психологічна властивість особистості, що розвивається у контексті її активної взаємодії з різними життєвими ситуаціями; життєстійкість визначається як здатність особистості до соціальної та психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції. Проаналізовано поняття професійної життєстійкості О. Кокуна та з'ясовано, що професійна життєстійкість особистості розглядається як особистісно-професійна властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків» і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладу здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання. Виокремлено чинники, що сприяють формуванню життєстійкості працівників ДСНС України. З'ясовано, що життєстійкість виступає як ресурс за умови сприйняття труднощів, викликів та випробувань, які необхідно подолати, що позначається на ефективній роботі працівників ДСНС. Професійна життєстійкість працівників ДСНС України виступає як чинник подолання труднощів у професійній взаємодії, набуття професійно важливого досвіду, який забезпечує через свідому саморегуляцію, виважену активність та психологічний взаємовплив успішне виконання професійного завдання.

Ключові слова: життєстійкість, професійна адаптація, концепція *hardiness*, життєздатність, екстремальні умови, професійна діяльність.

The article discusses the concept of «resilience» and its components as a factor in the professional adaptation of employees of the State Emergency Service of Ukraine. The modern theoretical approaches to defining the essence of the concept of «resilience» are analyzed, particularly examining the characteristics and structure of resilience in the concept of S. Maddi. The article makes a comparative analysis of resilience and adaptation, distinguishes the concepts of resilience from livability, psychological stability, and coping strategies. The study identifies three scientific approaches to analyzing the concept of resilience: resilience is interpreted as an internal resource of personal potential, which manifests itself in various life situations and can have its specificity in them; resilience is considered as an integral, systemic psychological property of personality that develops in the context of its active interaction with different life situations; resilience is defined as the ability of the individual to socially and psychologically adapt based on the dynamics of meaningful self-regulation. The concept of professional resilience of O. Kokun has been analyzed, and it has been clarified that professional resilience of an individual is considered as a personal and professional characteristic that is formed in a specialist throughout their professional life. It manifests itself in a certain level of involvement in professional activity, control over it, and acceptance of «professional risks», and enables the individual to withstand adverse circumstances at work, preventing the development of professional maladjustment, health problems, and ensuring personal and professional growth. Factors that contribute to the development of resilience in the employees of the State Emergency Service of Ukraine have been identified. It has been found that resilience serves as a resource under conditions of perceiving difficulties, challenges, and trials that need to be overcome, which is reflected in the effective work of the State Emergency Service employees. The professional resilience of employees of the State Emergency Service of Ukraine serves as a factor in overcoming difficulties in professional interaction and acquiring professionally important experience. This is achieved through conscious self-regulation, balanced activity, and psychological mutual influence, resulting in the successful completion of professional tasks.

Key words: resilience, professional adaptation, the «hardiness» concept, viability, extreme conditions, professional activity.

УДК 159.92
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.28>

Чередниченко Т.В.

старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля

Постановка проблеми. Сьогодні, коли для нашої держави зберігається високий рівень випадків надзвичайних ситуацій, існує постійна загроза зовнішньої військової агресії, актуальним є дослідження проблем життєстійкості. У період війни актуалізуються проблеми, пов'язані з вирішенням труднощів життєвих ситуацій, що виникають перед люди-

ною. Умови, у яких зараз перебуває українське суспільство, можна охарактеризувати як стресові та екстремальні в першу чергу через війну, а також різноманітні політичні, інформаційні, соціально-економічні, екологічні та природні чинники, загрози.

Робота працівників ДСНС належить до тих видів діяльності, відмінною рисою яких є регу-

лярне зіткнення з екстремальними умовами. Надзвичайні ситуації, природні катаклізми та техногенні катастрофи є невід'ємною частиною професійного досвіду працівників ДСНС. У зв'язку з повномасштабною війною збільшилася кількість надзвичайних ситуацій із масовими людськими жертвами та значними матеріальними втратами. Життестійкість виступає як ресурс за умови сприйняття труднощів, викликів та випробувань, які необхідно подолати, що позначається на ефективній роботі працівників ДСНС.

Аналіз досліджень і публікацій. Теоретична та практична значущість проблеми життестійкості зумовила широту її дослідження. Зокрема, психологічні проблеми життестійкості розглядали у своїх дослідженнях: О. Кокун, К. Балакірева, М. Барабанова, А. Боднар, О. Главацька, Х. Головенко, О. Знанецька, М. Кононова, О. Корніяка, К. Лаврова, К. Малишева, О. Мірошниченко, М. Міщенко, Н. Панасенко, Н. Перхайло, І. Поголенко, І. Месьянінова та ін. У зарубіжних дослідженнях життестійкість вивчалася здебільшого як фактор стресостійкості індивіда (М. Раш, В. Шоел, С. Барнард, Ф. Родволт, С. Агустдоттер), його продуктивної діяльності в умовах напруження сил і тривалої монотонної роботи (Ч. Сенсан), як умова наявності відчуття повноти життя та його якості (Д. Еванс), як чинник формування соціального інтересу, поглиблення міжособистісної взаємодії та контактів із навколишньою дійсністю (Г. Лік, Д. Вільямс) [2; 5; 6; 8; 9].

Виникнення поняття «життестійкість» пов'язують зі збільшенням зацікавленості науковців унаслідок розвитку екзистенціальної психології та прикладної психології стресу до таких явищ, як стійкість особистості, її здатність протистояти несприятливим умовам середовища, долати професійні та життєві кризи.

Виклад основного матеріалу. Проблема життестійкості розглядається у філософському, культурологічному, етичному та психологічному аспектах. Теоретичним джерелом поняття життестійкості є ідея екзистенційної мужності, «відвага бути», автором якої є П. Тілліх. Філософ визначає мужність як силу духу, що здатна подолати все, що перешкоджає досягненню найвищого блага. На його думку, мужність – це самоствердження «всупереч», а саме всупереч небуття; мужність він протиставляє розпачу і підкреслює значущість особистісної активності, спрямованої не на досягнення слави, а на важку працю задля саморозвитку. Згодом філософське розуміння мужності перетворилося на раціональний та універсальний спосіб існування, мужність бути. Спорідненою категорією до поняття життестійкості є поняття «укорінення у бутті». М. Хайдеггер розуміє укорінення як внутрішню особистісну характеристику, формування якої

залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від відношення самої людини до способу свого життя [8].

Уперше поняття *hardiness* (від англ. «витривалість», «стійкість», «загартованість») було введено в науковий обіг на початку 80-х років ХХ ст. американськими психологами С. Кобейсом та С. Мадді. Автори розуміли *hardiness* як патерн структури установок та навичок, що дає змогу побороти проблеми та перетворити їх із потенційно травмуючого чинника на можливість, активно протистояти їм та використовувати їх для самовдосконалення. Тобто життестійкість – це спроможність особистості до психологічної живучості, яка розширює її ефективність. Виокремлення С. Мадді феномену життестійкості відбулося внаслідок лонгitudного дослідження в телефонній компанії особистісних особливостей службовців. Дослідження надало можливість виявити у цих працівників установки та вміння, що забезпечують перетворення стресової ситуації на ситуацію розвитку своїх можливостей. Менеджери, будучи постійно в стресових умовах, не тільки не звільнилися, а й поліпшили свою професійну діяльність. При цьому було встановлено зворотний зв'язок між імовірністю важкого захворювання у найближчий рік після робочої стресової ситуації та рівнем життестійкості працівників [9].

Автори терміна *hardiness* розглядають його як диспозицію, яка має три порівняно автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Їх вираженість у життестійкості перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях та дає можливість зменшити стрес через сприйняття його як незначущого. Залученість визначається як упевненість у тому, що «увімкнення» в те, що відбувається, дає шанс знайти необхідне особистості. Людина, у якої розвинена компонента залученості, отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому відсутність упевненості породжує почуття відкинутості, відчуття себе поза життям. Контроль являє собою впевненість у тому, що боротьба дає змогу впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх і не гарантовано. Противага цьому – відчуття власної неспроможності. Людина з добре розвинутою компонентою контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, власний шлях. Прийняття ризику – це впевненість людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, добутих із досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти без надійних гарантій на успіх, на свій страх та ризик. Вона вважає, що потяг до простого комфорту і безпеки збіднює життя. В основі прийняття

ризиком лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальшого їх використання.

У свою модель життєстійкості С. Мадді включає не лише конструктор компонентів, а й п'ять основних механізмів, які дають змогу життєстійкості надавати своєрідний буферний вплив на розвиток захворювань і зниження загальної ефективності діяльності особистості:

- життєстійкі переконання, оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю і прийняття ризику;

- створення мотивації до процесу трансформації оволодіння собою, в основі якої – відкритість до нового, готовність активно діяти у стресовій ситуації (використання життєстійких копінг-стратегій);

- підсилення імунної реакції через психічну і фізичну мобілізацію;

- підсилення відповідальності й турботи про власне здоров'я;

- пошук ефективної соціальної підтримки, яка буде сприяти процесу трансформації оволодіння собою через розвиток навичок спілкування.

Життєстійкі переконання дають змогу ефективно долати дистрес. Вони впливають на оцінку ситуації, роблячи її менш травмуючою, та сприяють активному подоланню труднощів. Життєстійкість стимулює турботу про власне здоров'я та благополуччя. За рахунок дії її механізмів напруження та стрес не переростають у хронічні соматичні захворювання. Завдяки дії цих механізмів людина зберігає психічне й соматичне здоров'я і може продовжувати успішно виконувати свою професійну діяльність.

Життєстійкість, на думку С. Мадді, складається з психологічної та діяльнісної компонентів, які мають мотиваційну природу. Коли йдеться про діяльнісний бік, йдеться про дії, спрямовані на здійснення мети і подолання стресової ситуації. Ці дії забезпечують людині зворотний зв'язок щодо того, хто вона є та що з нею відбувається. Світ неможливо змінити без активності, тому людині необхідно щось робити, інакше світ залишиться статичним. Це вимагає часу, сил, наполегливості та відповідальності за власне життя, і саме життєстійкість забезпечує необхідну вмотивованість. Психологічний бік передбачає, що життєстійкість змінює характер стосунків з іншими (вони стають відкритішими) і ставлення людини. Ці два компоненти формують систему, яка оберігає людину від непомірної тривоги та втрати здоров'я. Життєстійкість формує мотивацію, яка необхідна, щоб ефективними способами подолати обставини, піклуватися за своє здоров'я, включатися і підтримувати соціальну взаємодію [9].

С. Мадді вважає, що компоненти життєстійкості беруть свій початок із дитинства та частково формуються в підлітковому віці. Важливу роль у процесі розвитку життєстійкості відіграють стосунки з батьками. Автором було виявлено, що позитивно на формування життєстійких переконань вплинули відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, підтримка батьків, заохочення до активності та самостійності. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків тощо), брак підтримки, відчуженість від дорослих. Сформованість життєстійкості на ранніх етапах розвитку особистості зумовлює формування певного стилю життя. Такий стиль було названо «стилем Прометея»; його особливістю є здатність усвідомлювати та перетворювати набутий досвід. Людина, яка звикла аналізувати власні досягнення та невдачі, яка вміє знаходити можливості для здійснення своїх мрій та бажань, усвідомлює себе як власника життя. Сформована життєстійкість ініціює створення власного смислу у складних життєвих ситуаціях, є фундаментом прийняття життєво важливих рішень. Досвід невдач сприймається такою людиною як природний та розглядається як можливість чомусь навчитися. Такий досвід вбудовується в загальну структуру життя людини і, безумовно, сприймається нею як позитивний.

У науковому перекладі поняття *hardiness* широкого розповсюдження набув термін «життєстійкість», під яким розуміють комплексну особистісну характеристику, що відповідає за здатність особистості протистояти тиску стресових обставин і запобігати розвитку симптомів фізичної або психологічної дезадаптації.

У вітчизняній психології життєстійкість розглядається як уміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Т. Титаренко та Т. Ларіна вважають, що життєстійкість – це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Вона (життєстійкість) допомагає людині адаптуватися до складних життєвих умов, до проблем життя, знайти конструктивні шляхи саморозвитку та самовдосконалення. Т. Титаренко вважає, що життєстійкість розвивається протягом життя людини. Особистість розвиває, перш за все, такі ознаки життєстійкості, як гнучкість, еластичність, відкритість новому, готовність до змін. Активізуються адаптивні здібності, потенціал подолання, готовність до будь-яких, приємних чи неприємних, несподіванок. Протягом життя розвиваються такі необхідні для життєстійкості риси, як переконливість, сміливість, витримка, терплячість. Т. Ларіна аналізує ресурси жит-

тестійкості, а саме те, завдяки чому людина має можливість позитивно оцінювати життєві зміни та труднощі. Учена наголошує, що одним із ресурсів життєстійкості є здатність людини оптимально оцінювати життєві негаразди. Авторка намагається з'ясувати роль життєстійкості у процесі формування життєвих домагань. Вона вважає, що у структурі життєвих домагань життєстійкість особистості виступає як ресурс самоздійснення, особистісного потенціалу та його реалізації. Життєстійкість як механізм дає змогу адаптувати актуальну поведінку та встановлювати адекватну систему відносин так швидко, як того потребує інформаційний простір особистості, що постійно змінюється. Однією з функцій життєстійкості є забезпечення рівноваги між адаптаційними можливостями (особистісними ресурсами) та структурою (змістом) життєвих домагань [8].

М. Логінова визначає життєстійкість як складне структуроване психічне утворення, систему переконань, які розвиваються та сприяють розвитку готовності керувати системою підвищеної складності. Компонентами життєстійкості авторка вважає емоційну стійкість, пластичність, екстравертованість, схильність до предметно-орієнтованого допінгу [2].

Із погляду інтегральної індивідуальності аналізує життєстійкість А. Фомінова. Життєстійкість має такі рівні: особистісно-смысловий, соціально-психологічний та психофізіологічний. Психологічними складниками особистісно-смыслового рівня є ціннісно-смысловий, мотиваційний та вольовий компоненти. Результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, підвищення якості життя. Соціально-психологічний рівень включає у себе соціальні навички, засвоєні ефективні моделі поведінки, копінг-стратегії, стилі мислення. Життєстійкість проявляється на цьому рівні через адаптацію до соціуму, ефективну саморегуляцію, самореалізацію. Складниками психофізіологічного рівня виступають темпераментальні характеристики (швидкість обробки інформації, емоційна стійкість, врівноваженість, екстраверсія) та прояви фізіологічних реакцій стресу. Результатом прояву життєстійкості на цьому рівні є оптимальність реакцій у ситуації стресу, здатність та готовність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішності діяльності [8].

Факторну структуру життєстійкості моряків, які пережили ситуацію піратського полону, у своєму дослідженні розглядає А. Побідаш. Її, на думку вченого, утворили три компоненти: вольовий потенціал, адаптаційний потенціал та соціально-перцептивні здібності, які, своєю чергою, відповідають показникам основних шкал категорії життєстійкості, виділені

С. Мадді, а саме: адаптивні характеристики відповідають шкалі «контроль», вольові – шкалі «залученість», соціально-перцептивні – шкалі «прийняття ризику» [7].

Аналізуючи можливість особистості протидіяти негараздам, учені підкреслюють, що стійкість не є результатом пасивного пристосування до обставин, а є наслідком активного їх перетворення і створення сприятливих умов для реалізації власної мети. Метою може бути зміна зовнішніх і внутрішніх показників, самопобудова. Стійкість залежить від моральних орієнтирів та цінностей, що дає змогу особистості виходити за межі її власних інтересів і потреб. Це важливий особистісний ресурс, який перетворює проблемні ситуації на нові можливості, сприяє подоланню стресів і досягненню високого рівня психічного здоров'я, дає змогу сформулювати позитивний життєвий проект, раціонально оцінити існуючі та потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби і позитивно адаптуватися у заданих умовах. Базовими компонентами життєстійкості, таким чином, можна вважати оптимальну смыслову регуляцію, адекватну самооцінку, розвинуті вольові якості, високий рівень соціальної компетентності та розвинені комунікативні здібності та вміння.

Зарубіжні та вітчизняні психологи спираються на близькі до життєстійкості поняття, такі як: життєздатність, копінг-стратегії, стратегії подолання тяжких життєвих ситуацій. Здійснюються спроби осмислення особистісних характеристик, які відповідають за успішну адаптацію, розглядається поняття «особистісного адаптаційного потенціалу», що визначає стійкість людини до екстремальних чинників. Зокрема, висловлюється думка, що здатність до адаптації є не лише індивідуальною, а й особистісною властивістю людини. Чим вагоміше особистісне в адаптивних здібностях, тим більша вірогідність того, що організм людини збереже нормальну працездатність та високу ефективність в умовах дії чинників психогенних та зовнішнього середовища.

Близьким до поняття життєстійкості є поняття «життєздатність». Життєздатність розуміють як стійкість людини до проблем і труднощів, які виникають упродовж професійної діяльності. Життєздатність визначається складним співвідношенням робочих стресорів та робочих й особистісних ресурсів, які можуть зумовити як позитивне самопочуття і хороші результати роботи, так і негативне самопочуття і, відповідно, негативні результати.

Б. Ананьев вважає життєздатність вихідною у загальній працездатності людини, яка впливає на конкретні особливості працездатності, активність інтелекту, рівень вольового зусилля, емоційну витривалість, стійкість диспозиції на реалізацію відтермінованої мети.

М. Ільїнський вкладає у зміст поняття «життєздатність» прагнення людини вижити, не деградувати у складних умовах соціального та культурного середовища, стати індивідуальною людиною, сформулювати смисложиттєві установки, самоствердитися, реалізувати себе та свої задатки, творчі здібності, перетворюючи при цьому середовище, роблячи його більш сприятливим для життя. С. Рубінштейн розглядає життєздатність як основний показник, якісну характеристику особистості, спроможність до швидкої адаптації і до стійкого розвитку в умовах, що змінюються. Людина організовує своє життя, вибирає та реалізує вибраний напрям; долаючи обставини, ситуації у боротьбі, вона здійснює свої смисложиттєві цілі. Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, що задає параметри основних компонентів життєздатності [7].

Слід підкреслити, що поняття життєстійкості не є синонімом до таких адаптаційних особистісних характеристик, як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, усі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складниками життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Так, Т. Ларіна і Т. Титаренко у книзі «Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека» розділяють поняття «стресостійкість» та «життєстійкість». Стресостійкість забезпечує успішне подолання стресу, мобілізацію відповідних стратегій і стилів поведінки, які більшою мірою зумовлені біологічними й психофізіологічними особливостями людини. А життєстійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам, здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог і прагненням жити гармонійно, повноцінно [8]. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних чинників на фізичне та психічне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості.

Поняття життєстійкості також не збігається з поняттям «копінг-стратегія». Р. Лазарус застосував термін «копінг» для позначення саме усвідомлених стратегій поведінки в процесі подолання стресу. Життєстійкість – це установка на виживання. І якщо копінг-стратегії можуть приймати деструктивну форму, то життєстійкість дає змогу справлятися з дистресом ефективно і лише у напрямі особистісного зростання. Саме високий рівень життєстійкості сприяє успішному подоланню стресу

та оцінюванню подій як таких, що менше травмують [6].

Таким чином, у сучасній психологічній літературі можна виокремити три наукові підходи до аналізу поняття «життєстійкість»:

1) життєстійкість трактується як внутрішній ресурс потенціалу особистості, прояв якого може відбуватися у різноманітних життєвих ситуаціях і, відповідно, може мати свою специфіку прояву у них;

2) життєстійкість розглядається як інтегральна, системна психологічна властивість особистості, що розвивається у контексті її активної взаємодії з різними життєвими ситуаціями;

3) життєстійкість визначається як здатність особистості до соціальної та психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції.

На нашу думку, найбільш точно поняття професійної життєстійкості було дане О. Кокуном. Сам автор зазначає, що воно спирається на рекомендації В. Ганзена щодо необхідності системного підходу до визначення психологічних понять. Отже, професійна життєстійкість особистості розглядається як «особистісно-професійна властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладу здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання». У цьому варіанті інтерпретації поняття вказується і на досягнення певного результату – нових професійних станів суб'єкта діяльності на тих чи інших етапах його професійної генези [3; 4].

Слід підкреслити, що життєстійкість передбачає вибір оптимальних та адаптивних форм реагування на виклики сучасності (проблеми, стрес, хронічна втома та ін.) Т. Ларіна вважає, що життєстійка поведінка є способом виживання. Вона наводить приклад, що людина застосовує життєстійку поведінку в екстремальних умовах, у ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких. Життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії. На противагу цьому нежиттєстійка особистість погано вміє приймати невдачі і практично не здатна вчитися на власних помилках. Несформованість життєстійкості веде до регресивного опанування людиною життєвих труднощів, коли вона не спрямована на вирішення проблем, а шукає можливості втечі від їх вирішення [5]. Так, дослідження

П. Бартонна зі звільненими в запас військовослужбовцями, які брали участь у війні в Перській затоці, показало, що високий рівень життєстійкості опосередковує вплив бойового стресу та стресових життєвих подій, запобігає розвитку в них психіатричних симптомів та забезпечує збереження здоров'я. За словами дослідника, життєстійкість справляє захисний ефект щодо негативного впливу стресу, особливо в умовах високого та багаторазового стресу. Він наголошує, що життєстійкість запобігає виникненню його несприятливих наслідків у фахівців різних сфер діяльності, які пов'язані зі стресовими ситуаціями [1]. У зв'язку із вищевказаним феномен життєстійкості є важливим чинником в успішному протистоянні особистості стресовим та екстремальним ситуаціям, насамперед у професійній діяльності.

Висновки. Отже, життєстійкість як властивість саморегульованої системи особистості полягає у її здатності опанувати свою психічну активність та поведінку в різних – здебільшого складних чи навіть кризових – умовах здійснення професійної діяльності. Життєстійкість працівників ДСНС виявляється у певному рівні включення у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», що забезпечує здатність протистояти несприятливим обставинам роботи, попереджує розлади психічного і фізичного здоров'я та протидіє розвитку станів професійно-особистісної дезадаптації. Професійна життєстійкість виступає як стабілізуюча властивість системи його особистості, чинник подолання труднощів у професійній взаємодії, набуття професійно важливого досвіду. Такий досвід забезпечує – через свідому саморегу-

ляцію, виражену активність та психологічний взаємовплив – успішне виконання професійного завдання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балабанова К.В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 53. С. 5–12.
2. Березовська Л.І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. № 1(48). С. 26–30.
3. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. V. Вип. 20. С. 67–81.
4. Кокун О.М., Клименко В.В., Корніяк Психологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій : монографія. Київ-Львів : Вид. Вікторія Кунд., 2021. 236 с.
5. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика*. 2007. Т. 2. Вип. 5. С. 131–138.
6. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.
7. Побідаш А.Ю. Основні підходи до визначення поняття hardiness – життєва стійкість та суміжних із ними понять. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. 2013. № 1.(66). С. 493–501.
8. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека : навчальний посібник. Київ, 2009. 76 с.
9. Maddi S.R. Hardiness. Dordrecht : Springer Netherlands, 2013. URL: <https://searchworks.stanford.edu/view/9801319>.

ПРОФЕСІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР ЯК СКЛАДНИК ВИЗНАЧЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИДАТНОСТІ ПІРОТЕХНІКА ДСНС УКРАЇНИPROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL SELECTION AS A COMPONENT
DETERMINATION OF THE PSYCHOLOGICAL FITNESS OF A SES SAPPER
OF THE SNES OF UKRAINE

У статті розглядається проблема професійного психологічного відбору фахівця-піротехніка ДСНС України. Викладено теоретичний огляд проблеми професійного психологічного відбору. Проведено аналіз вітчизняних досліджень щодо визначення професійно важливих якостей саперів із розмінування різних відомчих служб.

Зазначено, що професійно-психологічні якості – це комплекс індивідуально-психологічних та поведінкових рис особистості, які є фундаментом для засвоєння професійних знань, умінь та навичок. Наявність необхідного рівня цих індивідуально-психологічних рис є запорукою вдалого проходження служби та виконання діяльності з меншою кількістю або відсутністю помилкових дій, що, своєю чергою, дає змогу прогнозувати успішність проходження служби кандидатом у піротехніки.

У ході емпіричного дослідження застосовано метод експертної оцінки для встановлення найважливіших професійно-психологічних якостей, які повинні мати кандидати в піротехніки ДСНС України, щоб удало навчатися та безпечно виконувати свої обов'язки. Виходячи з них, визначено такі індивідуально-психологічні характеристики, як: відкритість, готовність до контакту з іншими, емоційна стійкість, спокій, сміливість, уміння залишатися активними, бути готовим до ризику, зануреність у внутрішній світ, аналітичність мислення, сильна сила волі, цілеспрямованість, самовпевненість. Хоча піротехніки з різним досвідом роботи мають відмінності та схильні до індивідуалістського стилю виконання діяльності, проте зберігають контактність, орієнтуються на себе, упевнені в собі, при цьому критично ставляться до своїх дій.

Установлено, що показник рівня тривоги вказує на недостатність розвитку навичок самоконтролю та вольових якостей, які компенсуються розвинутими процесами саморегуляції, такими як програмування, гнучкість, моделювання та самостійність. Ці регуляторні процеси спрямовані на усвідомлене програмування своїх дій, детальне визначення дій та кроків до їх виконання, їх внутрішнього програмування, швидкої перебудови своїх дій.

Ключові слова: професіографічний аналіз діяльності, професійно-психологічний відбір, піротехнік, розмінування, професійна діяльність.

The article deals with the problem of professional and psychological selection of a pyrotechnic specialist of the state emergency service of Ukraine. A theoretical review of the problem of professional psychological selection is presented. The article provides an analysis of domestic research on the professional and important qualities of mine clearance sappers of various departmental services.

It is noted that professional and psychological qualities are a complex of individual psychological and behavioral personality traits that are the foundation for mastering professional knowledge, skills and abilities. The presence of the right level of these individual psychological traits is the key to successful service and performance of activities with fewer or no erroneous actions, which will allow predicting the success of service as a candidate for pyrotechnics.

In the course of the empirical research, the method of expert assessment was applied to establish the most important professional and psychological qualities that candidates in pyrotechnics of the state emergency service of Ukraine should have in order to successfully study and safely perform their activities in the position.

Based on them, such individual psychological characteristics as: openness, readiness for contact with others, emotional stability, calmness, courage, ability to remain active, be ready for risk, immersion in the inner world, analytical thinking, strong willpower, purposefulness, self-confidence are determined. Although pyrotechnics with different work experience have differences and are inclined to an individual style of performing activities, they remain in contact, are guided by themselves, and are confident in themselves, while being critical of their actions.

It is established that the indicator of the level of anxiety indicates a lack of development of self-control skills and strong-willed qualities, which are compensated by developed processes of self-regulation, such as programming, flexibility, modeling and independence. These regulatory processes are aimed at conscious programming of their actions, detailed definition of actions and steps to their implementation, their internal playback, and rapid restructuring of their actions.

Key words: professional analysis of activity, professional and psychological selection, ses sapper, demining, professional activity.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.29>

Платонов В.М.

аспірант ад'юнкттури

Національний університет цивільного захисту України

Постановка проблеми. Діяльність піротехніка Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) спрямована на захист населення від потенційної та реальної загрози

життю, яку несуть вибухонебезпечні предмети (ВНП). Виконуючи завдання з розмінування, піротехніки знаходяться у стані постійної готовності, емоційної напруги, певній ізольовано-

сті рухів, монотонності праці, у постійному контакті з предметом, який може в будь-який момент вибухнути. Виконання діяльності в таких умовах призводить до стану втоми, емоційного виснаження, психологічного перевантаження. Для ефективного виконання піротехніком діяльності з розмінування, окрім фахової підготовки та знань, важливі його індивідуально-психологічні якості.

Піротехніки, виконуючи діяльність із розмінування:

по-перше, проводять дії на упередження для забезпечення безпеки населення;

по-друге, рятують людей від реальної загрози у вигляді вилучення ВВП, який знайшли цивільні.

Проблема професійно-психологічного відбору фахівців піротехнічних підрозділів ДСНС у психологічній науці не є дослідженою в повному обсязі, оскільки сьогодні мало наукових доробок із цього напрямку, які б теоретично та практично описували професійну діяльність фахівця-піротехніка. Дана проблематика потребує комплексного дослідження для узагальнення теоретичної та методологічної основи професіографічного аналізу діяльності піротехніка ДСНС України, для подальшої модернізації процедури професійно-психологічного відбору, що базуватиметься на науково обґрунтованому психологічному погляді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Виконання діяльності в екстремальних умовах потребує від працівника високого рівня фахової підготовки, а також достатнього рівня розвитку фізичних, фізіологічних та морально-психологічних якостей. Окрім відсутності медичних та соціальних протипоказань, важливу роль відіграє рівень розвитку індивідуально психологічних якостей кандидата, який бажає працювати на роботі, що пов'язана з прямим ризиком для життя.

На жаль, сьогодні психологічний відбір не є першочерговою ланкою процедури професійного відбору. Психологічному складнику відведено чи не останню роль після визначення медичних показників кандидата та рівня розвитку його фізичних можливостей. Хоча медичні та фізичні показники кандидата є одними з головних критеріїв, яким повинен відповідати кандидат, психологічні показники є не менш важливими в доборі кадрів, які опануватимуть нові суто професійні знання та вміння. Зауважимо, що сьогодні професійно-психологічний відбір кандидатів у піротехніки ДСНС України регламентовано Наказом МВС України від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» МВС України [4], у якому професійно-психологічний відбір не дає змоги повністю визначити головні та другорядні про-

фесійно-психологічні важливі якості. Ураховуючи, що в аспекті діяльності піротехніка ДСНС України психологічні якості мають вплив на помилкові дії, то вони відіграють не менш важливу роль, аніж фізична підготовка та медичні показники.

Значний інтерес до проблеми професійного відбору, а точніше сказати, взагалі відбору працівників та організації праці, з'явився у 1911 р. з виходом роботи Ф. Тейлора «Принципи наукового управління». На його думку, для максимальної продуктивності праці потрібно поєднати модель робочого місця, що є основними вимогами до працівника, та модель фахівця, визначити професійно важливі якості до робочого місця, а також його індивідуально-психологічні здібності. Ф. Тейлор зазначав, що виробнича діяльність буде продуктивнішою, якщо модель робочого місця відповідатиме моделі працівника, його психофізіологічним особливостям та здібностям [7].

На думку М. Макаренко, професійно-психологічний відбір визначається як система заходів, що допомагає визначити осіб, придатних до проходження професійного навчання згідно з їхнім рівнем розвитку індивідуально-психологічних якостей [2].

Для здійснення процедури професійно-психологічного відбору застосовуються різні методи, такі як методи дослідження рівня розвитку психічних пізнавальних процесів та індивідуально-психологічних якостей особистості, які характерні для фахівців тієї професії, на яку відбирається кандидат.

Слід зауважити, що професії, які мають екстремальний складник у своїй діяльності, є професіями з прямим ризиком для життя. Тому професійно-психологічний відбір – це спеціальна процедура, яка застосовується з метою прогнозування професійної придатності кандидата за отриманими індивідуально-психологічними та психофізіологічними показниками, що дають змогу визначити їх рівень та зробити висновок про придатність або непридатність кандидата до виконання діяльності.

На думку К. Платонова, інформація про професію ґрунтується на даних професіографічного аналізу, тобто описі професії та спеціальності з погляду вимог до кандидата. Перелік необхідних вимог та необхідних здібностей, яким повинен відповідати кандидат, називається професіографією. Під професійними здібностями визначають сталі індивідуально-психологічні особливості, які можна розвивати під час проходження професійного навчання та перебуваючи на посаді, чим забезпечується їх удосконалення, що, своєю чергою, забезпечує безпомилковість виконання діяльності [9].

У роботах М. Корольчук і В. Крайнюк визначено показники, які вимагають обов'язкового

визначення за допомогою професійного відбору. До них належать:

- екстремальні умови діяльності;
- підвищені професійні вимоги;
- наявність небезпеки як для фахівця, так і для оточення у результаті помилкових дій (тобто висока соціальна, економічна та біологічна значимість помилки);
- висока вартість навчання, замала кількість часу на навчання;
- якщо на практиці є фахівці, яких відраховано за професійною непридатністю, або випускники закладів освіти залишаються незабезпеченими [1].

У професійному психологічному відборі важливу роль відіграє професіографія, тобто опис професії, особливостей діяльності, професійних завдань. Із їх визначення складається перелік професійних вимог до кандидата, які визначатимуться за допомогою процедури професійно-психологічного відбору.

Досліджуючи діяльність піротехніка з розмінування, слід зазначити, що це діяльність зі знешкодження ВВП. Тобто це професія сапера, тому наведемо роботи низки авторів, які описали діяльність саперів у різних відомствах та країнах.

У дослідженні саперів Державної спеціальної служби транспорту В. Мозгового виявлено такі характерологічні особливості саперів:

- висока самооцінка та зрілість особистості;
- емоційна лабільність;
- висока самодисципліна;
- помірну комунікацію та відкритість;
- надмірний самоконтроль;
- висока активність.

Характерологічні особливості особистості саперів мають певну специфіку в тому, що вони схильні до часткової ізоляваності, надмірного самоконтролю своїх дій, впевнені у собі, емоційно стійкі (зрілі) [3, с. 208–210].

У роботі Х. Софієвої та О. Тімченко з дослідження психологічного аналізу професії рятувальника-сапера Служби порятунку особливої ризику МНС Азербайджанської Республіки визначено такі професійно важливі якості:

- аналітичне мислення та самостійне прийняття рішень;
- висока стресостійкість;
- високий рівень адаптивності;
- емоційно-вольова стійкість;
- низький рівень тривожності (особистісної та ситуативної);
- помірну схильність до ризику, сміливість, рішучість;
- здатність тривалий час працювати на самоті;
- гнучкість поведінки та її лабільність, здатність швидко переключитися з одного об'єкта на інший [8, с. 116–118].

Із переліку професійно важливих психологічних якостей рятувальників-саперів можна виділити такі блоки:

- блок емоційно-вольових якостей;
- блок лабільності та пристосування до різних умов;
- блок стресостійкості.

У дослідженні О. Недвиги військовослужбовців-саперів, що брали активну участь у розмінуванні у зоні проведення Антитерористичної операції/Операції об'єднаних сил на Сході України та саперів Збройних сил України, які входили до миротворчого контингенту, що виконували завдання з розмінування території Південного Лівану, виділено такі професійно-психологічні якості, які повинні бути у саперів:

- середній рівень особистісної та реактивної тривожності;
- висока емоційна стійкість;
- високі показники адаптаційних можливостей;
- здатність швидко переключатися на різні види праці;
- готовність до виконання повторюваних дій [6, с. 114].

Із наведеного можна визначити такі компоненти професійно-психологічних якостей військовослужбовців саперів:

- емоційно-вольові якості;
- швидка адаптивність до змін умов праці;
- висока стресостійкість [5].

Проведений теоретичний аналіз щодо професійних психологічних якостей саперів дає змогу стверджувати, що діяльність сапера в усіх силових відомствах є схожою, тому вимоги до кандидатів у сапери будуть практично однаковими. Групою важливих професійно-психологічних якостей, які емпірично виділено у дослідженнях, є: емоційно-вольова сфера особистості, високі показники адаптаційних можливостей особистості, високі показники стресостійкості. Рівень розвитку цих якостей дає змогу виконувати завдання з меншою втратою особистісного ресурсу, швидше адаптуватися до різних ситуацій, що виникають під час роботи сапера. Нехтування визначенням наведених професійно-психологічних якостей під час відбору кандидатів у сапери призведе до великої кількості помилок під час виконання завдань, що може призвести до мінно-вибухових травм та смерті сапера.

Виклад основного матеріалу. Метою дослідження є визначення діапазонів професійно-психологічних якостей піротехніка ДСНС України, що будуть свідчити про придатність піротехніка та виступатимуть основою для його рекомендації на проходження служби.

У нашому дослідженні були використані такі методики: Професіографічний опитувальник О. Ліпмана – для визначення професій-

них якостей піротехніка; «Шкала схильності до ризику» О. Шмельова; методика «16-ФОО Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник» Р. Кетелла (Форма С) – для визначення індивідуально психологічних особливостей особистості; тест «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна – для визначення рівня тривожності; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової – для визначення емоційно-вольової сфери, рівня тривожності та стилю саморегуляції піротехніків. Методики підбрано згідно з отриманими результатами експертної оцінки визначення професійних якостей, які повинні бути у кандидатів, що бажають проходити службу в піротехнічних підрозділах.

До вибірки увійшли 130 піротехніків із різних областей України, а саме: Харківської, Чернігівської, Львівської, Миколаївської, Донецької, Луганської, Черкаської, Сумської та Київської.

Вибірка була розподілена залежно від стажу служби на посаді піротехніка ДСНС України. Перша група – 50 осіб зі стажем роботи від одного місяця до трьох років. Другу групу утворили 44 особи від чотирьох до семи років перебування на посаді піротехніка. Третю групу становили 36 осіб зі стажем служби від восьми років. Середній вік за вибіркою – 32 роки.

Для статистичної обробки отриманих результатів застосовано коефіцієнт кореляції t-критерій Стьюдента для залежних вибірок та ф-кутове перетворення Фішера. Обробка даних проводилася у математично статистичному пакеті SPSS 23.0.

Перед створенням психограми фахівця-піротехніка нами було використано професіографічний опитувальник О. Ліпмана. На цьому етапі в дослідженні взяла участь група експертів, яка складалася з 11 піротехніків ДСНС України. Стаж їхньої роботи в підрозділах становив не менше 10 років за професією піротехніка. На основі отриманих результатів виділено такі професійні властивості особистості, з яких утворено рейтинг професійно важливих якостей фахівця-піротехніка.

Перший ранг отримали моторні властивості особистості (узгодженість рухів із процесом сприйняття, стійкість до навантажень). Другий ранг посіли атенційні (здатність тривалий час зберігати стійку увагу, концентрувати увагу) та емоційні (емоційна стійкість при ухваленні

рішень, самовладання, швидка адаптація) властивості. Третій ранг – вольові властивості (уміння точно виконувати розпорядження та дії, наполегливість, здатність до тривалої праці) та мнемічні (здатність помічати зміни в оточенні, уміння швидко відтворювати почуте та побачене, здатність швидко запам'ятовувати).

Визначені експертами професійно важливі властивості особистості збігаються з тими, які виділені у вищезазначених дослідженнях та описують діяльність саперів із розмінування [3; 5; 6; 8].

Дослідження особливостей схильності до ризику у піротехніків ДСНС за методикою «Шкала схильності до ризику» О. Шмельова показало, що у першій групі середній показник схильності до ризику дорівнює 78,21%, високий показник – 10,81%, а низький показник мають 11,30%. У другій групі середній показник схильності до ризику має 100%. У третій групі середній рівень схильності до ризику становить 88,84% високий рівень – 3,60%, а низький рівень – 7,56%. Розрахунок загального відсоткового відношення за критерієм ф-кутового перетворення Фішера дав змогу визначити так: високі показники схильності до ризику – 6,7%, низькі показники – 8,3%, середні показники – 84,9% у піротехніків із різним стажем роботи, що наведено в табл. 1.

У дослідженні професійно-психологічних якостей за допомогою методики «16-ФОО Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник» Р. Кетелла (Форма С) було отримано показники особистісних факторів, що утворюють індивідуальні особистісні профілі піротехніків із різним стажем роботи на посаді (табл. 2).

Згідно з отриманими результатами, можна сказати, що загалом у піротехніків простежуються такі індивідуально-психологічні характеристики: відкритість, готовність до контакту з іншими, емоційна стійкість, спокій, сміливість, активність, готовність до ризику, зануреність у внутрішні потреби, аналітичність мислення, сильна сила волі, цілеспрямованість, самовпевненість.

При цьому кожна з груп має свої відмінні риси характеру та поведінки, що мають статистичну значущість. Так, у групі I простежується статистична різниця в емоційній стійкості, що вказує на те, що дана характеристика потребує розвитку для подальшої роботи

Таблиця 1

Показники схильності до ризику піротехніків ДСНС України з різним стажем роботи

Схильність до ризику	I гр.	II гр.	III гр.	φ – середнє (у відсотках)
Низька	11,30	–	7,56	8,3%
Середня	78,21	100	88,84	84,9%
Висока	10,81	–	3,60	6,7%

Показники виразності основних особистісних факторів у піротехніків ДСНС України з різним стажем роботи

Фактор	I гр. (M±m)	II гр. (M±m)	III гр. (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
A	2,40±0,34	1,04±0,15	1,33±0,22	5,79	2,85*	6,24
B	2,36±0,33	1,43±0,32	2,27±0,37	1,21	2,22	1,58
C	1,67±0,23	1,17±0,17	1,13±0,18	2,55**	0,31	2,59
E	1,92±0,27	1,27±0,19	1,52±0,25	2,23	0,88	1,51
F	1,96±0,27	1,37±0,20	1,91±0,31	0,16	0,89	0,72
G	1,96±0,27	1,33±0,20	1,54±0,25	1,14	1,38	0,72
H	1,47±0,20	1,13±0,17	1,68±0,28	2,42*	2,91*	1,04
I	2,25±0,31	1,28±0,19	1,24±0,21	2,01	0,48	2,01*
L	2,13±0,31	0,79±0,11	0,99±0,16	2,41	2,17	0,34
M	2,13±0,31	0,73±0,11	1,43±0,23	4,84	0,24	6,19**
N	1,59±0,22	1,07±0,16	1,69±0,28	2,28	0,78	1,17
O	2,70±0,38	1,39±0,20	1,50±0,25	1,97	0,59	1,95*
Q1	2,23±0,31	0,97±0,14	1,35±0,22	1,36	3,79	7,98
Q2	1,68±0,23	1,12±0,16	2,15±0,35	1,18	0,24	1,12
Q3	1,61±0,22	1,13±0,17	1,70±0,28	2,35*	3,53**	2,03*
Q4	2,12±0,31	1,03±0,15	1,40±0,23	0,06	0,15	0,31
MD	1,64±0,23	1,21±0,18	1,36±0,22	2,11*	3,12	5,37

*p<0,05
**p<0,01

піротехніком. Статистична різниця у показниках у групі I, які вказують на високі оцінки готовності до ризику, емоційності, співпраці з незнайомим людьми, у групах II та III показники за цією характеристикою нижче, що призводить до індивідуалістського стилю роботи. За показниками самоконтролю є статистично значуща різниця між представниками всіх груп. Це вказує на те, що така особистісна характеристика, як самоконтроль, має велике професійне значення і є динамічною. Зауважимо, що вона залежно від стажу роботи на посаді формується, а потім набуває сталого рівня розвитку.

Піротехніки, які увійшли до групи I, на відміну від групи II та III мають статистично вищі показники в самооцінці. Така різниця свідчить про те, що молоді фахівці переоцінюють себе та свої можливості в роботі, а ті працівники, що давно займають місця на посадах, більш критичні до себе та своїх дій.

На відміну від групи I та II у групі III виділено свої характерні особливості: схильність до рефлексії, обмірковування своїх помилок. Така риса характеру дійсно притаманна досвідченим піротехнікам, які аналізують свою роботу. У представників групи III визначено статистичну відмінність від груп I та II у показниках розвинутої уяви та вирішення практичних питань. При цьому фахівці з більшим досвідом на відміну від фахівців із групи I та II роботи

більш спокійні, легко справляються з невдачами, емоційно стійкі.

Визначення рівня тривожності у фахівців піротехнічних підрозділів ДСНС України, що мають різний стаж роботи, є важливим, оскільки високий рівень тривоги негативно впливає на психоемоційний стан та психомоторні процеси, що може призвести до нещасного випадку під час роботи з ВВП. У табл. 3 наведено результати за тестом «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна.

Отримані дані дали змогу встановити, що в I групі випробуваних показники особистісної тривоги вищі, ніж у групах II та III, це вказує на недостатність розвитку навичок самоконтролю та вольових якостей, які компенсують особистісну тривогу. При цьому статистично значущої різниці у трьох групах між видами особистісної та реактивної тривожності не виявлено.

Визначення домінуючих процесів саморегуляції у піротехніків ДСНС України є важливим складником професійно-психологічних якостей фахівця. Добре розвинутий регуляторний процес, своєю чергою, дає змогу виробити індивідуальну систему механізмів, яка спрямована на подолання нервового перенапруження та стресових ситуацій. У ході дослідження нами застосовано методику «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової. Результати, наведені в табл. 4, дали змогу визначити,

Таблиця 3

Показники виразності особистісної та реактивної тривожності у фахівців ДСНС України з різним стажем роботи

Вид тривожності	I гр. (M±m)	II гр. (M±m)	III гр. (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
Особистісна тривожність	2,85±0,40	4,37±0,65	3,68±0,61	14,01	16,68	1,32
Реактивна тривожність	2,26±0,32	4,65±0,70	4,94±0,82	9,65	9,28	0,75

що у піротехніків найбільш виражені регуляторні процеси програмування, гнучкість, моделювання та самостійність. Ці регуляторні процеси спрямовані на усвідомлене програмування своїх дій, детальне визначення дій та кроків до їх виконання, їх внутрішнє програмування, швидку перебудову своїх дій та внесення коректив, при цьому мають певну автономність та незалежність.

Статистично значущу різницю виявлено лише в регуляторному процесі моделювання. Можна стверджувати, що у фахівців першої групи простежується виражений регуляторний процес моделювання, що, своєю чергою, дає змогу діяти напередження, моделюючи для себе ситуацію заздалегідь, і бути готовим до різних подій. Такий показник указує на те, що, моделюючи ситуацію, піротехніки, які входять до першої групи, навчаються бути готовими до різних несподіваних ситуацій, а також він є фундаментом для розвитку інших моделей саморегуляції. У групах II та III, до яких увійшли більш досвідчені піротехніки, статистичної різниці між видами саморегуляції не встановлено.

Висновки з проведеного дослідження.

Із представлених результатів можна зробити висновок, що в усіх групах досліджуваних піротехніків основний рівень схильності до ризику представлений на середньому рівні. Визначено, що у піротехніків трьох груп із різним досвідом роботи виділено такі індивідуально-психологічні характеристики: відкритість, готовність до контакту з іншими, емоційна стійкість, спокій, сміливість; при цьому зали-

шаються активними, простежується готовність до ризику, зануреність у внутрішній світ; мають аналітичність мислення та сильну силу волі, цілеспрямовані, самовпевнені. Але при цьому є й відмінні риси характеру та поведінки, що мають статистичну значущість: у групі I виділена статистична різниця в емоційній стійкості, готовності до ризику, емоційності, співпраці з незнайомим людьми; у групах II та III за цією характеристикою показники нижче. Із більшим досвідом роботи фахівці-піротехніки стають індивідуалістами у своїй діяльності, орієнтуються на себе, упевнені у собі, але критично ставляться до своїх дій.

Отримані показники рівня тривоги дають змогу вказати, що у групі I показники особистісної тривоги вищі, ніж у групах II та III, це вказує на недостатність розвитку навичок самоконтролю та вольових якостей, які потрібні для того, щоб компенсувати особистісну тривогу.

Найбільш виражені регуляторні процеси у піротехніків ДСНС такі: програмування, гнучкість, моделювання та самостійність. Ці регуляторні процеси спрямовані на усвідомлене програмування своїх дій, детальне визначення дій та кроків до їх виконання, їх внутрішнє програмування, швидку перебудову своїх дій та внесення коректив; при цьому мають певну автономність та незалежність. Статистично значущу різницю виявлено лише в регуляторному процесі моделювання.

Виходячи з вищенаведеного, можемо стверджувати, що до професійно-психологічних якостей для визначення придатності

Таблиця 4

Показник виразності основних регуляторних процесів фахівців піротехнічних підрозділів ДСНС України з різним стажем роботи

Загальні регуляторні процеси	I гр. (M±m)	II гр. (M±m)	III гр. (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
Планування	1,21±0,17	1,52±0,23	1,63±0,27	0,24	0,46	0,78
Програмування	0,89±0,12	1,15±0,17	1,37±0,23	8,73	4,61	2,34
Гнучкість	1,24±0,17	1,52±0,22	1,23±0,20	8,28	7,71	0,11
Моделювання	1,60±0,22	0,93±0,14	1,06±0,18	2,16*	0,42	2,61
Оцінка результату	1,33±0,18	0,96±0,14	1,51±0,25	0,53	0,21	0,68
Самостійність	1,63±0,23	1,91±0,28	1,60±0,27	5,71	1,58	5,62
Загальний рівень саморегуляції	3,71±0,52	4,27±0,64	3,34±0,56	14,01	4,71	1,34

*p≤0,05

кандидата в піротехніки ДСНС України слід віднести індивідуально-психологічні та поведінкові риси особистості, такі як: емоційна стійкість, сміливість, схильність до ризику, рівень тривожності та рівень розвитку самооцінки, схильність до роботи на самоті, добре розвинута саморегуляція. Саме ці складники дають можливість піротехніку добре опанувати професію та забезпечують професійне вдосконалення і довготривале виконання діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного психологічного відбору : навчальний посібник. Київ : Ніка Центр, 2010. 532 с.
2. Макаренко Н.В., Пухов Б.А., Кольченко Н.В. Основи професійного психологічного відбору. Київ : Наукова думка, 1987. 244 с.
3. Мозговий В.І. Вивчення структурної організації особистості військовослужбовців-саперів та їх психологічний супровід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 207–211.
4. Наказ МВС України від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» МВС України. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17/page> (дата звернення: 26.09.2022).
5. Недвига О.В. Психологічний супровід військовослужбовців-саперів під час виконання бойового завдання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2016. Вип. 1(47). С. 100–107.
6. Недвига О.В. Професійно-психологічний відбір військовослужбовців-саперів. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали III міжнар наук.-практ. конф., м. Київ, 02–03 березня 2018 р. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. С. 113–115.
7. Тейлор Ф.У. Принципи наукового менеджменту / пер. з англ. А.І. Зак. Контролінг, 1991.
8. Оцінка та прогноз професійної придатності рятувальників Служби порятунку особливого ризику МНС Азербайджанської Республіки: психологічний аспект : монографія / за заг. ред. Х.Р. Софієвої, О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2022. 204 с.
9. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці : навчальний посібник. Київ : КНЕУ, 2000. 232 с.

СЕКЦІЯ 8

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВЕТЕРАНАМ ВІЙНИ

INTERNATIONAL EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO WAR VETERANS

У статті розглянуто міжнародний досвід психологічної допомоги ветеранам війни. Наведено визначення поняття «психологічна допомога» та зазначено її особливості для ветеранів війни, зокрема – це підтримка та професійна допомога ветеранам війни у подоланні психологічних наслідків військових дій, які можуть охоплювати травми, депресію, тривожність, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні стани. Описано поетапно рівні психологічної допомоги ветеранам війни в Україні, зазначено проблеми, з якими вони стикаються на цьому шляху. Наведено статистику кількості учасників бойових дій та ветеранів війни в Україні з окресленням викликів, які у подальшому стоятимуть перед країною, для забезпечення необхідної психологічної допомоги. Проаналізовано досвід надання психологічної допомоги ветеранам війни в таких країнах, як Австралія, Держава Ізраїль, Королівство Іспанія, Італійська Республіка, Республіка Польща, Сполучені Штати Америки, Канада, Французька Республіка, Республіка Хорватія та Республіка Південна Корея. Кожна із цих країн має власні унікальні напрацювання у розвитку системи психологічної підтримки для ветеранів. Тому основна увага приділяється детальному аналізу етапів психологічної допомоги у даних країнах, опису різних програм, які реалізуються державою та організаціями, що надають підтримку ветеранам війни та членам їхніх сімей. Наприклад, Сполучені Штати Америки мають досвід у створенні та розвитку системи психологічної підтримки для ветеранів, яка передбачає широкий спектр послуг, таких як психотерапія, підтримка спільноти, ресурси з працевлаштування та реабілітаційні центри. У Франції існує програма підтримки ветеранів, що мають проблеми з адаптацією до цивільного життя, у межах якої надається індивідуальна та групова терапія, консультування та інші послуги. В Ізраїлі існує програма підтримки ветеранів із посттравматичним стресовим розладом, яка надається у межах університетських клінік і спеціалізованих центрів. Зазначено, що вивчення досвіду інших країн може бути корисним Україні у процесі поліпшення системи психологічної підтримки ветеранів війни, але при цьому слід ураховувати особливості української культури та соціальної ситуації.

Ключові слова: міжнародний досвід, психологічна допомога, етапи психологічної допомоги, ветерани війни.

The article examines the international experience of psychological assistance to war veterans. The concept of «psychological assistance» is defined and its features for war veterans are indicated, in particular, it is support and professional assistance to war veterans in overcoming the psychological consequences of military operations, which may include trauma, depression, anxiety, post-traumatic stress disorder and other mental conditions. The levels of psychological assistance to war veterans in Ukraine are described step by step, and the problems they face along the way are indicated. Statistics of the number of combatants and war veterans in Ukraine are also given, with an outline of the challenges that the country will face in the future in order to provide the necessary psychological assistance. The experience of psychological assistance to war veterans in countries such as Australia, the State of Israel, the Kingdom of Spain, the Italian Republic, the Republic of Poland, the United States of America, Canada, the French Republic, the Republic of Croatia, and the Republic of South Korea was analyzed. Each of these countries has its own unique experience in developing a system of psychological support for veterans. Therefore, the main attention is paid to a detailed analysis of the stages of psychological assistance in these countries, a description of various programs implemented by the state and organizations that provide support to war veterans and their family members. For example, the United States of America has experience in creating and developing a psychological support system for veterans that includes a wide range of services such as psychotherapy, community support, employment resources, and rehabilitation centers. In France, there is a program to support veterans who have problems adjusting to civilian life, which provides individual and group therapy, counseling and other services. In Israel, there is a support program for veterans with post-traumatic stress disorder, which is provided through university clinics and specialized centers. Accordingly, it is stated that studying the experience of other countries can be useful for Ukraine in the process of improving the system of psychological support for war veterans, but it is necessary to take into account the peculiarities of Ukrainian culture and social situation.

Key words: international experience, psychological assistance, stages of psychological assistance, war veterans.

УДК 159.96-058.65(100)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.30>

Процик Л.С.

к.психол.н.,
старший науковий співробітник
Науково-дослідної лабораторії
психологічного забезпечення
Державний науково-дослідний інститут
Міністерства внутрішніх справ України

Давидова О.В.

к.психол.н., доцент,
провідний науковий співробітник
Науково-дослідної лабораторії
психологічного забезпечення
Державний науково-дослідний інститут
Міністерства внутрішніх справ України

Бойко-Бузиль Ю.Ю.

д.психол.н., професор,
заступник завідувача
Науково-дослідної лабораторії
психологічного забезпечення
Державний науково-дослідний інститут
Міністерства внутрішніх справ України

Вступ. Вивчення міжнародного досвіду психологічної допомоги ветеранам війни¹ має велику актуальність для України, адже війна на Сході країни триває з 2014 р., і після широкомасштабного вторгнення росії на територію нашої держави у 2022 р. тисячі українських захисників зазнали психологічних травм та стресу через воєнні дії та потребують професійної підтримки й допомоги. Аналіз міжнародного досвіду є необхідним для вдосконалення методів та підходів до роботи з ветеранами, відшукування нових способів психологічної підтримки та розроблення найкращих практик у цій галузі. Адже розуміння того, як в інших країнах надають професійну допомогу ветеранам війни, дає для України приклад успішних програм та ініціатив, а також демонструє найкращі практики у психологічній реабілітації ветеранів. Окрім того, вивчення міжнародного досвіду може сприяти розширенню співпраці між Україною та іншими країнами у питаннях психологічної допомоги ветеранам. Це може відкрити можливості для обміну досвідом та знаннями між українськими та міжнародними спеціалістами у цій галузі, що, своєю чергою, сприятиме поліпшенню якості психологічної допомоги та реабілітації ветеранів війни.

Виклад основного матеріалу. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), *психологічна допомога* – це допомога, яка забезпечується людині, щоб вона впоралася із власними життєвими труднощами, надати їй підтримку в розумінні власних почуттів та емоцій, знайти відповіді на проблеми, які виникають у її житті, та розвивати свої здібності й потенціал [1]. У контексті *ветеранів війни психологічна допомога* – це підтримка та професійна допомога ветеранам війни у подоланні психологічних наслідків воєнних дій, які можуть охоплювати травми, депресію, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психічні стани. Основні завдання психологічної допомоги ветеранам війни полягають у зменшенні впливу стресу, сприянні адаптації до зміни життєвих умов та поліпшенні якості життя [2].

Міністерство у справах ветеранів України запустило вебсторінку з деперсоналізованою інформацією про кількість ветеранів війни. На сторінці зібрані аналітичні дані про ветеранів війни за даними Єдиного державного реєстру ветеранів війни (ЄДРВВ) з урахуванням регіонального розподілу у форматі карти України. За інформацією даного пор-

талу, кількість учасників бойових дій, які захищали та продовжують захищати Україну, становить понад більше 850 тис осіб [3]. Згідно з прогнозами Комітету з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів Верховної Ради України, кількість ветеранів, членів їхніх сімей та сімей полеглих воїнів після перемоги – близько 3 млн осіб [4]. Ветерани війни відчують високу потребу в психологічній підтримці та реабілітації. Основні проблеми пов'язані зі стресом, тривогою, депресією, посттравматичними розладами та проблемами зі здоров'ям. Опитування, проведене Міжнародним республіканським інститутом у 2019 р., показало, що майже 80% ветеранів війни вважають, що їм потрібні психологічна підтримка та реабілітація. За результатами цього ж дослідження, понад 70% ветеранів заявили, що не знають, які конкретно послуги з психологічної підтримки та реабілітації доступні для них [5]. Поряд із зазначеним варто акцентувати увагу на тому, що з початком повномасштабного вторгнення РФ подібних досліджень не було проведено, та цілком зрозуміло, що кількість ветеранів війни, які потребують психологічної допомоги, лише зросла в рази.

Система надання психологічної допомоги ветеранам війни в Україні складається з кількох рівнів. На *першому рівні* психологічну допомогу може надавати будь-який кваліфікований психолог або психотерапевт, зокрема у межах безкоштовних консультацій, що надаються на базі державних та громадських організацій, які займаються підтримкою ветеранів та учасників бойових дій. *Другий рівень* включає професійних психологів та психотерапевтів, які працюють у Міністерстві оборони та Міністерстві внутрішніх справ України, а також в організаціях, які мають договори з державними органами про надання психологічної допомоги (раніше учасникам АТО та ООС). *Третій рівень* – це спеціалізовані заклади, які надають комплексну реабілітаційну допомогу ветеранам війни, зокрема психологічну, соціальну, медичну, професійну та ін. Також в Україні діють «гарячі лінії» та громадські організації, які займаються питаннями психологічної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей. Для вдосконалення даної системи розглянемо підходи до її організації в інших країнах, зокрема Австралії, Державі Ізраїль, Королівстві Іспанія, Італійській Республіці, Республіці Польща, Сполучених Штатах Америки, Канаді, Французькій Республіці, Республіці Хорватія та Республіці Південна Корея.

1. Австралія

Надання психологічної допомоги охоплює такі етапи:

– оцінка потреб (оцінка ступеня травми, рівня функціонування та ін.);

¹ Термін «ветеран війни» вжито відповідно до ст. 4 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 22 жовтня 1993 р. № 3551-XII (зі змінами та доповненнями). Ветеранами війни є особи, які брали участь у захисті Батьківщини чи в бойових діях на території інших держав. До ветеранів війни належать: учасники бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни, учасники війни.

– планування (розроблення індивідуального плану підтримки із застосуванням індивідуальної та групової форм роботи, допомоги в поверненні до професійної діяльності та ін.);

– безпосереднє надання психологічної допомоги (когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, арттерапія та ін. Функціонування груп підтримки учасників зі схожим травматичним досвідом, які спрямовані на зменшення почуття соціальної ізоляваності);

– оцінка результатів та планування подальших кроків (забезпечення зворотного зв'язку щодо прогресу та подальшої підтримки).

Програми: програма психологічної підтримки та консультацій ветеранів, учасників бойових дій та їхніх родин; програма «Ветерани Австралії» [6].

Організації, які надають психологічну допомогу:

- Державна організація «Офіс ветеранів та військовослужбовців»;
- Національна лінія підтримки Lifeline Australia;
- Міжнародна федерація Червоного Хреста та Червоного Півмісяця;
- Рада Австралійських ветеранів;
- Організація Open Arms [7–10].

2. Держава Ізраїль

Надання психологічної допомоги охоплює такі етапи:

– оцінка та діагностика (оцінка психічного стану та формулювання психологічного діагнозу);

– планування і розроблення індивідуальної програми допомоги (індивідуальна терапія, групова терапія, фізична реабілітація та ін.);

– надання психологічної допомоги (індивідуальна чи групова форма роботи, яка охоплює когнітивно-поведінкову терапію, емоційно-фокусовану терапію, психодинамічну терапію, фізичну терапію та ін.);

– оцінка ефективності допомоги (визначення динаміки змін та перспектив подальшої роботи);

– підтримка та післядія (допомога у відновленні повсякденного життя та забезпечення подальшої підтримки). На даному етапі також функціонують групи підтримки, система слідування та контролю за ментальним здоров'ям, яка передбачає постійний контакт із психологом або психіатром із метою попередження можливих ускладнень психічного здоров'я.

Програми: програма допомоги учасникам бойових дій та ветеранам Ізраїльських збройних сил та їхнім сім'ям, які стали жертвами війни та травматичних подій; програма популяризації знань про травматичний стрес та його наслідки [11; 12].

Організації, які надають психологічну допомогу:

• Міністерство оборони Ізраїлю має спеціальний відділ із питань соціальної підтримки та реабілітації ветеранів війни;

• «Центр здоров'я та реабілітації ветеранів ЦАХАЛу» (Tzevet);

• «Асоціація ветеранів Ізраїлю зі стресом та травмою» (IVST).

3. Королівство Іспанія

Надання психологічної допомоги охоплює такі етапи:

– контакт та оцінка (психодіагностика психічного стану з використанням опитувальників, тестів із метою визначення потреби в допомозі);

– планування та формування цілей (складання плану дій для зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу, поліпшення якості життя);

– психологічна підтримка та терапія (індивідуальні консультації, групова терапія, психологічна реабілітація та ін. з метою поліпшення психічного стану та підтримки адаптації до повсякденного життя після повернення з війни);

– оцінка та заключний аналіз (оцінка ефективності наданої психологічної допомоги).

Державні програми щодо психологічної допомоги учасникам бойових дій та ветеранам війни функціонують у рамках діяльності Міністерства оборони, Міністерства соціальних послуг та рівності, Міністерства внутрішніх справ, Міністерства охорони здоров'я [13].

Організації, які надають психологічну допомогу:

- «Фонд підтримки ветеранів»;
- «Національний центр із психологічної підтримки» [14].

4. Італійська Республіка

Надання психологічної допомоги охоплює такі етапи:

– оцінка стану (за допомогою тестування, інтерв'ю та ін.);

– планування та розроблення програми допомоги (індивідуальна програма допомоги на основі інформації, отриманої на попередньому етапі);

– психологічна допомога (проведення індивідуальних та групових психотерапевтичних сесій із використанням когнітивно-поведінкової терапії, емоційно орієнтованої терапії та ін.);

– соціальна підтримка (допомога в отриманні соціальної підтримки від державних організацій, які забезпечують медичну, фінансову та інші види допомоги);

– спостереження і підтримка (продовження роботи щодо задоволення потреб) [15].

Програми: Національна програма реабілітації ветеранів, Програма підтримки ветеранів та їхніх родин, програма Veterans' Peace [16].

Організації, які надають психологічну допомогу:

- «Асоціація італійських ветеранів»;
- «Центр психологічної допомоги для ветеранів війни та їхніх сімей».

5. Республіка Польща

Надання психологічної допомоги охоплює такі етапи:

– зустріч та оцінка потреби (вислуховування психологом історії, встановлення контакту та оцінка ступеня потреби у психологічній допомозі);

– планування (розроблення індивідуального плану психологічної допомоги з урахуванням потреб та ситуації учасника бойових дій або ветерана війни);

– надання психологічної допомоги (індивідуальні консультації, групова терапія, тренінги зі стресу та ін.);

– оцінка результатів (спілкування з метою визначення рівня досягнення поставлених цілей);

– підтримка (надання рекомендацій щодо підтримки власного психічного здоров'я) [17].

Програми: програма «Ветеран» (медична, психологічна допомога), програма «Солідарність» (психологічна допомога), програма «Патріот» (медична, психологічна допомога, освіта, робоче місце), програма «Військовий психолог», програма «Повернення до життя», програма «Психологічна підтримка для ветеранів та їхніх родин» [18].

Організації, які надають психологічну допомогу:

- Національний центр післявоєнної реабілітації;
- «Ветерани Польщі»;
- Фонд «Батьківщина» [19; 20].

6. Сполучені Штати Америки

Надання психологічної допомоги охоплює такі етапи:

– оцінка стану (розмова з метою оцінки психічного стану, проблем та побажань);

– планування терапії (розроблення плану терапії, який охоплює індивідуальну та групову психотерапію, фармакотерапію, психіатричну консультацію та ін.);

– реалізація терапії (проведення регулярних сеансів психотерапії, надання психіатричних консультацій та ін.);

– оцінка результатів (визначення рівня досягнення поставлених цілей та потреби подальшої терапії);

– підтримка (програми групової підтримки, групи взаємодопомоги та ін.).

Програми: програма підтримки ветеранів, які страждають від ПТСР; програма підтримки опікунів (доглядачів) ветеранів [21; 22].

Організації, які надають психологічну допомогу:

• Управління охорони здоров'я ветеранів при Міністерстві ветеранів;

• Національний центр посттравматичного стресового розладу;

• проєкт «Поранений воїн»;

• громадська організація «Ветерани Америки, Іраку та Афганістану»;

• національна гаряча лінія для ветеранів «Ветеранська кризова лінія».

7. Канада

Надання психологічної допомоги охоплює такі етапи:

– оцінка потреб (визначення потреб та психічного стану);

– розроблення плану терапії (індивідуальні консультації, групова терапія, медикаментозні засоби та ін.);

– надання психологічної допомоги (консультації та терапевтичні сесії, спрямовані на підтримку, навчання стратегіям розуміння та контролю емоцій, упровадження різних технік та методів релаксації, а також розроблення плану дій на майбутнє);

– оцінка результатів (визначення успішності роботи та потреби у додаткових сесіях підтримки).

Програми: програма підтримки ветеранів та їхніх сімей; програма підтримки ветеранів на місцевому рівні; програма психічного здоров'я Канадських збройних сил; програма підтримки постраждалих від війни; програма підтримки ветеранів у житті після війни [23].

Організації, які надають психологічну допомогу:

• державне агентство у справах ветеранів Канади;

• благодійна організація «Вояж у життя»;

• благодійна організація «Канадський легіон»;

• організація «Солдати нашої справи» [24].

8. Французька Республіка

Надання психологічної допомоги охоплює такі етапи:

– перша консультація (зустріч із метою встановлення зв'язку та обговорення труднощів);

– оцінка стану (розуміння потреб та проблем);

– розроблення плану психотерапії (індивідуальна психотерапія, групова терапія та інші методи);

– проведення психотерапії (допомога в подоланні труднощів та розв'язанні психологічних проблем);

– завершення психотерапії (оцінка стану та визначення ступеня досягнення мети);

– післятерапевтичний контроль (забезпечення позитивної динаміки) [25].

Програми: спеціальна програма для ветеранів, які мають посттравматичний стресовий розлад; програма психологічної підтримки для

ветеранів, які мають інвалідність; програма психологічної підтримки для сімей військовослужбовців; програма психологічної підтримки для працівників поліції та військових, які мають ПТСР [26].

Організації, які надають психологічну допомогу:

- Національна служба підтримки ветеранів;
- Французьке відділення Червоного Хреста;
- Організація збереження пам'яті про померлих воїнів Франції.

9. Республіка Хорватія

Надання психологічної допомоги охоплює такі етапи:

- первинна консультація (визначення проблем та збір необхідної інформації для подальшої роботи);
- діагностика (оцінка стану психічного здоров'я);
- планування терапії (розроблення плану дій щодо подолання проблем);
- робота з проблемою (когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія, арттерапія та ін.);
- супровід (взаємодія після завершення психотерапії за необхідності);
- реабілітація (заходи, спрямовані на підвищення якості життя та відновлення адаптації в суспільстві) [27].

Програми: програма психологічної реабілітації та соціальної підтримки ветеранів війни; програма «Захист ментального здоров'я ветеранів війни та членів їхніх родин»; програма «Підтримка бойових ветеранів у відновленні психічного здоров'я та соціальній реабілітації» [28].

Організації, які надають психологічну допомогу:

- Центр психологічної допомоги ветеранам;
- Фонд ветеранів війни;
- Асоціація психологів Хорватії;
- Народний центр психології.

10. Республіка Південна Корея

Надання психологічної допомоги охоплює такі етапи:

- оцінка психічного стану (визначення потреб у наданні психологічної допомоги);
- психологічні консультації та психотерапія (індивідуальні консультації та психотерапія у межах когнітивно-поведінкової терапії, експозиційної терапії);
- медикаментозне лікування (за наявності психічного захворювання може призначатися лікування, яке проводиться під наглядом психіатра);
- підтримка в групі (групи підтримки, ветеранські організації та соціальні служби, які забезпечують підтримку ветеранам війни та їхнім сім'ям);

– підтримка у повсякденному житті: надання інформації про соціальні програми та пільги; надання підтримки в пошуку роботи; надання підтримки у соціальній адаптації; надання підтримки у здоровому способі життя [29].

Програми: державна програма «Безпека військовослужбовців і ветеранів»; державна програма психологічної підтримки для ветеранів війни; програма психологічної допомоги та консультування для ветеранів війни [30].

Організації, які надають психологічну допомогу:

- Корейське міністерство оборони;
- Корейське міністерство здоров'я та добробуту;
- Корейський Червоний Хрест;
- Всенародна асоціація ветеранів війни [31].

Висновки. Таким чином, аналіз міжнародного досвіду щодо психологічної допомоги ветеранам війни може бути корисним для України на кількох рівнях. По-перше, це допоможе виявити успішні практики та методи, які можуть бути використані в Україні. Наприклад, у Канаді діє програма «Операційне відродження», яка надає ветеранам війни підтримку на кожному етапі їхнього шляху до повного відновлення. У Республіці Хорватії ведеться програма «Військова психологія», що передбачає навчання психологічним методам ветеранів та інших фахівців. По-друге, досвід інших країн актуальний у розробленні більш ефективної системи надання психологічної допомоги ветеранам війни в Україні. Наприклад, у США створена система взаємодії між різними організаціями, що надають підтримку ветеранам, яка допомагає уникнути дублювання робіт та забезпечити повне покриття потреб ветеранів у психологічній допомозі. По-третє, вивчення структури та особливостей у цих країнах надання психологічної допомоги ветеранам війни сприятиме позитивним змінам у ставленні до даного питання в Україні та кращому усвідомленню цієї проблеми серед громадськості та державних органів. При цьому важливо враховувати культурні, соціальні та історичні особливості кожної країни, оскільки вони можуть впливати на підходи до психологічної допомоги ветеранам. Окрім того, можливе створення міжнародних партнерств та обміну досвідом між Україною та іншими країнами, що дасть змогу об'єднати зусилля у боротьбі з проблемами психічного здоров'я ветеранів війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. World Health Organization. Psychological First Aid: An updated field guide. WHO Press. 2017. URL: https://www.who.int/publications/i/item/978924154PsychFirstAid_eng.pdf

2. U.S. Department of Veterans Affairs. VA/DOD Clinical Practice Guideline for the Management of Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder. 2018. URL: <https://www.healthquality.va.gov/guidelines/MH/ptsd/VADoDPTSDCPGFinal012418.pdf>
3. Аналітична інформація за даними Міністерства у справах ветеранів України. 2023. URL: <https://data.mva.gov.ua/>
4. Комітет з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів схвалив низку рекомендацій органам влади стосовно забезпечення підтримки ветеранів – учасників бойових дій у післявоєнний період. 2023. URL: https://www.rada.gov.ua/news/news_kom/234988.html
5. Міжнародний республіканський інститут. Дослідження потреб ветеранів АТО/ООС у соціально-психологічній підтримці та реабілітації. 2019. URL: <https://iri.org.ua/wp-content/uploads/2019/06/IRI-ATO-Report-Ukr.pdf>
6. Forbes, D., Lockwood, E., Phelps, A., Wade, D., Creamer, M., Bryant, R., ... & McFarlane, A. (2020). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy for veterans with PTSD: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 102–233. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102233>
7. Veterans and Veterans Families Counselling Service (VVCS). URL: <https://www.dva.gov.au/health-and-wellbeing/mental-health/veterans-and-veterans-families-counselling-service>
8. Open Arms – Veterans & Families Counselling. URL: <https://www.openarms.gov.au/>
9. Mental health and wellbeing support for veterans. URL: <https://www.dva.gov.au/health-and-wellbeing/mental-health>
10. Suicide prevention for veterans. URL: <https://www.dva.gov.au/health-and-wellbeing/suicide-prevention>
11. Psychological Support and Treatment for PTSD in Israel. ResearchGate. URL: www.researchgate.net/publication/228997228_Psychological_Support_and_Treatment_for_PSTD_in_Israel
12. Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). Israeli Ministry of Defense Rehabilitation Division. URL: www.pmo.gov.il/en/MinistryUnits/DefenseRehabilitation/PTSD/Pages/default.aspx
13. Ministerio de Defensa. (n.d.). Ayuda psicológica a veteranos y sus familias. URL: https://www.defensa.gob.es/defensaenaccion/ayuda/veteranos/ayuda_psicologica.html
14. US Department of Veterans Affairs. (2022). PTSD: National Center for PTSD. URL: <https://www.ptsd.va.gov/>
15. Ministero della Difesa. (2021). Assistenza psicologica. URL: https://www.difesa.it/Protocollo/AOO_Difesa/Esercito/Pagine/Assistenza-psicologica.aspx
16. Ministero della Difesa. (2021). Assistenza ai veterani. URL: https://www.difesa.it/Protocollo/AOO_Difesa/Esercito/Pagine/Assistenza-ai-Veterani.aspx
17. Kowalski, Piotr, and Pawel Zagodzinski. The System of Psychosocial Support for Veterans of War in Poland. *Psychiatria Polska* 48, № 1(2014): 135–144. DOI: 10.12740/pp/onlinefirst/28030
18. Programs for Veterans. Office of Veterans Affairs, 2021. URL: <https://veterani.gov.pl/en/programs-for-veterans>
19. Psychological Help for Veterans – An Overview of Services in Poland. NATO, 2020. URL: https://www.nato.int/cps/en/natohq/topics_51980.htm
20. Veterans – Support and Benefits. Polish Ministry of Defence, 2021. URL: <https://www.gov.pl/web/national-defence/veterans-support-and-benefits>
21. Veterans Crisis Line. (n.d.). URL: <https://www.veteranscrisisline.net/>
22. Veterans Health Administration. URL: <https://www.va.gov/health/>
23. Mental Health Commission of Canada. (2014). Changing Directions, Changing Lives: The Mental Health Strategy for Canada. URL: <http://strategy.mentalhealthcommission.ca/pdf/strategy-images-en.pdf>
24. Veterans Affairs Canada. (2021). Veterans Emergency Fund. URL: <https://www.veterans.gc.ca/eng/services/financial/veterans-emergency-fund>
25. Ministère des Armées. (2021). Soutien aux blessés, malades et familles. URL: <https://www.defense.gouv.fr/sante/soutien-aux-blesses-malades-et-familles>
26. Office National des Anciens Combattants et Victimes de Guerre. (n.d.). L'aide aux anciens combattants et aux victimes de guerre. URL: <https://www.onac-vg.fr/aides-et-prestations/l-aide-aux-anciens-combattants-et-aux-victimes-de-guerre>
27. Vojvodić, N., & Karlović, D. (2019). War Veterans' Mental Health Services in Croatia: An Overview of Available Programs. *Frontiers in psychiatry*, 10, 861. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00861>
28. Republic of Croatia Ministry of Veterans' Affairs. (n.d.). Psychological rehabilitation and social support program for veterans. URL: https://branitelji.gov.hr/userdocsimages/dokumenti/PSIHOSOCIJALNI_PROGRAMI/Program_psiholoske_rehabilitacije_i_soc_pomoci.pdf
29. Yoon, H.K., Kim, Y.K., & Han, C. (2016). et al. Support systems for veterans in South Korea. *International Journal of Social Psychiatry*, 62(2), 161–165. DOI: 10.1177/0020764015620632
30. Ministry of National Defense of the Republic of Korea. (n.d.). Support for Military Personnel and Veterans. URL: <https://www.mnd.go.kr/user/boardList.action?command=view&page=1&boardId=0001&boardSeq=13123&lev=0&searchType=null&keyword=null>
31. Veterans Association of Korea. (n.d.). Introduction. URL: <http://www.vak.or.kr/en/index.do>

ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ОБРАЗУ «Я» В ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРИ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

VISUAL REPRESENTATION OF THE “SELF” IMAGE IN THE INFORMATIONAL SPACE OF SOCIAL NETWORKS

Ураховуючи вплив загальних наслідків науково-технічної революції на життя сучасної людини, що почалася із середини ХХ ст., перед науковцями відкривається новий простір для вивчення поведінки людини під час взаємодії з комп'ютерною технікою. Потреба соціальної взаємодії та інтеграція гаджетів у повсякденне життя формують запит на створення додаткового способу спілкування, результатом чого стає створення платформ для соціальної взаємодії в Інтернеті, що нині відомі нам більше як соціальні мережі. Технічне вдосконалення цього інструменту онлайн-комунікації за 30 років його існування посприяло глобальній популяризації його використання, тим самим сформували нове поле для спостереження за активністю та самовираженням особистості. Окремий інтерес для психології представляє аналіз візуальних матеріалів, що можуть слугувати інструментом для самопрезентації та самоактуалізації як груп, так і окремої людини.

У статті розглянуто історію поняття «соціальна мережа», проведено аналіз етапів удосконалення технічного спектру цього інструменту та значення нововведень для реалізації образу «Я» особистості в онлайн-просторі.

Описано вагомість ролі візуального контенту особистого профілю користувача під час комунікації у соціальних мережах. Доведено, що особливості його сприйняття перевищують функцію доповнення основного текстового матеріалу та є повноцінним незалежним інформаційним джерелом для діяльності користувача та психологічного дослідження.

Складники поняття «Я-концепція» ретельно опрацьовано та систематизовано в інфографіку з описанням реалізації його механізмів за допомогою візуальних засобів популярних соціальних мереж.

Подальші дослідження у галузі психології особистості та соціальної психології повинні зосередитися на вивченні механізмів, що лежать в основі самореалізації та самопрезентації особистості у віртуальному просторі соціальних мереж. Особлива увага має приділятися аналізу візуального контенту особистості для вивчення особливостей реалізації системи «Я-концепція» у віртуальному просторі.

Ключові слова: візуалізація, Я-концепція, взаємодія у соціальних мережах, самопре-

зентація у соціальних мережах, візуальний контент.

Taking into account the impact of the overall consequences of the scientific and technological revolution on the life of modern humans, which began from the mid-20th century, a new space for studying human behavior in interaction with computer technology is opening up for scientists. The need for social interaction and integration of gadgets into everyday life creates a demand for the creation of additional means of communication, resulting in the development of social interaction platforms on the internet, now known to us as «social networks».

The technical advancement of this online communication tool over the 30 years since its invention has contributed to the global popularization of its use, thereby creating a new field for observing individual activity and self-expression. Of particular interest to psychology is the analysis of visual materials, which can serve as a tool for self-presentation and self-actualization for both groups and individuals.

The article considers the historiography of the concept of «social network» and analyzes the stages of technical improvement of this tool and the significance of innovations for realizing the «self» image of an individual in the online space.

The importance of visual content in a user's personal profile during communication in social networks is described in this scientific text. It has been proven that the perception of such content goes beyond the function of supplementing the main textual material, and serves as a full-fledged independent source of information for user activity and psychological research.

The components of the «self-concept» have been carefully processed and systematized into an infographic, describing the implementation of its mechanisms using visual tools in popular social networks.

Further research in the field of personality psychology and social psychology should focus on studying the mechanisms underlying self-realization and self-presentation in the virtual space of social networks. Special attention should be paid to the analysis of visual content in order to study the peculiarities of the implementation of the «self-concept» system in the virtual space.

Key words: visualization, self-concept, social media interaction, self-presentation in social media, visual content.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.31>

Справцева К.С.

магістр психології,
аспірантка кафедри психології
особистості та соціальних практик
Київський університет імені Бориса
Грінченка

Використання соціальних мереж у повсякденному Інтернет-користуванні в останні роки набуває все більшої популярності. За даними аналізу, проведеного командою спеціалістів зі сфери діджитал-консультування компанії Kerios (Сінгапур), станом на квітень 2023 р. в усьому світі налічувалося 4,80 млрд користувачів соціальних мереж, що дорівнює 59,9% загального населення світу [4]. Ця інформація

дає змогу стверджувати, що майже за 30 років існування соціальних мереж в Інтернеті користування ними перетворилося з непопулярного явища на закономірність активності у віртуальному просторі.

Тендеції поширення і зростання уваги до використання інструменту соціальних медіа базуються не лише на особливостях технічного розвитку у ХХІ ст., зокрема винахід смартфону

та його популяризація, а й на функціональному комфорті та мультиможливостях використання, які вони надають.

Поняття «соціальна мережа» з'явилося задовго до появи Інтернету в 1954 р. завдяки американському соціологу, представнику Манчестерської школи Джеймсу Барнесу. Термін був описаний як соціальна структура, що складається з групи вузлів, якими є соціальні об'єкти (люди або організації), і зв'язків між ними (соціальні взаємовідносини). Він наділив поняття структурними характеристиками й визначив властивість індивідів та організацій утворювати такі соціальні структури [2], що значно розширило традиційне коло понять та категорії у соціології того часу. Як традиційна для сучасного сприймання Інтернет-сервісу соцмережа починає розглядатися лише починаючи з 1995 р., із моменту створення вебсайту *classmates.com*, що виконував роль комунікаційної та пошукової платформи. Концептуальна модель цієї Інтернет-мережі давала змогу користувачам надавати інформацію з приводу своєї освіти і шляхом автоматичного ранжування знаходити профілі своїх зареєстрованих на сайті знайомих та здійснювати як індивідуальний, так і груповий зв'язок.

Модель сучасних відомих для більшості соціальних мереж в Інтернеті давно не обмежується пошуковими та комунікативними функціями, які нині вважаються базовими для існуючих платформ. Інші наявні функції, часом специфічні, допомагають розширити можливості взаємодії, тим самим заохочуючи користувачів до активного застосування опцій певної платформи та формуючи впізнаваний специфічний стиль, який допомагає вирізнятися серед мереж-конкурентів.

Точкою біфуркації у функціональному полі соціальних мереж із погляду психології хронологічно став 2002 р. [3]. Поява платформи Friendster зробила революцію у галузі онлайн-комунікації. Надавши своїм користувачам можливості збагачувати власний акаунт зображенням, розробники платформи створили можливість формування повноцінної анкети, розширюючи аспекти самопрезентації, візуальної комунікації між користувачами та соціальної взаємодії в Інтернет-просторі у цілому.

Для розуміння ступеня вагомості появи фотоматеріалів під час взаємодії у соціальних мережах варто зауважити, що за оцінками психофізіологів, людина отримує від 70% до 80% від основної інформації через зоровий аналізатор [5]. Німецький психолог Фабіан Хатматчер, описуючи роль досліджень візуального сприйняття для сучасної психології, акцентує увагу на тому, що людина XXI ст. живе у «візуальному суспільстві». Таким фор-

мулюванням він підкреслює важливість зорового аналізатора для сприйняття та констатує обсяг навантаження на нього через підвищену кількість інформації наочного представлення. Ураховуючи це, можна стверджувати, що візуальні матеріали, які поширюються у соціальних медіа, мають величезний потенціал впливу на формування індивідуальної самоідентифікації особистості, а також утворення уявлення про інших користувачів та групи, з якими відбувається взаємодія на платформі.

Це підтверджує зміна ролі застосування візуальних матеріалів у просторі соціальної Інтернет-взаємодії. Із появою мережі Instagram у 2010 р. стало очевидним, що особливості сприйняття фотоматеріалів перевищують функцію доповнення (раніше основного) текстового матеріалу та є повноцінним незалежним інформаційним джерелом для користувача, а отже, потребують окремої уваги та вивчення.

Безумовно, одним із основних чинників, що впливають на розширення застосування засобів візуальної комунікації у просторі соціальних мереж, є технічний прогрес, що сприяє цифровому вдосконаленню мобільної комп'ютерної техніки, прилади якої сьогодні є головним засобом користування соціальними медіа. Збільшення функціонального складника смартфонів (розмір дисплею гаджета, якість передачі зображення, наявність основної та додаткових камер, щільність пікселів у них та ін.) дає змогу поліпшувати не лише якість фотозображення, а й процес його створення та використання, формуючи не просто засіб зв'язку, а інструмент для особистісного і творчого самовираження.

Спираючись на статистичні дані дослідних груп з Meltwater та We Are Social за січень 2023 р. [6], найпопулярнішими соцмережами у світі за кількістю активних користувачів є: Facebook – 2 958 млн; YouTube – 2 514 млн; WhatsApp – 2 000 млн; Instagram – 2 000 млн; TikTok – 1 051 млн. Кожна з них має свою специфіку взаємодії з контентом та характерний інтерфейс застосування або вебсайту, що допомагає розробникам пріоритетувати функції взаємодії з візуальним контентом мережі.

Основними видами візуального контенту, що використовуються у соціальних мережах, є: фото, відео, інфографіка, ілюстрації та едможі. Залежно від ідейного спрямування кожної окремої соціальної мережі може спостерігатися акцент на використанні певного виду наочного матеріалу, проте незалежно від платформи користувач має можливість бути не тільки споживачем візуальної інформації, а й його творцем, надаючи простір для самовираження особистості.

Таким чином, сферою наукового інтересу стають можливості реалізації різних елементів

поняття «Я-концепція» у просторі соціальних мереж.

Вивченню «Я-концепції» присвячено значну кількість праць як вітчизняних, так і зарубіжних учених. Великий внесок у дослідження цього поняття зробили: Е. Еріксон, К. Роджерс Р. Бернс, В. Джеймс, Л. Абсалямова, С. Зінченко, О. Гуменюк, Г. Орлова, Г. Чайка та ін.

У структурі «Я-концепція» можна виділити такі основні компоненти внутрішнього вираження: когнітивний, оціночно-афективний та поведінково-вольовий [1, с. 92].

Когнітивний складник «Я-концепції» вміщує у собі уявлення людини про власну особистість, здібності, дії, а також психологічні характеристики індивіда та життєві цілі. За своїм наповненням когнітивний складник можна вважати поєднанням трьох уявлень особистості про себе:

- «Я-ідеальне» – образ того, якою б хотіла бути людина за певних конкретних умов;
- «Я-реальне» – образ уявлень людини про себе тут і зараз;
- «Я-дзеркальне» – уявлення про те, яке враження особистість справляє на інших та який образ формується у їхній свідомості.

Оціночно-афективний складник «Я-концепції» описує вагомність та цінність власної персони, якою людина здатна наділяти себе (самооцінка та самоповага), а також окремі боки своєї особистості, поведінки та діяльності.

Поведінково-вольовий складник «Я-концепції» структурує сприйняття оточуючих та формування поведінки, на них спрямованої, де особливу роль відіграють люди з авторитетною позицією у сприйнятті особи. Вольовий складник може проявлятися у взаємодії з активністю, спрямованою на здобуття поваги і визнання та самоконтроль, тоді як поведінковий складник визначається здатністю до адаптації, задоволення потреб, психологічного захисту, зокрема методами, що використовуються для захисту ставлення до себе та самооцінки.

Аналізуючи взаємозалежність компонентів «Я-концепції», варто звернути увагу також на форму її зовнішнього вираження, яку можна поляризувати та розділити на позитивну та негативну. Характеристика позитивної «Я-концепції» вирізняється високою самооцінкою, самоповагою та відчуттям власної гідності, тоді як негативна проявляється у недбалому ставленні до себе, відчутті власної неповноцінності та низькому рівні самооцінки.

На думку В.В. Найчук, основою для формування позитивної чи негативної «Я-концепції» можна вважати розбіжності між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» у межах когнітивного складника. «Я-ідеальне» може слугувати як джерелом самореалізації та орієнтиром само-

виховання особистості, так і стати причиною внутрішньоособистісних конфліктів і негативних переживань [1, с. 93].

Проявлення «Я-концепції» особистості за допомогою засобів візуалізації, що наявні у соціальних мережах, можна назвати природним явищем, оскільки факт соціалізації та взаємодія з іншими учасниками медіаплатформи не просто відтворює соціальний контакт, а й розширює спектр самопрезентації особистості в соціумі загалом. Це відбувається не лише за рахунок збільшення групи користувачів соціальних мереж (що створює ефект наближення і дає змогу як презентувати, так і споглядати наочні матеріали великої кількості людей одночасно), а й за рахунок розширення спектру варіантів візуального контенту (рис. 1).

Описуючи складники та структуру «Я-концепції», важливо також розуміти, що процес її формування та становлення не обмежується віковими рамками та не є константним, а продовжує видозмінюватися у процесі життя та становлення особистості, тим самим формуючи нові аспекти вивчення, що потребують уваги науковців.

Структура образу «Я» своєю здатністю до змін нагадує тенденції системи соціальної мережі, яка має сприйматися в українській науковій спільноті як вагоме та незалежне джерело інформації для дослідження. Діяльність особистості в Інтернет-просторі на платформах соціальної взаємодії дає можливість проявляти усі складники «Я-Концепції», проте питання полягає у тому, як найефективніше взаємодіяти з опублікованим візуальним матеріалом, підтримуючи стандарт незалежного та неупередженого дослідження. Очевидно, що вибірка методів дослідження має починатися, а можливо, й базуватися на природному спостереженні. Це зумовлено технічними можливостями соціальних мереж, де перегляд публічного візуального контенту має вільний доступ, і власник акаунту може знаходитися у природних для себе умовах, не змінюючи тактику діяльності від розуміння, що є об'єктом наукового спостереження.

Висновки з проведеного дослідження. Візуальний контент відіграє вагомую роль під час комунікації у соціальних мережах. Особливості його сприйняття вже понад десятиліття перевищують функцію доповнення основного текстового матеріалу та є повноцінним, незалежним інформаційним джерелом для користувача. Актуальні дослідження підтверджують, що найпопулярніші соціальні мережі активно використовують можливості надання доступу до публікації та взаємодії з візуальним контентом. Ураховуючи це, можна стверджувати, що у соціальних мережах, які побудовані на основі візуальної інформації, фото- та відеоматеріали



Рис. 1. Візуальні засоби для проявлення «Я-концепції» у соціальних мережах

відіграють ключову роль у самопрезентації та взаємодії користувачів.

Для психологічного дослідження візуальної інформації у соціальних мережах потрібно враховувати не лише її змістовний аспект, а й технічні особливості подачі та відображення зображень. Окрім того, необхідно враховувати культурно-історичні та соціально-психологічні чинники, які впливають на сприйняття візуальної інформації різними групами користувачів.

Особливості структури сучасних соціальних мереж надають глобальні можливості реалізації різних елементів, компонентів та складників поняття «Я-концепція» за допомогою візуальних засобів, тим самим створюючи новий, неповторний простір для самовираження особистості. Вивчення процесу обміну візуальною інформацією у соціальних мережах є важливим та актуальним напрямом досліджень для

психології та інших наук, що досліджують взаємодію людей у віртуальному просторі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Найчук В., Стахів, Б. Теоретичні проблеми визначення поняття «Я-концепції». *Молодий вчений*. 2022. № 2(102). С. 90–94.
2. Уварова Т.І. Медіатренди сучасної культури. *Культурологічний альманах*. 2022. № 3. С. 267–275.
3. Boyd D., Ellison N. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. Vol. 13. № 1. P. 210–230.
4. Global social media statistics. Datareportal. URL: <https://datareportal.com/social-media-users> (дата звернення: 01.05.2023).
5. Hutmacher Fabian. Why Is There So Much More Research on Vision Than on Any Other Sensory Modality? *Frontiers in psychology*. 2019. Vol. 10. P. 22–46.
6. We Are Social. Digital 2023. URL: <https://wearesocial.com/uk/blog/2023/01/digital-2023/> (дата звернення: 01.05.2023).

СЕКЦІЯ 9 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION IN THE MIND OF MILITARY HOUR

У статті аналізуються проблеми реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Актуальність цієї проблеми полягає у тому, що практично кожен із них потребує психологічної реабілітації, яка сприяє якнайшвидшому поверненню психіки у звичний стан та її стабілізації. Досліджуються поняття, сутність, функції та особливості психологічної реабілітації військовослужбовців в умовах воєнного часу. Аналізується ступінь розробленості проблеми; виявляється співвідношення понять «психологічна реабілітація», «соціально-психологічна реабілітація», «медико-психологічна реабілітація»; розглядаються особливості психологічної реабілітації військовослужбовців та ветеранів; досліджуються проблеми у системі психологічного забезпечення військовослужбовців та пропонуються рекомендації щодо їх вирішення. Виявлено, що реабілітація – це система різних заходів (державних соціально-економічних, медичних, професійних, педагогічних, психологічних та ін.), спрямованих на повернення до нормального життя постраждалих. А психологічна, соціально-психологічна, медико-психологічна реабілітація – елементи цієї системи заходів.

Обґрунтовано необхідність відкриття програм соціальної, психологічної та фізичної реабілітації для мінімізації наслідків психологічних травм військовослужбовців. Аргументовано потребу у відкритті в університетах, які готують психологів, освітньо-професійної програми «Військово-тактична психологія».

Ключові слова: психологічна реабілітація військовослужбовців, соціально-психологічна реабілітація, система психологічного забезпечення військовослужбовців, психічне

здоров'я військовослужбовців, психологічні послуги.

The article analyzes the problems of rehabilitation of military personnel who took part in hostilities. The relevance of this problem lies in the fact that almost every one of them needs psychological rehabilitation, which contributes to the fastest possible return of the psyche to its usual state and its stabilization. The concept, essence, functions and features of psychological rehabilitation of servicemen in wartime conditions are studied. The degree of development of the problem is analyzed, the relationship between the concepts of «psychological rehabilitation», «social-psychological rehabilitation», «medical-psychological rehabilitation» is revealed, the peculiarities of psychological rehabilitation of servicemen and veterans are considered, problems in the system of psychological support of servicemen are investigated and recommendations for their solution are offered.

It was found that rehabilitation is a system of various measures (state socio-economic, medical, professional, pedagogical, psychological, etc.) aimed at returning victims to a normal life. And psychological, social-psychological, medical-psychological rehabilitation are elements of this system of measures.

The necessity of opening social, psychological and physical rehabilitation programs to minimize the consequences of psychological injuries of servicemen is substantiated. The need to open an educational and professional program «Military-Tactical Psychology» in universities that train psychologists is argued.

Key words: psychological rehabilitation of servicemen, socio-psychological rehabilitation, system of psychological support of servicemen, mental health of servicemen, psychological services.

УДК 364-78:355.08
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.32>

Васильєва Г.В.

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

Вступ. Актуальність теми статті зумовлена тим, що війна впливає на життя кожної людини. Стан свідомості людей умовах воєнного часу змінюється. Насильство, агресія, людські трагедії, які переживають люди, ускладнюють їх адаптацію до мирного життя. Як уважає О. Чабан, «війну росії проти України однозначно слід розцінювати як колективну травму на кшталт Голодомору (з тією відмінністю, що свідків війни дуже багато, вони діляться травматичним досвідом). Це величезне випробування для українського народу» [12]. Низка досліджень підтверджує вплив колективної травми не лише безпосередньо на потерпіле покоління, а й на прийдешні покоління [20]. Дійсно, психічної травми зазнало все україн-

ське суспільство. Але крім колективної, кожен українець отримав і індивідуальну травму.

Особливо актуальною є проблема реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Практично кожен із них потребує психологічної реабілітації, яка сприяє якнайшвидшому поверненню психіки у звичний стан та її стабілізації [13]. Так, за офіційними даними, від 20% до 40% військовослужбовців потребують психологічної допомоги. 60–80% військовослужбовців, які були очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих, мають симптоми гострої травми [5]. Також це підтверджується даними, отриманими в результаті дослідження рівнів психологічного здоров'я військовослужбовців,

проведеного у 2018 р. Виявлено такі рівні: психологічно нездорові, надзвичайно дезадаптовані – 0%; психологічно нездорові, сильно дезадаптовані, що потребують допомоги спеціаліста, – 1,7%; психологічно нездорові, помірно дезадаптовані, що потребують послідовного вирішення психологічних проблем, починаючи з більш легких, – 33,3%; психологічно здорові, але мають низку проблем, що потребують вирішення, – 55,3%; повністю психологічно здорові – 9,7% [3, с. 25].

Своєчасна психологічна реабілітація сприяє поверненню до нормального життя не лише самого військовослужбовця, а і його сім'ї. Також своєчасна психологічна реабілітація військовослужбовців в інтересах усього суспільства, адже відсутність психологічної допомоги чи несвоєчасність її надання можуть стати причиною соціальної ізоляції, інвалідації, хронічних психопатологічних змін особистості та відстрочених реакцій на бойовий стрес [8, с. 9]. Серед військовослужбовців велика кількість висококваліфікованих фахівців у різних галузях, які можуть і мають бути професійно потрібними у мирному житті. Таким чином, забезпечення психологічної реабілітації – дуже важлива соціальна проблема.

Мета статті: дослідити поняття, сутність, функції та особливості психологічної реабілітації військовослужбовців в умовах воєнного часу. **Завдання статті:** проаналізувати ступінь розробленості проблеми; виявити співвідношення понять «психологічна реабілітація», «соціально-психологічна реабілітація», «медико-психологічна реабілітація»; розглянути особливості психологічної реабілітації військовослужбовців та ветеранів; дослідити проблеми у системі психологічного забезпечення військовослужбовців та запропонувати рекомендації щодо їх вирішення.

Виклад основного матеріалу. Через рік, 2024 р., виповниться 110 років від початку Першої світової війни. Ця війна називається Першою не лише тому, що стала війною світового масштабу, у якій брало участь тридцять вісім із п'ятдесяти дев'яти незалежних держав, що існували на той момент. Вона стала Першою й за іншими критеріями. Так, у цій війні вперше були застосовані новітні засоби військової техніки, такі як авіація, хімічна зброя, підводні човни та багато іншого, які виснажували противника не тільки фізично, а й психологічно. Саме в той період з'явився новий вид війни – психологічний.

Психологічні розлади серед військовослужбовців набули настільки масового характеру, що для опису цього явища з'явилося поняття психологічних утрат. Такі втрати були завжди, але особлива увага їм приділялася під час Першої та Другої світових воєн. У Великій Британії, Франції, Німеччині було створено психологічні

служби, дослідження яких виявили, що причиною багатьох соматичних захворювань у військовослужбовців були психологічні розлади. Це дало підставу вченим називати широкий спектр розладів воєнним неврозом, а пізніше, психоневрозом.

Однак перші згадки про військових із психічними розладами, яких переслідували привиди вбитих супротивників, з'явилися задовго до цих подій, близько двох тисяч років тому. У поемах Гомера, у п'єсах Вільяма Шекспіра можна зустріти описи симптомів стресових розладів у людей, які повернулися з війни. У XVIII–XIX ст. з'явилися такі поняття, як «втома солдата», «виснаження в бою» та ін.

Важливість цієї проблеми, особливо у контексті російської агресії проти України, спонукало багатьох сучасних дослідників звернутися до питань психологічної реабілітації військовослужбовців на теоретичному та практичному рівнях. Проблемам психологічної реабілітації військовослужбовців присвятили свої праці Н. Берегова, Ю. Бриндіков, Н. Главацька, А. Грибок, Л. Джигун, О. Друзь, О. Кокун, С. Ларіонов, Н. Лозінська, В. Олійник, Т. Палієнко, В. Печиборщ, І. Пішко, Т. Семигіна, В. Стеблюк, І. Ушакова, С. Хоружий, В. Цимбалюк, І. Черненко, В. Якимець та ін.

Так, питання теорії та практики реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій у системі соціальних служб дослідив Ю. Бриндіков [1]. В. Якимець, В. Печиборщ та ін. проаналізували проблеми гарантованої психологічної допомоги та реабілітації військовослужбовців у контексті національної безпеки [21]. О. Друзь і І. Черненко розглянули напрями медико-психологічної профілактики постстресових психічних розладів у учасників локальних бойових дій [6]. Т. Палієнко і Т. Семигіна присвятили свої праці розгляду психосоціальної підтримки ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт [11]. В. Цимбалюк, В. Стеблюк, О. Друзь та ін. дослідили теоретичні і практичні проблеми охорони ментального здоров'я та медико-психологічної реабілітації військовослужбовців в умовах гібридної війни [10].

Аналіз наукової літератури, присвяченої реабілітації військовослужбовців, показав, що дослідники різних аспектів реабілітації військовослужбовців акцентують увагу на поняттях «психологічна реабілітація», «соціально-психологічна реабілітація», «медико-психологічна реабілітація», «соціально-педагогічна реабілітація».

У методичному посібнику «Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення» реабілітація розуміється «як система державних соціально-економічних, медичних, професійних, педагогічних, психологічних та інших заходів,

спрямованих на попередження тимчасової або стійкої втрати працездатності постраждалих і на якнайшвидше їх повернення у суспільство й до суспільно корисної праці». Психологічна реабілітація є складовою частиною загального процесу реабілітації поряд із реабілітацією медичною, соціальною, професійною. Вона спрямована на відновлення психічних функцій, працездатності, соціальної активності, соціального статусу військовослужбовців, що мають психічні розлади [15].

Із точки зору І. Ушакової, психологічна реабілітація є системою заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, особливостей людини, створення умов для розвитку та утвердження здорової особистості. Завдяки психологічній реабілітації пацієнт усвідомлює роль та значення своєї участі у її проведенні [18, с. 243].

Л. Джигун, Н. Берегова, Н. Главацька вважають, що психологічна реабілітація є процесом психологічного впливу з метою допомоги військовослужбовцям у подоланні негативних психологічних наслідків пережитого ними травматичного стресу військової діяльності для забезпечення такого стану психічного здоров'я військовослужбовців, що дає їм змогу досить ефективно вирішувати бойові і службові завдання» [4, с. 60–61]. Проте якщо дотримуватися підходу авторів, будь-яка психологічна послуга є процесом психологічного впливу. Таким чином, психологічний вплив як такий не може розглядатися як специфіка психологічної реабілітації.

Під соціально-психологічною реабілітацією І. Ушакова розуміє процес відновлення людини у правах, соціальному статусі, організації соціального середовища, умов життєдіяльності, забезпечення соціальних гарантій, формування позитивної громадської думки [18, с. 244]. На нашу думку, соціально-психологічна реабілітація – це не лише формальності, як можна зрозуміти із запропонованого визначення, а й комунікація з навколишнім світом. Адаптація до мирного життя означає, окрім іншого, стосунки з членами сім'ї, друзями, колегами, іншими людьми.

На думку Ю. Бриндікова, соціально-психологічну реабілітацію слід виділяти особливо тому, що вона заснована на принципах професіоналізму (реабілітацію проводять професіонали, лікарі та психологи, які мають навички соціально-психологічної корекції та психологічного обстеження); обґрунтованості (використання перевірених методів реабілітації з урахуванням особливостей функціонального стану соматичної та психічної сфер постраждалих); індивідуального підходу (облік рівня зниження професійно важливих якостей, наявності патохарактерологічних змін особистості та ін.); безперервності та оптимальної трива-

лості (від моменту початку лікування до відновлення функцій організму та професійно важливих якостей) [1, с. 80]. Погодимось з думкою вченого, що соціально-психологічна реабілітація тісно пов'язана із соціально-педагогічною реабілітацією.

Об'єктом медико-психологічної реабілітації є постраждалі в екстремальних ситуаціях, до яких належать і учасники бойових дій [1, с. 79]. О. Топол відзначає, що завдяки медичній реабілітації людина повинна досягти повноцінності психічну, соціальну, економічну, професійну [17, с. 124].

О. Кокун та ін. вважають, що в структуру медико-психологічної реабілітації входять лікувально-профілактичні, реабілітаційні та оздоровчі заходи, мета яких – зберегти здоров'я постраждалих військовослужбовців, знизити частоту й тяжкість наслідків перенесених бойових психічних травм у формі посттравматичних стресових синдромів та хронічних психопатологічних змін особистості ветерана [8, с. 123]. Таким чином, уважає О. Топол, мета і медичної, і соціально-психологічної реабілітації – фізичне і психічне відновлення організму, що сприятиме соціальній інтеграції індивіда в суспільне життя [17, с. 230].

Відповідно до ст. 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їхніх сімей», на безоплатну психологічну допомогу мають право особи, які звільняються або звільнені з військової служби з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, члени сімей таких осіб, члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, члени сімей загиблих (померлих) захисників і захисниць України, визначені Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». Також на період воєнного стану та протягом трьох місяців після його припинення або скасування до отримувачів послуг належать військовослужбовці [7].

Аналіз наукової літератури показує, що в контексті психологічної реабілітації основна увага приділяється військовослужбовцям – учасникам бойових дій, проте є ще одна група військовослужбовців, психологічна допомога яким має свої особливості. Йдеться про мобілізованих людей, які з мирного життя вирушили до зони бойових дій. У результаті їх організм відчуває стресовий стан, такий самий, як військовослужбовці, які після війни опиняються у мирному житті.

Як відзначають фахівці, основними проблемами військовослужбовців є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), поганий настрій, відчуття відчуженості від інших людей, депресія та різні її граничні стани і прояви, які часто супроводжуються у військових відчуттям безнадії, втрати інтересу до життя, що,

безсумнівно, є наслідками травматичних подій, відчуттям відчуження або надмірною зосередженістю на травматичних подіях. Окрім цього, діагностуються синдром тривоги, безсоння, нічні кошмари або збудження вночі [9].

За даними Центру громадського здоров'я МОЗ України, симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12–20% військовослужбовців, які перенесли бойову травму, але не звернулися за психологічною допомогою через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузтва, загрозу військовій кар'єрі [5]. Тому однією зі складних проблем психологічної реабілітації є відмова деяких військовослужбовців від психологічної допомоги. Такі побоювання військовослужбовців не випадкові, бо довгий час, аж до розпаду Радянського Союзу, таке ставлення до військовослужбовців із психологічними проблемами мало місце.

Упередженням людей стосовно тих, хто звертався за психіатричною допомогою, присвятив своє дослідження соціолог Філіпс. Учений з'ясував, що люди з побоюванням ставляться до тих, хто звертався за психіатричною допомогою, незалежно від характеру їхнього захворювання. На таких людей наклеюють тавро девіанту.

За ініціативою Олени Зеленської щодо створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я було проведено аудит потреб та ресурсів системи надання послуг у сфері психічного здоров'я, за результатами якого було з'ясовано, що стан психічного здоров'я військовослужбовців значно гірший, ніж серед решти населення. Зокрема, «тривожні розлади трапляються серед військових удвічі частіше порівняно з рештою населення; великий депресивний розлад значно поширеніший серед військових, ніж серед решти населення (4,8% порівняно з 3,63% відповідно). Військові частіше зловживають речовинами, зокрема зловживання алкоголем серед військових трапляється у 2,3 рази частіше, ніж серед населення. Військові-чоловіки більш схильні до зловживання речовинами (зокрема, алкоголем), ніж військові-жінки. Військові-жінки більш схильні до тривожних розладів, ПТСР та розладів настрою, ніж військові-чоловіки. Військові, які брали участь в активних бойових діях, мають майже в сім разів частіше ПТСР, ніж інші військові, та набагато частіше зловживають речовинами (зокрема, алкоголем)» [16].

Причиною появи всіх цих та багатьох інших ознак посттравматичного синдрому може бути не лише безпосередня участь у бойових діях та присутність на передовій, а й високе психологічне та фізичне навантаження, неминуче для військовослужбовців. Завдяки своєчасному початку реабілітації вдається позбутися симптоматики та розпочати ефективно відновлення.

Підступність, складність, небезпека психологічних травм у тому, що вони, як правило, приховані, не показані назовні, їх переживають самотійно, із кожною миттю лише посилюючи ситуацію. Психіатри ввели поняття «моральна рана», яка відображає всі аспекти бойової травми: психологічний, культурний і духовний. У результаті ветерани перестають довіряти оточуючим людям. Тому успіх соціалізації та відновлення людини багато в чому залежить саме від близьких, рідних, друзів, які можуть допомогти постраждалому зробити перший крок.

Система психологічної служби ЗСУ включає п'ять етапів підготовки й надання психологічної допомоги: територіальний центр комплектування та соціальної підтримки (ТЦК та СП), навчальний центр, підрозділ постійної дислокації (ППД), бойові дії та етап відновлення [16]. Комплекс психологічних послуг, який включає психологічну діагностику, консультування, психологічну допомогу, забезпечує команда фахівців. Серед них – психологи, офіцери-фахівці у галузі психологічного забезпечення, капелани та ін. Завданням психологів є відновлення цілого комплексу втрачених або деформованих психічних функцій, гармонізація Я-образу за отримання фізичних травм та спричинених ними змін у тілі та світовідчутті [2].

Позитивно слід оцінити запровадження в Україні нового механізму проведення психологічної реабілітації військовослужбовців та ветеранів. По-перше, ефективно вирішується проблема доступу військовослужбовців та ветеранів до психологічних послуг. Для зручності клієнтам надано можливість отримувати послуги стаціонарно, дистанційно, амбулаторно, а також із виїздом до клієнта. По-друге, комплексний підхід до організації психологічної реабілітації передбачає участь мультидисциплінарної команди, до якої входять психологи, психотерапевти, психіатри. По-третє, індивідуальний підхід з урахуванням кейс-менеджменту враховує потреби кожного клієнта. По-четверте, велика увага приділяється якості психологічних послуг, при цьому використовуються міжнародні науково обґрунтовані протоколи, ефективність яких доведено позитивною практикою. По-п'яте, адресність. Послуги отримують ті клієнти, які дійсно їх потребують. По-шосте, після стаціонарного лікування клієнти, у разі потреби, продовжують отримувати послуги в амбулаторній чи дистанційній формах [14].

За даними Міністерства у справах ветеранів, нині підписано контракти із 40 лікувальними закладами, у яких військовослужбовці зможуть отримати психологічні консультації та лікувальні послуги. Із липня 2022 р. у рамках психологічної реабілітації військовослужбовці отримали близько 7 тис послуг [19].

Водночас війна виявила низку проблем у системі психологічного забезпечення військовослужбовців, які особливо гостро постали після широкомасштабного вторгнення. Таким чином, сьогодні є актуальним упровадження ефективних профілактичних і реабілітаційних заходів, спрямованих на збереження та відновлення психофізіологічних і психічних функцій, які постраждали під час виконання завдань у районі ведення бойових дій. Ці заходи повинні бути орієнтовані на збереження здоров'я, мінімізацію наслідків перенесених бойових психічних травм у формі посттравматичних стресових синдромів та хронічних психопатологічних змін особистості військовослужбовця.

Психологічна реабілітація враховує особистість військовослужбовця, його самооцінку, комунікативні властивості, потреби, механізми захисту, як він поводить себе в колі сім'ї, колективах та інших групах. Ця реабілітація спрямована на подолання стресу – це як процес, у якому індивід здійснює спроби ліквідувати проблему, зменшити її інтенсивність та полегшити вплив. А особливістю психологічної допомоги є спрямованість на відновлення боєздатності під час ведення бойових дій.

Звичайно, під час бою бойова втома є неминучою, але заходами психологічної реабілітації можна запобігти великій кількості постраждалих від неї. Корисним у цьому питанні є зарубіжний досвід лікування та реабілітації постраждалих на війні. Однією з переваг такого досвіду є те, що в інших країнах можуть бути доступні нові методики та технології лікування, які ще не використовують в Україні.

Зарубіжний досвід може бути корисним для розвитку та вдосконалення національної системи лікування та реабілітації. Зокрема, його вивчення може допомогти виявити недоліки та проблеми в національній системі та знайти способи їх вирішення. Так, відомо, що на 400–500 військовослужбовців ЗСУ працює один психолог. Водночас, наприклад, в армії Ізраїлю встановлений норматив військових психологів та соціальних працівників – один фахівець на 70–90 осіб. Ще один приклад: у США медико-соціальна реабілітація – це обов'язковий етап після проходження бойових дій. Окрім того, зарубіжний досвід може допомогти в підвищенні якості надання психологічної допомоги постраждалим на війні, оскільки можуть використовуватися нові техніки та методики, які були успішно застосовані в інших країнах.

Висновки з проведеного дослідження. У результаті дослідження співвідношення понять «психологічна реабілітація», «соціально-психологічна реабілітація», «медико-психологічна реабілітація» виявлено, що реабілі-

тація – це система різних заходів (державних соціально-економічних, медичних, професійних, педагогічних, психологічних та ін.), спрямованих на повернення до нормального життя постраждалих. Нормальне життя – це не лише лікування психіки людини, а й допомога у розвитку її нових важливих навичок та вмій. Психологічна, соціально-психологічна, медико-психологічна реабілітація – елементи цієї системи заходів.

Після закінчення війни необхідність у забезпеченні психологічної реабілітації стане ще гострішою. Тому вже сьогодні державі та суспільству слід готуватися до вирішення цієї проблеми. В Україні за останні роки відкрилося багато центрів підтримки психологічного здоров'я військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей. Поряд із державними психологічну допомогу військовослужбовцям надають і приватні організації. Однак доводиться визнати, що психологів, особливо таких, які мають досвід роботи з військовослужбовцями, не вистачає.

В ідеалі кваліфіковані психологи потрібні в кожному військовому підрозділі, щоб кожен військовослужбовець, який потребує психологічної допомоги, міг би її отримати. У зв'язку із цим доцільне відкриття програм соціальної, психологічної та фізичної реабілітації, які необхідні для мінімізації наслідків психологічних травм військовослужбовців.

Із метою популяризації психологічної просвіти потрібно проводити серед військовослужбовців та ветеранів роз'яснення щодо отримання психічної допомоги в разі необхідності.

Також є потреба у відкритті в університетах, які готують психологів, освітньо-професійної програми «Військово-тактична психологія».

Усе це можливо, якщо важливість психологічної реабілітації військовослужбовців та ветеранів буде належним чином підтримана на державному рівні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій у системі соціальних служб : дис. ... доктора педагогічних наук : 13.00.05 ; Хмельницький національний університет МОН України. Хмельницький, 2018. 559 с.
2. Упровадження сучасних видів реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ. URL: <https://kr-tmo.mvs.gov.ua/news/show/110>.
3. Грибок А.О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань у складних та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. XI. Вип. 18. С. 21–40.
4. Джигун Л.М., Берегова Н.П., Главацька Н.Д. Психологічні травелоги. 2021. № 2. С. 57–73.
5. Допомога військовим із посттравматичним стресовим розладом. URL: <https://phc.org.ua/news/>

dopomoga-viyskovim-z-posttravmatichnim-stresovim-rozladom.

6. Друзь О.В., Черненко О.В. Напрямки медико-психологічної профілактики постстресових психічних розладів у учасників локальних бойових дій. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 1(90). С. 45–48.

7. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text>

8. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

9. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах російсько-української війни: етнопсихологічний дискурс, національні перспективи громадського здоров'я. URL: <https://www.umj.com.ua/article/239628/mediko-psihologichna-reabilitatsiya-vijskovosluzhbovtziv-v-umovah-rosijsko-ukrayinskoyivijni-etnopsihologichnij-diskurs-natsionalni-perspektivigromadskogo-zdorovya>

10. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика : монографія / В.І. Цимбалюк та ін. Київ : Медицина, 2021. 256 с.

11. Палієнко Т., Семигіна Т. Психосоціальна підтримка ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт. URL: https://www.researchgate.net/publication/317184995_Psihosocialna_pidtrimka_veteraniv_vijni_ta_civilnih_aki_postrazdali_cerez_zbrojnij_konflikt_Psycosocial_support_of_war_veterans_and_civilians_affected_by_the_armed_conflict

12. Психічне здоров'я в умовах війни: як його зберегти й не потрапити в «день бабака»? URL: <https://health-ua.com/article/70068-psichne-zdorovyavumovah-vjni--yakjogo-zbereti-j-nepotrapiti--vdenbabaka>

13. Психологічна реабілітація військовослужбовців. URL: <https://nc-newlife.com.ua/lechenie-psihicheskikh-rasstrojstv/psihologicheskaya-reabilitatsiya-voennosluzhashhih>

14. Психологічна реабілітація для ветеранів. URL: <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitatsiya/psykholohichna-reabilitatsiya-dlya-veteraniv>

15. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками бойових дій на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 283 с. URL: <https://jurkniga.ua/contents/psihologichna-robotaz-viyskovosluzhbovtziv-uchasnikami-bojovikh-diy-na-etapi-vidnovlennya.pdf>

16. Стан психічного здоров'я військовослужбовців значно гірший, ніж серед решти населення. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/02/28/stan-psyhichnogo-zdorovya-vijskovosluzhbovtziv-znachnogirshyj-nizh-sered-reshty-naselennya/>

17. Тополь О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2015. Вип. 124. Т. 1. С. 230–233.

18. Ушакова І.М. Проблема психологічної реабілітації працівників ДСНСУ, які виконували свої професійні обов'язки в зоні збройного конфлікту. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 19. С. 242–251.

19. Фізична та психологічна реабілітація: як та де в Україні лікують поранених військових. URL: <https://naglyad.org/uk/2023/04/03/fizichna-tapsihologichna-reabilitatsiya-yak-ta-de-v-ukrayini-likuyutporanениh-vijskovih/>

20. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? URL: <https://www.umj.com.ua/article/232297/mediko-psihologichni-naslidki-distresu-vijni-v-ukrayini-shho-mi-ochikuyemo-ta-shho-potribno-vrahovuvati-pri-nadanni-medichnoyidopomogi>

21. Гарантована психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – складова національної безпеки / В.М. Якимець та ін. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 3(93). С. 41–50.

МЕТОДОЛОГІЯ ЄДНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ПІДХОДІВ В ОЦІНЦІ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ

METHODOLOGY OF THE UNITY OF PSYCHOLOGICAL AND PSYCHO-PHYSIOLOGICAL APPROACHES IN THE ASSESSMENT OF INDIVIDUAL-TYPOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A PERSON

Статтю присвячено обговоренню теоретико-методологічних засад дослідження індивідуально-типологічних особливостей людини, а саме визначення основних властивостей нервової системи особи в концепті диференціальної психофізіології. Автори підкреслюють єдність нейропсихологічних та нейрофізіологічних механізмів безумовно-рефлекторної і умовно-рефлекторної активації, що визначає патерн індивідуальної специфічної реактивності організму на різні подразники, який отримує реалізацію в організації будь-яких видів психічної діяльності особи. Наведено результати дослідження основних властивостей нервової системи у 94-х осіб із різним станом психосоматичного здоров'я з використанням адекватних методик (тип нервової системи за Теплінг-тестом; оцінка зовнішнього і внутрішнього балансу процесів збудження і гальмування за допомогою кінематометрії; рівень нейротизму за Айзенком). Автори вважають, що внаслідок своєрідності патерну індивідуальної специфічної реактивності організму на будь-який інформаційний стимул використання основних властивостей нервової системи особи як визначення типології ВНД особистості не має діагностичного сенсу. Доведено, що особи, які мали значні відмінності у психосоматичному стані, суттєво відрізнялися лише за рівнем нейротизму, а не за типізацією основних властивостей нервової системи. Перспектива подальших досліджень, на думку науковців, полягає у доцільності поєднання психологічного і психофізіологічного методологічних підходів до визначення міжіндивідуальних відмінностей, що має визначальне значення для клінічної психології та патофізіології, а також для професійного відбору до різних видів спеціальностей, зокрема і для роботи в підвищених умовах небезпеки.

Ключові слова: індивідуально-типологічні особливості особи, методологія дослідження, психологічний і психофізіологічний

підходи, властивості нервової системи, психосоматичне здоров'я.

The article is devoted to the discussion of the theoretical and methodological foundations of the study of individual and typological characteristics of a person, namely the definition of the main properties of the nervous system of a person in the concept of differential psychophysiology. The authors emphasize the unity of neuropsychological and neurophysiological mechanisms of unconditional reflex and conditional reflex activation, which determines the pattern of individual specific reactivity of the organism to various stimuli, which is realized in the organization of any types of mental activity of a person. The results of the study of the main properties of the nervous system in 94 people with different states of psychosomatic health using adequate methods (type of the nervous system according to the Tapping test; assessment of the external and internal balance of excitation and inhibition processes using kinematometry; level of neuroticism according to Eysenck) are given. The authors believe that due to the peculiarity of the pattern of individual specific reactivity of the organism to any informational stimulus, the use of the main properties of the nervous system of a person as a definition of the typology of the individual's HNI has no diagnostic meaning. It has been proven that individuals who had significant differences in their psychosomatic state differed significantly only in the level of neuroticism, and not in the typification of the main properties of the nervous system. The perspective of further research, according to scientists, is the expediency of combining psychological and psychophysiological methodological approaches to the determination of interpersonal differences, which is of decisive importance for clinical psychology and pathophysiology, as well as for professional selection for various types of specialties, in particular, for work in high-risk conditions.

Key words: individual and typological characteristics of a person, research methodology, psychological and psychophysiological approaches, properties of the nervous system psychosomatic health.

УДК 612:159.938.253(091)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.33>

Дегтяренко Т.В.

д.мед.н.,
професор кафедри біології
та охорони здоров'я
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Бринза І.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри загальної
та диференціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Актуальність викладених у статті матеріалів спрямована на висвітлення дискусійних питань щодо методології визначення індивідуально-типологічних особливостей особи в контексті єдності нейрофізіологічного базису безумовно-рефлекторної та умовно-рефлекторної активації з концептуальних позицій психологічного та психофізіологічного підходів. Зазвичай для комплексної оцінки індивідуально-типологічних особливостей особи використовують переважно два методологічних підходи: психофізіологічний і психологічний. Перший засновано на об'єктивній реєстрації

різних фізіологічних показників, що характеризують функціонування центральної та вегетативної нервової системи, судинної та дихальної систем, імунореактивності організму та стан гормонального гомеостазу. Другий підхід включає оцінку суб'єктивних переживань і реєстрацію особливостей поведінкових реакцій особи, що найчастіше здійснюється за допомогою різноманітних опитувальників (психологічне тестування).

Кожен із цих основних методологічних підходів має певні переваги і недоліки. Реєстрація об'єктивних і досить інформативних

психофізіологічних показників вимагає досить складного обладнання і часу. Окрім того, інтерпретацію змін патерну електроенцефалограми і викликаних потенціалів, а також показників вегетативних реакцій організму і досі не можна визнати задовільною відносно визначення індивідуальних профілів особистості. Що стосується психологічного обстеження з використанням опитувальників, то схильність людини давати соціально бажані відповіді суттєво позначається на результатах тестування. Методики самооцінки, які доволі часто використовуються у психологічному обстеженні, з одного боку, поступаються в достеменності психофізіологічним методам, а з іншого – фіксують лише найбільш значущі суб'єктивні зміни у психофункціональному стані особи. Необхідно відзначити, що методологічними розробками сучасних наукових шкіл доведено перспективність використання об'єктивних показників сенсомоторних реакцій для оцінки психофізіологічного стану людини, оскільки такий підхід засновано на визначенні індивідуальних особливостей своєрідної психомоторної організації особи [2; 3; 7 та ін.]. В основі цього методологічного підходу лежить вимір індивідуалізованих параметрів простих рухових актів на сенсорну стимуляцію під час реєстрації елементарних довільних і мимовільних реакцій індивіда на інформаційні сигнали різної модальності, що дає змогу вивчати, з одного боку, універсальні закономірності перебігу основних нейродинамічних процесів у психофункціональних системах мозку, а з іншого – виявляти особистісні ознаки когнітивної та психомоторної сфер у обстежуваних осіб. Вимірювання термінів часу елементарних довільних реакцій індивіда на сенсорні стимули дає змогу виявляти значення тих найважливіших системоутворювальних чинників, які є загальними для реалізації будь-якої психофізіологічної реакції, з'ясувати механізми моделюючого впливу різноманітних за характеристиками подразників, а також визначати індивідуальну реактивність особи на вплив різних видів сенсорної стимуляції.

Ідеальний вибір психофізіологічних і психологічних методів повинен відповідати цільовим установкам та завданням експерименту і логічно випливати з прийнятого дослідником методологічного підходу. Однак у практичній роботі дослідники нерідко виходять із міркувань доступності апаратних засобів і приладів, а також більш-менш нескладної статистичної обробки отриманих експериментальних даних. Бажано віддавати перевагу таким методикам психологічного та психофізіологічного обстеження, які мають логічно несуперечливе змістовне тлумачення та досконалу інтерпретацію в контексті вибраної фахівцями психофізіологічної моделі.

Вибір адекватних методик для об'єктивної комплексної оцінки психофізіологічного стану особи є одним із найважливіших поставлених перед експериментатором завдань, оскільки він забезпечує виконання цільової установки запланованих досліджень. У програми психофізіологічного обстеження, які є адаптованими для певного контингенту населення, зазвичай включають такі параметри: антропометричні дані; оцінку основних властивостей нервової системи; темпераментальні характеристики; психомоторні якості; властивості пам'яті та стан когнітивних функцій; показники зорового і слухового сприйняття; якості уваги і працездатності. Також використовують різні методики оцінки психофункціонального стану особи відносно психічного напруження, стану стривоженості, загального самопочуття, емоційного настрою за показниками ШГР, діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Інтерпретація патернів сумарної біоелектричної активності головного мозку і викликаних потенціалів (сенсорних і подійно-зв'язаних) має суттєве значення для визначення індивідуально-типологічних особливостей особи, але їх інтерпретація залишається прерогативою спеціалістів високого класу. Найбільш повно і детально оцінка психофізіологічного стану людини проводиться під час відбору операторського персоналу атомних станцій (567 параметрів) і відбору екіпажу підводних човнів (234 показника) та відбору військових спеціалістів у силу надзвичайної важливості допуску до цих професій і необхідності отримання об'єктивних результатів у контексті індивідуальних характеристик обстежуваних осіб [9]. Але таке детальне комплексне психофізіологічне обстеження важко реалізувати в практичній роботі психолога, особливо з дітьми і підлітками, окрім того, воно не має реальних перспектив упровадження для вирішення актуальних завдань спеціальної психології та педагогіки [5 та ін.].

З усієї сукупності тих індикаторних змінних, які дають змогу визначати особливості індивідуальної реактивності організму на сенсорні стимули, провідне значення мають: а) параметри оцінки діяльності ЦНС (патерн ЕЕГ, викликані потенціали); б) показники серцево-судинної системи (ЧСС, пульсової обсяг і амплітуда пульсу); в) показники функціонального стану дихальної системи (форма і частота дихання); г) показники спонтанної зміни шкірної провідності (використовується в детекторах брехні).

Організація складних форм психічної діяльності особи включає генетично детерміновані інваріантні індивідуальні схеми нейро-імунно-ендокринної регуляції і сформовані внаслідок онтогенетичного розвитку варіативні схеми адаптивної регуляції [1 та ін.]. Нейрофізіологічним фундаментом функціонування як інваріантних, так і варіабельних схем регуляції (морфо-функ-

ціональна основа безумовної і умовно-рефлекторної діяльності відповідно) виступає індивідуальна своєрідність особливостей метаболізму нейромедіаторів, нейропептидів, сигналних молекул мозку та їх нейродинаміки в окремих нейроструктурах неокортексу та психофункціональних системах мозку. Перш за все слід мати на увазі активованість особи як результат усіх основних генетично детермінованих основних властивостей нервової системи індивіда (сила, лабільність, рухливість, динамічність). Процеси активації, на думку М. Хамма і Д. Вейтля, є провідними в галузі психофізіологічних досліджень, і тому цілком зрозуміло, що саме у цій площині опрацьовується методологія проведення психофізіологічних обстежень [5]. Нині актуалізовано пошук тих індикаторних змінних, динаміка активації яких дає змогу виділяти короткочасні або довготривалі зміни в стані ВНС і ЦНС індивіда, а також виявляти напругу в психоемоційному стані особи (фізичне або психічне перенапруження, дія стресових чинників). Індивідуально-специфічні патерни реакцій (ISR) – це специфічна для кожного індивіда можливість завжди реагувати на різноманітні перевантаження нейрофізіологічно подібним чином («Клінічна психологія», підручник за ред. Б. Карвасарського, 2002).

Отже, приймаючи до уваги вищевикладене, слід дійти висновку, що дослідники мають віддавати перевагу таким методам обстеження, які дають змогу оперативно й об'єктивно оцінити основні показники психофізіологічного стану, включаючи психоемоційний стан індивіда, його психомоторні якості і стан перцептивно-когнітивної сфери. При цьому індикаторними змінними патерну ISR особи є такі показники психофізіологічного стану, які базуються на об'єктивних характеристиках основних властивостей нервової системи, валідній оцінці психомоторних якостей і перцептивно-когнітивних функцій індивіда. Саме методологічні засади дослідження основних властивостей нервової системи індивіда виступають фундаментальним базисом для вивчення особливостей психофізіологічного стану особи.

Подальше вивчення індивідуально-типологічних основних властивостей нервової системи особи розглядається у сучасній науці в контексті актуальної проблеми дослідження нейрофізіологічних основ міжіндивідуальної варіативності психологічних ознак людини та в усвідомленні генетично детермінованої загальної активованості особи. Основні властивості нервової системи індивіда безпосередньо не визначають формування певних форм його поведінки, але створюють той нейрофізіологічний фундамент, на якому базуються психофізіологічні та психологічні ознаки особистості.

Психогенетичні методи дослідження надійно довели, що основні властивості нервової системи (ОВНС) успадковуються і вони є первинним фундаментом для надбудови вторинних психологічних ознак індивіда. Тому бажаною є підтримка їх балансу по відношенню до двох основних нейродинамічних процесів – збудження і гальмування, а генетично детерміновані ОВНС виступають надійним своєрідним базисом для формування індивідуально-типологічних особливостей особистості. Кожна з основних властивостей нервової системи може бути різною за ступенем виразності по відношенню до нейрофізіологічних процесів збудження і гальмування. Отже, правомірно обговорювати врівноваженість нервових процесів за кожною із цих властивостей і розглядати концептуальні позиції вчених щодо наявності чотирьох основних властивостей нервової системи по відношенню до кожного з двох вищезазначених нейродинамічних процесів [11]. Відтоді науковцями зазначилися чотири додаткові властивості, а саме: баланс за силою, баланс за рухливістю, баланс за динамічністю і баланс за лабільністю. Тоді вже було виділено 12 властивостей нервової системи, але у цій концептуальній схемі все ще незрозумілим було і досі залишається питання про ідентифікацію сили нервової системи індивіда по відношенню до процесу гальмування, оскільки все ще немає адекватного методу, який надав би можливість довести наявність цієї властивості з великою часткою ймовірності.

Відкритим і незрозумілим також залишається питання про самотійність такої властивості, як динамічність, оскільки показники, що її характеризують, частково належать і до властивості сили, і до властивості лабільності нервової системи одночасно. Окрім того, з нейрофізіологічних позицій процес активації стосується як нейронів, що продукують нейромедіатори збуджуваної дії, так і нейроцитів, активізація яких зумовлює біосинтез нейромедіаторів гальмуючої дії. Необхідно прийняти до уваги, що активація відбувається у двох різних за специфічною біосинтетичною продукцією типів нейроцитів, і в результаті це призводить до ініціації таких різних за спрямованістю нейродинамічних процесів, як збудження і гальмування, які знаходяться в реципрокних взаєминах та спряженій взаємодії. Тому теоретично і методично мало ймовірно ідентифікувати і диференціювати 12 виділених властивостей нервової системи по відношенню тільки до процесу гальмування, оскільки збудження надходить до пулу нейроцитів, що продукують нейромедіатори гальмуючої дії (ГАМК, ацетилюлін тощо).

Уявлення про «силу» як основну властивість нервової системи було висунуто І. Павловим

ще в 1922 р., тоді її діагностували двома способами: а) за максимальною інтенсивністю одноразового роздратування, що не призводить до зниження умовно-рефлекторної реакції (через «верхній поріг»); б) за найбільшою кількістю подразників, яка ще не призводить до зниження рефлекторної відповіді (через «витривалість») [10].

Доречно вказати, що класичний Тепінг-тест визначає саме витривалість центральної нервової системи індивіда та виявляє наявність у особи ознак стомлення. Як у вітчизняних, так і закордонних психофізіологічних лабораторіях минулого століття було виявлено зв'язок між слабкістю нервової системи і високою чутливістю особи (сензитивністю індивіда), а отже, виник спосіб визначення сили/слабкості нервової системи за «нижнім порогом»: особи зі слабкою нервовою системою скоріше реагують саме на сигнали слабкої і середньої інтенсивності. У численних наукових працях висунуто єдине пояснення різних проявів сили нервової системи, у якому об'єднуючим чинником виступає рівень активації індивіда у спокої (він визначається за рівнем максимального споживання кисню у спокої). Установлено лише те, що рівень активації у спокої вище у людей зі слабкою нервовою системою, відповідно, їм потрібен менший за інтенсивністю подразник, щоб довести рівень їхнього збудження до порогового значення (маємо на увазі тривалість латентних періодів відповідей під час дії подразника). У цьому контексті сила нервової системи може бути описана як реактивність організму у відповідь на вплив подразників різної модальності, і вона виступає як суто індивідуальна характеристика суб'єкта. Рухливість/інертність як властивість відображає «легкість» переробки знаків умовних подразників із негативного на позитивний, і навпаки, тобто характеризує швидкість перебігу основних нейродинамічних процесів у центральній нервовій системі особи. Переробка умовних рефлексів – це досить складний нейрофізіологічний феномен вищої нервової діяльності індивіда, оскільки він визначається не лише «легкістю» переходу від процесу збудження до гальмування, і навпаки, а й «міцністю» сформованих умовно-рефлекторних зв'язків (тобто швидкістю згасання слідів), інтенсивністю дії подразника, впливом другої сигнальної системи, і цей процес виявляє залежність від сили нервової системи особи (від індивідуального рівня активації в спокої).

Вищевикладене свідчить про труднощі вивчення і тлумачення даних щодо визначення такої ОВНС, як рухливість у її класичному розумінні. Тому сьогодні оновився інтерес до вивчення показників лабільності та функціональної рухливості нервової системи індивіда. Лабільність нервової системи як власти-

вість особи відображає швидкість виникнення і зникнення (згасання) основних нервових процесів. У цьому напрямі намітилося три підходи до дослідження лабільності нервової системи: 1) виявлення швидкості виникнення процесів збудження і гальмування, при цьому слід ураховувати вихідний рівень активації в спокої; 2) виявлення швидкості зникнення збудження і гальмування (переважно методом вимірювання латентних періодів затримки розслаблення м'язів за допомогою електроміографії); 3) виявлення максимальної частоти генерації нервових імпульсів, що залежить як від першої, так і від другої методології. Отже, виділено три основні властивості нервової системи: сила нервової системи, лабільність нервової системи (сюди входить і поняття про інертність/рухливість) і баланс нервових процесів [8; 11].

Уперше на співвідношення нервових процесів як одну з основних характеристик нервової системи вказав ще І. Павлов [10]. Він зазначив, що йдеться саме про баланс між силою збудження і силою гальмування. Оскільки ще досі остаточно не визнано адекватний метод визначення сили нервової системи особи по відношенню до процесу гальмування, нині правомірно продовжують говорити про превалювання або рівновагу між збудливими або гальмівними реакціями індивіда під час якісної та кількісної оцінки виконання особою певних видів дій (психомоторних, когнітивних).

Для вимірювання балансу між нервовими процесами використовують число переводів чи недоводів на основі пропріорецептивної амплітуди рухів (під час виключення чи включення зору), а також визначають часові відрізки (терміни) під час виконання певних тестових завдань. Переважання переводів свідчить про превалювання процесів збудження, а наявність недоводів – про переважання гальмування. Ця теза підтверджується даними багатьох не тільки психофізіологічних, а й і психофармакологічних досліджень (під час реєстрації реакцій на введення кофеїну і бромі), а також результатами психодіагностичного тестування, проведеного за різного емоційного стану випробовуваних. Усі ці отримані свідчення вказують на значимість оцінки співвідношення збудження і гальмування саме за інтенсивністю проявів у кожної особи цих нейродинамічних процесів, а не за силою в сенсі витривалості нервової системи, як цей баланс розумів І. Павлов.

Доцільно визначати наявність балансу нервових процесів – збудження і гальмування, оскільки показники цих основних нервових процесів не корелюють між собою. Ця обставина свідчить на користь того, що на різних контурах регулювання у центральній нервовій системі врівноваженість нервових процесів за силою збудження і гальмування у індивіда,

як правило, проявляється неоднаково в окремих психофункціональних системах мозку. На відміну від «зовнішнього» балансу, про який йшлося вище, за «внутрішній» баланс особи, який пов'язаний із потенціями щодо рухової активності, відповідають глибинні нейродинамічні процеси в неспецифічних і спеціалізованих нейроструктурах мозку і спостерігається своєрідна виразність ступеню їх активності у певного індивіда. Наявною є нетотожність внутрішнього і зовнішнього балансів, про це свідчить низка фактів: а) між ними немає прямих кореляцій; б) за низки психофізіологічних станів особи зрушення за цими балансами бувають різноспрямованими; в) у зовнішнього і внутрішнього балансу є свої специфічні прояви в особливостях поведінки і в реалізації особою різних видів психічної діяльності. Зокрема, для спортсменів встановлено таке: переважання збудження за зовнішнім балансом більш типово для спортсменів, що спеціалізуються в короткому спринті, а переважання збудження за внутрішнім балансом більш є типовим для спортсменів, практикуючих довгий спринт; витривалість за внутрішнім балансом зазвичай характерна для спортсменок, що мають стабільно високі результати у спортивній гімнастиці.

Із появою методу електроенцефалографії (ЕЕГ) в 70-х роках були спроби встановити кореляції між індивідуальними патернами ЕЕГ-варіантів і результатами обстежень осіб за умовно-рефлекторними методиками. Такі спроби дали змогу дійти висновку, що відсутність або слабка виразність альфа-ритму, на основі якого вироблялися умовні зв'язки і визначення індивідуальних відмінностей за характеристиками альфа-ритму, робить застосування цих методик неможливим у плані однозначного трактування отриманих результатів. Сьогодні вже достеменно встановлено, що характеристики альфа-ритму спокою є суто індивідуалізованими, і патерн ЕЕГ спокою виступає генетичним маркером індивідуальності людини [4]. Науковими працями Ф. Фогеля і його колег встановлено стійкий індивідуально-типовий патерн ЕЕГ, який властивий кожній людині у стані спокою, і на підставі використання близнюкового, генеалогічного і популяційного методів доведено, що цей патерн зумовлений, головним чином, спадковими факторами (аутосомно-домінантний тип успадкування) [12]. Ф. Фогель та його колеги намагалися знайти психологічні кореляції з попередньо виділеними індивідуальними типами ЕЕГ і мали наспрагу пояснювати психологічні особливості особи через призму нейрофізіологічних механізмів, що визначають той чи інший тип ЕЕГ [12]. Подібна дослідницька стратегія може бути результативною, але складно піддаються інтерпретації отримані

кореляції в концепті викриття взаємозв'язків нейрофізіологічних та психофізіологічних механізмів із такою генетично детермінованою ознакою індивідуальності особистості, як патерн ЕЕГ спокою.

У зв'язку з упровадженням у диференціальну психологію електрофізіологічних методів, що володіють «універсальністю, надійністю і точністю», відкрилися нові можливості для виявлення індивідуальної своєрідності психофізіологічних реакцій «без навчання» на різні стимули. Сучасний дослідник може спостерігати за змінами фонові ритмики (за динамікою патернів сумарної біоелектричної активності мозку), а також за динамікою параметрів викликаних потенціалів за умови безпосереднього впливу різних подразників на нейродинаміку мозку і параметри психофізіологічного стану індивіда. Патерни викликаних потенціалів, що відводяться від різних ділянок кори головного мозку, дають змогу фіксувати модулюючий вплив інформаційних сигналів на динаміку основних нервових процесів у певних нейроструктурах мозку, виявляти якісні відмінності в дії подразників різної модальності і вивчати етапи обробки аферентних сигналів (у тому числі і другої сигнальної системи) в психофункціональних системах мозку. Електрофізіологічні дослідження є базисними для вивчення безумовно-рефлекторної основи інформаційних процесів, і більшою мірою це відноситься до ранніх компонентів викликаних потенціалів, оскільки пізні компоненти відображають суб'єктивну значущість для організму діючих подразників, тобто характеризують емоційно-мотиваційні процеси. Серед безлічі показників фонових і реактивних потенціалів необхідно виокремлювати ті, які мають індивідуально-типологічний сенс. Для цієї мети показники безумовно-рефлекторних реакцій людини, отримані за допомогою електрофізіологічних методів, були зіставлені з результатами діагностики основних властивостей нервової системи за параметрами сенсорних, рухових, шкірно-гальванічних реакцій, а також умовно-рефлекторних. Для кожної з трьох основних властивостей нервової системи на основі такого зіставлення та інтерпретації тих чи інших індикаторів ЕЕГ, виходячи з уявлень про походження мозкової ритмики і її зв'язку з основними нервовими процесами (збудженням і гальмуванням), були визначені найбільш надійні параметри оцінки основних властивостей нервової системи, які виявилися загальними для тварин і людини. У подальшому на великих вибірках були побудовані криві розподілу типологічних ЕЕГ-показників, більшість з яких виявилися нормальними за розподілом.

Найбільш значущим для подальшого розвитку уявлень про властивості нервової сис-

теми стало визнання ролі саме механізмів активації у психофізіологічному стані та поведінці людини. Засновані на експериментальних даних запропоновані теорії свідчать про те, що стійкі особливості особистості, що фіксуються, наприклад, у рисах темпераменту (активність, реактивність, емоційність), можуть визначати і мінливі, динамічні стани активації – саме це віддзеркалює психофізіологічна концепція емоційності [3]. Відкриті Павлівською школою орієнтовні рефлекси та їх безумовно-умовний характер уже в 60-ті роки ХХ ст. отримали нейрофізіологічне обґрунтування під час аналізу механізмів активації мозку, а пізніше, у 80–90-ті роки, була встановлена провідна роль активації безумовних орієнтовних рефлексів у забезпеченні когнітивних процесів та в індивідуальних відмінностях працездатності, а також у структурі психофізіологічних механізмів здібностей та обдарованості.

Поділ індивідуальних властивостей на безумовно- і умовно-рефлекторні у людини зовсім не означає протиставлення умовних реакцій безумовним, адже і визначення умовно-рефлекторних властивостей (наприклад, балансу за динамічністю) засновано на емпіричному вивченні тих чи інших безумовних реакцій індивіда на сенсорні подразники. У випадку з оцінкою врівноваженості та динамічності, що визначаються за змінами патерну ЕЕГ, – це реакція активації на сильний світловий або інший орієнтовний подразник. Відомо, що дія низки безумовно-рефлекторних подразників призводить до депресії альфа-комплексу фонові ЕЕГ.

Також сьогодні вивчається залежність між характеристиками звукового стимулу і проявом викликаних ним відчуттів у осіб із різним типом нервової системи, і основний методологічний принцип таких досліджень полягає у тому, що фізіологічні дані щодо сприйняття звукових стимулів мають зіставлятися не з окремими психічними явищами, а з показниками діяльності психофункціональних систем мозку індивіда. Установлено, що особи із сильною нервовою системою мали більш круті психофізичні шкали щодо оцінки гучності звуку і характеризувалися великим зростанням амплітуди шкірно-гальванічної реакції (ШГР) і патернів викликаних потенціалів на стимули різної інтенсивності. Для досліджуваних зі слабкою нервовою системою характерним було більш швидке згасання ШГР і ВП на звуки значної інтенсивності. На підставі індивідуалізованої оцінки сприйняття звукових сигналів була встановлена певна залежність успішності навчання дітей від інтенсивності їхніх рефлекторних відповідей на звукові сенсорні сигнали. Отже, можна зазначити, що сила нервової системи і абсолютна чутливість особи до подразників мінімальної сили можуть бути

самостійними властивостями нервової системи.

Метод викликаних потенціалів залишається одним із прогресивних методів дослідження основних властивостей нервової системи. Для цього використовуються патерни біоелектричної активності обох півкуль головного мозку на дію певних стимулів, і при цьому вимірюються показники сили нервової системи. Виразність прояву лабільності нервової системи визначається за величиною «нав'язування» в діапазоні β_1 - і β_2 -частот за світлової стимуляції частотою 18 і 25 Гц, чим більшою буде величина сумарної енергії під час дії світлових подразників, тим вищим є прояв лабільності нервової системи. Показниками індивідуального рівня активації ЦНС виступають: а) середня частота α -ритму за п'ятьма фоновими вимірами – велика частота α -ритму характеризує більш високий індивідуальний рівень активації; б) виразність гармонік за дії світлових подразників частотою 5 і 6 Гц (поява в α -смузі під час світлової стимуляції подвійних коливань із частотою 10 і 12 Гц). За наявності ефекту активування приймається величина коефіцієнта, що перевищує 0,40 умовних одиниць, що свідчить про високий рівень активації нервової системи особи. Маємо підкреслити, що під час дослідження безумовно-рефлекторних реакцій відносно визначення виразності прояву основних властивостей нервової системи зберігається вихідна павловська індивідуально-типологічна класифікація, але не заради її консервування, а скоріше як відображення нового етапу розвитку наших знань про механізми вищої нервової діяльності, отриманих завдяки інтенсивному розвитку електрофізіології та диференціальної психофізіології.

Використання адекватних методик дослідження основних властивостей нервової системи дало нам змогу провести комплексне обстеження 94-х підлітків із різним станом психосоматичного здоров'я з використанням класичних адекватних методик. Таке обстеження було здійснено Т. Дегтяренко та О. Ушан і включало: а) оцінку типу нервової системи (сила/слабкість) за тепінг-тестом; б) лабільності нервової системи (методика критичної частоти світлових миготінь); в) оцінку рухливості/інертності процесів збудження і гальмування та визначення «внутрішнього» і «зовнішнього» балансу основних нервових процесів (кінематометрія); г) психологічне тестування за двома ознаками особистості: «нейротизм – емоційна стійкість» і «екстраверсія – інтроверсія» за методикою Айзенка. Контингент обстежених – учні випускних класів загальноосвітньої школи (№ 87, м. Одеса), які мали нормативні траєкторії психофізичного розвитку (37 осіб), і підлітки, що знаходилися на профілактичному та реабілітаційному лікуванні в Державному

закладі «Дитячий спеціалізований (спеціальний) санаторій Хаджибей» для дітей з органічним ураженням нервової системи та із захворюванням очей (57 осіб із незначними відхиленнями у психосоматичному стані).

Отримані фактичні дані щодо дослідження основних властивостей нервової системи у обстежених підлітків у двох виділених групах представлені в табл. 1, у якій позначені вимірювальні показники, одиниці цих вимірювань, діапазон нормативних значень досліджуваних параметрів і середні значення отриманих результатів у групах осіб із різним станом психосоматичного здоров'я.

Представлені в табл. 1 результати свідчать, що достовірних відмінностей за основними властивостями нервової системи у здорових підлітків порівняно з тими особами, у яких спостерігаються відхилення у психосоматичному стані, не виявлено для всіх досліджених показників за винятком такого параметру, як інертність процесу гальмування, який мав виразну тенденцію до зниження у підлітків із певними відхиленнями у психофізичному розвитку. У підлітків обох груп переважав слабкий тип нервової системи. Процес збудження, так само як і процес гальмування, був більш рухливим у групі здорових підлітків порівняно з дітьми, які мають відхилення від нормативних траєкторій психофізичного розвитку. Внутрішній баланс основних нервових процесів у підлітків із відхиленнями в психосоматичному стані хоча і знаходився в межах норми, усе ж мав деякі зрушення в бік гальмування.

Рівень нейротизму в усіх обстежених підлітків був досить високим (верхня межа нормативного діапазону), але він мав виразну тенденцію до збільшення у підлітків другої групи з гіршим станом психосоматичного здоров'я, що узгоджувалося з визначеною тенденцією щодо збільшення інертності нервових процесів відносно їх гальмування.

Отже, отримані результати свідчать про те, що показники, які характеризують основні властивості нервової системи, істотно не відрізнялися у виділених групах здорових дітей і у підлітків із відхиленнями у психосоматичному стані. Як уже було зазначено, основні властивості нервової системи особи є генетично детермінованими і онтогенетично стабільними, а оскільки вони є індивідуальною характеристикою суб'єкта, середні значення досліджуваних показників основних властивостей нервової системи не мали виразних відмінностей у групах осіб із різним станом психосоматичного здоров'я. Слід стверджувати, що навіть адекватні методики дослідження основних властивостей нервової системи не можуть уважатися інформативними для діагностики індивідуально-типологічних відмінностей між особами в плані їх застосування для визначення типології ВНД. Таку думку поділяють провідні вітчизняні науковці [7–9 та ін.] на підставі аналізу результатів власних психофізіологічних досліджень, присвячених розробленню проблеми індивідуальності: наукові школи С. Максименко (2002–2018), М. Макаренка і В. Лизогуба (2003–2019).

Таблиця 1
Результати дослідження основних властивостей нервової системи та рівня нейротизму у осіб із різним станом психосоматичного здоров'я

№	Параметри	Методики	од. вим	Діапазон норматив. значень.	Практично здорові особи n=37; M±m	Особі з відхиленнями у психосом. стані n=57; M±m
1	Тип нервової системи: 1) слабкий 2) середній 3) сильний	Тепінг-тест			1)23(62,16%) 2)13(35,14%) 3) 1 (2,7%)	1) 28 (49,1%) 2) 19 (33,3 %) 3) 10 (17,5%)
2	Лабільність нервової системи	КЧСМ	Гц	31...42	40,0±0,46	39,6±0,63
3	Рухливість/інертність процесу збудження	Кінематометрія	відн. од.	0,81...1,2	1,0±0,10	0,8±0,06
4	Рухливість/інертність процесу гальмування	Кінематометрія	відн. од.	0,81...1,2	0,9±0,07	0,6±0,06 *
5	«Зовнішній баланс» нервових процесів	Кінематометрія	град	-50...50	12,9±5,86	3,1±8,01
6	«Внутрішній баланс» нервових процесів	Кінематометрія	град	-50...50	5,5±4,36	-9,8±8,37
7	Інтроверсія/екстраверсія	Айзенк	бал	8...11	15,3±0,62	15,2±0,48
8	Рівень нейротизму	Айзенк	бал	11...14	12,0±0,68	14,7±0,61*

Примітка: * – вірогідність відмінностей p<0,05

Висновки та перспективи подальших досліджень. Незалежно від використаного методу дослідження ступінь прояву будь-якої характеристики нервової системи визначає її індивідуально-типологічну сталість (стійкість) у стані спокою, а показники основних властивостей нервової системи особи природним, але своєрідним чином змінюються, оскільки відбувається їх коливання в певному діапазоні під впливом різних інформаційних сигналів. Тобто, як і інші будь-які психофізіологічні параметри, основні властивості нервової системи індивіда не завжди є стабільними внаслідок можливих змін у поточному психофізіологічному стані особи, насамперед у психоемоційному.

Надійність критеріїв діагностики типологічних особливостей індивіда передбачає повну тотожність результатів, які отримані у одного випробуваного в різних умовах дослідження, а оскільки будь-яка психофізіологічна функція схильна до коливань унаслідок дії зовнішніх і внутрішніх тригерів, ступінь цих коливань може відрізнитися. Індивідуально-типологічні показники, як це впливає із самого контексту їх визначення, повинні бути пов'язані з досить стійкими психофункціональними системами мозку і провідними психічними функціями особи, інакше ці показники втрачають усякий діагностичний сенс.

Слід виходити з того, що за системного підходу стійкі індивідуально-типологічні ознаки особи, які досліджуються відносно визначення основних властивостей нервової системи, перебивають дію мінливих психічних станів індивіда і входять вагомим складником до них. Варіативність вибраного типологічного параметру повинна укладатися в межі надійності, тобто знаходитися в діапазоні нормативних значень певного психофізіологічного показника, який повинен бути дійсним параметром (маркером) індивідуальності людини. На відміну від виявлення типологічних особливостей основних властивостей нервової системи особи дійсним маркером індивідуальності виступають певні перцептивно-когнітивні характеристики особи та її психомоторні якості. Психомоторні якості індивіда надійно реєструються інструментально, нейрофізіологічний контур їх реалізації добре відомий, і дослідник має змогу на свій розсуд моделювати психофізіологічні моделі дослідження із залученням загальноприйнятих класичних психофізіологічних методик, у яких найчастіше використовують латентні періоди сенсомоторних реакцій особи [6; 9; 12; 13].

Порівняльний аналіз фактичних даних щодо визначення адекватними методиками ОБНС у підлітків із різним станом психосоматичного здоров'я доводить, що групи осіб із норматив-

ним станом здоров'я і з ознаками відхилення у психосоматичному стані суттєво відрізнялися лише за рівнем нейротизму, а не за типом ВНД і основними властивостями нервової системи.

Отримані результати дають змогу дійти висновку, що внаслідок наявності у кожної особи власного патерну ІСР організму на будь-який інформаційний сигнал єдність механізмів безумовно-рефлекторної і умовно-рефлекторної активації буде своєрідним чином сприяти організації психічної діяльності особистості, що і зумовлює міжіндивідуальну варіативність психофізіологічних та психологічних ознак людини.

Перспектива подальших досліджень індивідуально-типологічних особливостей особи із залученням оцінки основних нервових процесів полягає в об'єднанні психологічного і психофізіологічного методологічних підходів, оскільки вони мають єдине нейропсихологічне та нейрофізіологічне підґрунтя в реалізації безумовно-рефлекторної та умовно-рефлекторної рефлексії індивіда на різноманітні інформаційні сигнали внутрішнього і зовнішнього середовища. Окрім цього, дослідження індивідуально-типологічних і індивідуально-психологічних особливостей особи мають практичну спрямованість у плані розроблення адекватних підходів до фізичної та психологічної реабілітації різних верств населення України, що набуло сьогодні великого соціального-медичного значення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Апчел В.Я., Дегтяренко Т.В. Основи генетичної психофізіології : навчальний посібник. Санкт-Петербург : ЧОУ ВО НИУД, 2016. 144 с.
2. Дегтяренко Т.В. Психофізіологічна парадигма в розробці проблеми індивідуальності. *Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д. Ушинського*. 2007. С. 26–31.
3. Дегтяренко Т.В. Онтологія визначення основних властивостей нервової системи людини в концепті розробки проблеми індивідуальності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. Т. 3. № 5(14). С. 266–274.
4. Дегтяренко Т.В., Костюк О.Ю., Орлик Н.А. Психофізіологія індивідуальних відмінностей. *Історичні концепції. Наука і освіта*. 2020 Т. 3. С. 64–73.
5. Дегтяренко Т.В., Ковиліна В.Г. Психофізіологія раннього онтогенезу. Київ : Рада, 2011. 432 с.
6. Дегтяренко Т.В., Яготін Р.С., Босенко А.І. Комплексна діагностика стану психосоматичного здоров'я студентів ВНЗ. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 4(6). С. 223–227.
7. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ : Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних сил України, 2006. 395 с.

8. Макаренко М.В., Лизогуб В.С., Савицький В.Л., Чижик В.В. Відповідність методик поставленим задачам VI всеукр. наук.-практ. конф. Черкаси, 2017. С. 50.
9. Макаренко М.В., Лизогуб В.С., Безкопильний О.П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності. Київ ; Черкаси : Вертикаль, 2014. 102 с.
10. Павлов І.П. Двадцятирічний досвід об'єктивного вивчення вищої нервової діяльності (поведінки) тварин. Київ, 1953.
11. Палій А.А. Диференціальна психологія. Київ, 2010. 432 с.
12. Фогель Ф., Мотульські А. Генетика людини. 1989. Т. 1. 250 с.
13. Degtyarenko T., Yagotin R., Kodzhebash V, Physical fitness of modern students based on the results of psychophysiological diagnostics. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22(3). P. 696–700.

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ НА КОМУНІКАТИВНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ (РСА)

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL CLIMATE ON THE COMMUNICATIVE ABILITIES OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS (ASD)

У статті розглянуто проблему впливу психологічного клімату на комунікативні здібності дітей, які мають розлади спектру аутизму. Аутизм сьогодні називають хворобою XXI ст. Народження дитини з відхиленнями у психічному розвитку змінює звичний життєвий уклад усієї сім'ї, тобто викликає зміни не тільки у дитячо-батьківських та подружніх взаєминах, а й у взаємодії сім'ї із соціумом. На психічний розвиток такої дитини значно впливає як батьківське ставлення до неї (емоційне прийняття батьками та узгоджений стиль виховання), так і психологічний клімат у самій родині.

Розлад аутистичного спектра сьогодні розглядається не тільки як медична та соціальна проблема, а й як психолого-педагогічна. Аналіз наукової літератури показав, що в дослідженнях фахівців висвітлювалося багато питань, присвячених комунікативним здібностям дітей із розладами спектру аутизму, але проблема впливу психологічного клімату сім'ї на розвиток комунікативних здібностей у дітей, які мають це захворювання, так і залишається маловивченою. У зв'язку із цим ми поставили перед собою мету – вивчити вплив психологічного клімату сім'ї на розвиток комунікативних здібностей дітей із РСА. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплексний підхід, тобто об'єднання теоретичного аналізу наукових джерел та емпіричного дослідження. Використовувалися такі методи: спостереження, стандартизовані опитувальники, анкетування, бесіди та експертні оцінки. Аналіз отриманих результатів здійснювався комплексом сучасних методів математичної статистики (Pearson).

У роботі уточнено сутність понять «аутизм», «комунікативні здібності», «психологічний клімат сім'ї» та їхніх провідних детермінантів. Установлено, що високий рівень комунікативних здібностей (32%) мають діти з РСА, які виховуються в сім'ях, де панує позитивний психологічний клімат. У 28% дітей, що страждають розладами спектру аутизму, визначено низький рівень комунікативних здібностей. Це пов'язано зі складністю в етіології, а також негативним психологічним кліматом, тобто високим рівнем напруги у батьків та зміною їхнього настрою.

Ключові слова: психологічний клімат у сім'ї, розвиток комунікативних здібностей, аутизм, розлади спектру аутизму, розлад психічного розвитку, порушення мови.

The article deals with the problem of the influence of the psychological climate on the communicative abilities of children with autism spectrum disorders. Today, autism is called a disease of the 21st century. The birth of a child with abnormalities in mental development changes the usual way of life of the whole family, that is, it causes changes not only in child-parent and marital relationships but also in the interaction of the family with society. The mental development of such a child is significantly influenced by both the parental attitude towards him (emotional acceptance by the parents and a coordinated style of upbringing), as well as the psychological climate in the family itself.

Autistic spectrum disorder is currently considered not only a medical and social problem but also a psychological and pedagogical one. The analysis of the scientific literature showed that many issues related to the communication abilities of children with autism spectrum disorders were covered in the studies of specialists. However, the problem of the influence of the psychological climate of the family on the development of communication abilities in children with this disease remains poorly studied.

In this regard, we set ourselves the goal of studying the influence of the family's psychological climate on the development of communication skills of children with RSA. A comprehensive approach was used to solve the tasks of the theoretical combination of analysis of scientific sources and empirical research. The following methods were used: observations, standardized questionnaires, questionnaires, interviews, and expert evaluations. The analysis of the obtained results was carried out by a complex of modern methods of mathematical statistics (Pearson).

The work specifies the essence of the concepts «autism», «communicative abilities», «psychological climate of the family» and their leading determinants. It was found that children with RSA who are brought up in families with a positive psychological climate have a high level of communication skills (32%). 28% of children suffering from autism spectrum disorders have a low level of communication skills. This is due to the complexity of the etiology, as well as a negative psychological climate, that is, a high level of tension in parents and a change in their mood.

Key words: psychological climate of the family, development of communication skills, autism, disorders of the autism spectrum, disorder of mental development, language impairment.

УДК 316.061.213(477.72)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.34>

Лазоренко Т.М.

к.психол.н.н.,

доцент кафедри психіатрії, клінічної та спеціальної психології

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми. Аутизм сьогодні називають хворобою XXI ст., тому що народжуваність дітей із розладами аутичного спектра стрімко зростає. Народження дитини з відхиленнями у психічному розвитку змінює звичний життєвий уклад усієї сім'ї, тобто викликає зміни не тільки у дитячо-батьківських та подружніх взаєминах, а й у взаємодії сім'ї із

соціумом. На психічний розвиток такої дитини значно впливає як батьківське ставлення до неї (емоційне прийняття батьками та узгоджений стиль виховання), так і психологічний клімат у самій родині.

Розлад аутистичного спектра сьогодні розглядається не тільки як медична та соціальна проблема, а й як психолого-педагогічна.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури показує, що в дослідженнях фахівців висвітлювалося багато питань стосовно дітей із розладами спектру аутизму: розвиток соціальних навичок у дітей із РСА в умовах інтеграційного дитячого оздоровчого табору (Л.М. Ніколенко, 2017); особливості ігрової діяльності дітей з аутизмом (Н.О. Євдокимова, О.С. Чеканова, 2020); навчання дітей із РСА (І.П. Марціновська, 2021); педагогічні умови формування пізнавальної готовності старших дошкільників із розладами аутистичного спектра до навчальної діяльності (Ю.О. Сіденко, 2021); емоційна стійкість майбутнього фахівця як психологічний чинник його готовності до корекційної роботи з аутичними дітьми (О.Є. Шульженко, 2021). Однак проблема впливу психологічного клімату сім'ї на розвиток комунікативних здібностей у дітей, які мають це захворювання, так і залишається маловивченою.

Постановка завдання. У зв'язку із цим ми поставили перед собою мету – вивчити вплив психологічного клімату сім'ї на розвиток комунікативних здібностей дітей із РСА. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплексний підхід, тобто об'єднання теоретичного аналізу наукових джерел та емпіричного дослідження. Використовувалися такі методи: спостереження, стандартизовані опитувальники, анкетування, бесіди та експертні оцінки. Аналіз отриманих результатів здійснювався комплексом сучасних методів математичної статистики (Pearson).

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши наукову літературу з проблеми аутизму, нами визначено, що аутизм – це стан (генетичне порушення), який характеризує замкнутість внутрішнього життя, відсторонення від зовнішнього світу, порушення комунікації та бідність вираження емоцій. Усі його прояви розглядають як континуум, тобто симптоми у кожної людини бувають різні (розвиток комунікативних і соціальних навичок, вираженість манеризмів, стереотипність поведінки, рухів, думок тощо) [3; 4; 6].

Своєю чергою, під аутистичним розладом розглядають важку форму патології психічного розвитку із соціальними, комунікативними, мовленнєвими, регуляторними порушеннями [2]. Спектр аутистичних порушень являє собою багатоманітний різновид відмінностей, відхилень і порушень, центральним і спільним для яких є порушення соціальної інтеграції та небажання людей вступати в будь-який контакт зі своїм оточенням та суспільством [9].

Згідно з О.С. Нікольською, Е.Р. Баєнською та М.М. Ліблінг, дитячий РСА характеризується відсутністю інтересу дитини до близьких людей та навколишнього світу, нездатністю проявляти емпатію та займатися цілеспрямованою діяльністю.

Діти з розладами спектру аутизму виглядають відчуженими, відсутніми ніби вони живуть у своєму власному світі та мають власні переживання [8].

Е.С. Іванов, Л.Н. Дем'яничук та Р.В. Дем'яничук у своїх роботах доповнюють, що діти з РСА схильні до: байдужості; відсутності позитивних емоцій до матері та родичів; страхів до всього нового; одностайної поведінки; до стереотипних, повторювальних рухів (стрибки, тряс руками перед очима та за головою, перебирання пальців на руках); неспроможності розрізнити живих істот від неживих; гіпо/гіперчутливість до звукових та зорових подразників; порушення розвитку мови; зорової особливості (унікає зорового контакту, відводить погляд, заплющує очі або дивиться крізь, розглядає периферичним зором) тощо [5].

Стосовно затримки мови можна сказати, що 25–50% людей із РСА взагалі не мають функціональних мовних навичок (проблема з інтонаціями, ехолоалія, проблеми сприйняття мови інших людей, труднощі з синтаксисом, морфологією, семантикою, фонологією). Якщо здорова дитина починає промовляти слова к 8–12 місяцям, то дитина з РСА – к 38 місяцям [7]. Ці діти часто не реагують на звернене мовлення; не відгукуються на своє ім'я; придумують своє власне мовлення; їхнє мовлення може бути монотонним, швидким, неритмічним за відсутності супровідної жестикуляції; говорять тільки тоді, коли самі вважають за потрібне [8].

Під комунікативними здібностями ми розуміємо комплекс індивідуально-психологічних особливостей, які забезпечують здатність людини до ефективного спілкування, передачі й адекватного сприймання інформації, організації взаємодії з іншими людьми, правильного розуміння себе і своєї поведінки та партнерів у процесі спілкування, їхньої поведінки, що є необхідними умовами успішної життєдіяльності людини [1].

Здебільшого розвиток комунікативних здібностей дитини з РСА залежить від ставлення батьків до неї, взаємодії між батьками, стилів виховання та психологічного клімату в родині.

У сучасній психологічній науці під соціально-психологічним кліматом розуміється якісний бік міжособистісних відносин, що проявляється у вигляді сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності та розвитку особистості в групі [9].

Виходячи з мети нашої роботи, нами було організовано та проведено емпіричне дослідження, участь у якому взяло 50 батьків, які мають дітей віком 7–8 років з особливими потребами (РСА). Дослідження проводилося в ранкові часи в дитячому центрі «Наш світ» (м. Одеса). Нами були використані

такі методики: «Психологічний клімат сім'ї» В.В. Бойко, «Шкала суб'єктивного благополуччя» Perrudet-Badoux, Mendelsohn і Chiche (адаптація В.М. Соколової), «Анкета комунікативного розвитку» Т.О. Куценко [4].

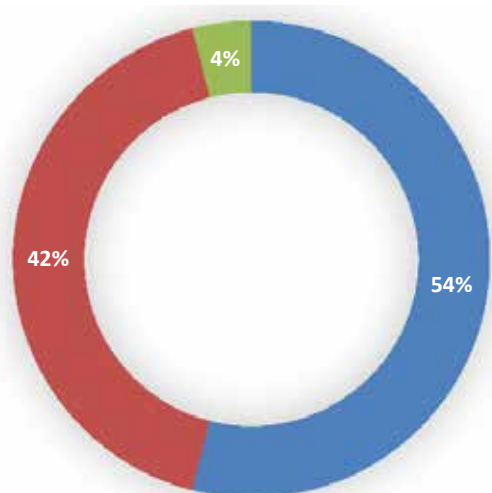
Аналізуючи психологічний клімат сім'ї, нами встановлено (рис. 1), що 54% респондентів високо його оцінюють, тобто відзначається емоційний комфорт кожного члена сім'ї, гармонічні стосунки, згуртованість, почуття захищеності та гордості за свою сім'ю. 42% сімей визначають його на середньому рівні (переважають позитивні стосунки, проблеми вирішуються договірним чином, ураховують думку

один одного, але не відчувають емоційного комфорту на високому рівні). Останні 4% батьків уважають, що психологічний клімат в їхній сім'ї характеризується як негативний (емоційна напруга та розчарування породжують серйозні проблеми в стосунках).

Результати методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» показали (рис. 2), що на провідні позиції вийшли такі показники: задоволеність повсякденною діяльністю – 70% (високий рівень), зміни настрою – 62% (низький рівень), ознаки, які супроводжують психоемоційну симптоматику, – 60% (середній рівень), значимість соціального оточення – 52% (високий рівень), напруженість та чутливість – 50% (низький рівень), самооцінка здоров'я – 46% (високий рівень), ознаки, які супроводжують психоемоційну симптоматику, – 40% (низький рівень), напруженість та чутливість – 38% (середній рівень) тощо.

Із метою виявлення рівня комунікативних здібностей дітей із РСА ми використали методику «Анкета комунікативного розвитку» Т.О. Куценко. Як показав аналіз результатів (табл. 1), у більшості дітей із РСА виявлено середній рівень комунікативних здібностей – 40% (20) дітей, 32% (16) дітей мають високий рівень комунікативних здібностей, а 28% (14) дітей характеризуються низьким рівнем комунікації.

Кореляційний аналіз підтвердив, що у структурі взаємозв'язків діагностованих показників, які зумовлюють вплив психологічного клімату сім'ї на розвиток комунікативних здібностей дітей із РСА (табл. 2), показник соціальної взає-



■ Високий рівень ■ Середній рівень ■ Низький рівень

Рис. 1. Оцінка батьками психологічного клімату сім'ї, які мають дітей із РСА

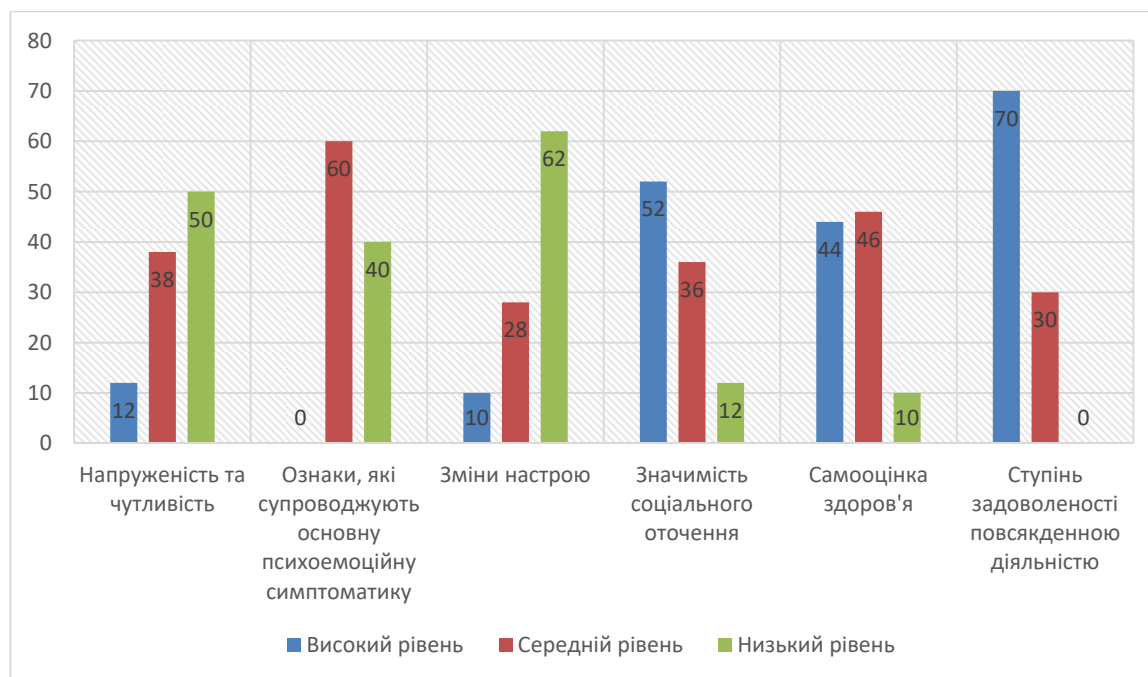


Рис. 2. Рівні суб'єктивного психологічного благополуччя батьків, які мають дітей із РСА

Таблиця 1

Оцінка рівня комунікативних здібностей дітей із розладом спектру аутизму

Параметр оцінки	Рівень		
	Високий	Середній	Низький
Рівень комунікативних здібностей	32, %	40, %	28, %

модії (П1) корелює з розподіленням уваги (П2), проханням (П3) та загальним рівнем комунікативних здібностей (П4) на рівні ($p < 0,01$). «Розподілення уваги» (П2) вступає у кореляційний зв'язок із соціальною взаємодією (П1), проханням (П3) та загальним рівнем комунікативних здібностей (П4) на рівні ($p < 0,01$). Показник «прохання» (П3) корелює із соціальною взаємодією (П1), розподіленням уваги (П2), загальним рівнем комунікативних навичок

(П4), а також зі змінами настрою (П8) на рівні ($p < 0,01$). Загальний рівень комунікативних здібностей (П4) вступає у зв'язок із соціальною взаємодією (П1), розподіленням уваги (П2), проханням (П3), психологічним кліматом (П5), а також із напруженістю/чутливістю (П6) та змінами настрою (П8) на рівні ($p < 0,01$). Показник «психологічний клімат» (П5) взаємодіє з комунікативними навичками (П4), значимістю соціального оточення (П9), напруженістю/

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників рівня психологічного клімату, суб'єктивного психологічного благополуччя, рівня комунікативних навичок у загальній вибірці

	П1	П2	П3	П4	П5	П6
П1		0,620**	0,546**	0,843**	0,292*	
П2	0,620**		0,674**	0,875**	0,489**	
П3	0,546**	0,674**		0,848**	0,354*	
П4	0,843**	0,875**	0,848**		0,414**	-0,424**
П5	0,292*	0,489**	0,354*	0,414**		-0,397**
П6				-0,424**	-0,397**	
П7						0,509**
П8			-0,306*	-0,298*	-0,426**	0,740**
П9	-0,357*				-0,333*	0,424**
П10				0,337*	0,365**	-0,306*
П11	0,328*					-0,394**
	П7	П8	П9	П10	П11	
П1			-0,357*		0,328*	
П2			-0,426**			
П3		-0,306*	-0,411**			
П4		-0,298*	-0,476**	0,337*	0,456**	
П5		-0,426**	-0,333*	0,365**		
П6	0,509**	0,740**	0,424**	-0,306*	-0,394**	
П7		0,326*	0,515**			
П8	0,326*		0,436**		-0,414**	
П9	0,515**	0,436**				
П10					0,451**	
П11		-0,414**		0,451**		

Примітка: 1. * – кореляція на рівні $p=0,05$; 2. ** – кореляція на рівні $p=0,01$

чутливістю (П6) та змінами настрою (П8) на рівні ($p < 0,01$). А показник «напруженість/чутливість» (П6) вступає у негативний зв'язок із рівнем комунікативних здібностей (П4), психологічним кліматом (П5), із соціальним оточенням (П9), задоволеністю повсякденною діяльністю (П11), психоемоційною симптоматикою (П7) та змінами настрою (П8) на рівні ($p < 0,01$). Водночас психоемоційна симптоматика (П7) відзначена у зв'язку зі змінами настрою (П8) та соціальним оточенням (П9) на рівні ($p < 0,01$). Показник «зміна настрою» (П8) вступає у негативний зв'язок із проханням (П3), рівнем комунікативних здібностей (П4), психологічним кліматом (П5) та задоволеністю повсякденною діяльністю (П11). А показник «самооцінки здоров'я» (П10) корелює із задоволеністю повсякденною діяльністю (П11) на рівні ($p < 0,01$). Своєю чергою, показник «задоволеність повсякденною діяльністю» (П11) корелює з комунікативними здібностями (П4), самооцінкою здоров'я (П10), а також напруженістю/чутливістю (П6), зміною настрою (П8) на рівні ($p < 0,01$).

На рівні ($p < 0,05$) у кореляційних позитивних та негативних зв'язках знаходяться такі показники. Так, показник «соціальна взаємодія» (П1) корелює з напруженістю/чутливістю (П6); розподілення уваги (П2) – із рівнем психологічного клімату (П5); прохання (П3) – із психологічним кліматом (П5); комунікативні здібності (П4) – зі значимістю соціального оточення (П9) та психоемоційною симптоматикою (П7); психологічний клімат (П5) – із розподіленням уваги (П2), проханням (П3) та з самооцінкою здоров'я (П10); напруженість/чутливість (П6) – із самооцінкою здоров'я (П10).

Отже, можна констатувати: чим більше значення психологічного рівня, взаємодії із соціумом, розподілення уваги, прохання, тим вище рівень комунікативних здібностей. Та чим менше рівень психологічного клімату – тим нижче рівень комунікативних навичок, розподілення уваги, рівень самооцінки здоров'я. Ми пояснюємо це тим, що в умовах несприятливого психологічного клімату такі показники, як зміна настрою, напруженість, низька соціальна значимість, негативно впливають на розвиток комунікативних здібностей дітей із РСА.

Висновки з проведеного дослідження. Виходячи з результатів нашого дослідження, можна сказати, що для дитини з розладами спектру аутизму психологічний клімат у сім'ї

відіграє головну роль та впливає у цілому на її розвиток. Визначено, що діти з розладами спектру аутизму в сім'ях зі сприятливим психологічним кліматом демонструють більш високий рівень комунікативних здібностей.

Виконане дослідження дало змогу висунути низку актуальних питань для подальшого вивчення поставленої проблеми. Наприклад, вивчити психологічне здоров'я сім'ї, які мають дітей із розладами спектру аутизму; розробити комплексну соціально-психологічну програму, орієнтовану на підтримання сімей, які мають дітей із розладами спектру аутизму.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вітюк Н.Р. Основні психологічні підходи до визначення категорії «комунікативні здібності особистості». *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2002. Вип. 3. С. 158–167.
2. Дробіт Л.Р. Особливості мотивації учення дітей з розладами аутистичного спектру : дис. ... доктора філософії : 053. Львів, 2021. 315 с.
3. Євдокимова Н.О., Чеканова О.С. Особливості ігрової діяльності дітей з аутизмом. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2020. Т. X. Вип. 34. С. 99–108.
4. Марціновська І.П. Вивчення досвіду Ізраїлю щодо навчання дітей із розладами спектру аутизму. 2021. Вип. 38. С. 70–76.
5. Ніколенко Л.М. Розвиток соціальних навичок у дітей із порушенням аутичного спектра в умовах інтеграційного дитячого оздоровчого табору. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. 2017. № 1(13). С. 67–72.
6. Островська К.О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 110 с.
7. Сіденко Ю.О. Педагогічні умови формування пізнавальної готовності старших дошкільників із розладами аутистичного спектру до навчальної діяльності : дис. ... доктора філософії : 016. Суми, 2021. 268 с.
8. Скрипник Т.В. Феноменологія аутизму. Київ : Фенікс, 2010. С. 81–90.
9. Стельмах О. Особливості комунікативної сфери дітей із розладом аутичного спектра. URL: <http://dSPACE.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11219/1/38Stel%27makh.pdf> (дата звернення: 10.02.2022).
10. Шульженко О.Є. Емоційна стійкість майбутнього фахівця як психологічний чинник його готовності до корекційної роботи з аутичними дітьми : дис. ... к.психол.н. : 19.00.08. Київ, 2021. 237 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА БАТЬКІВ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМИ ПРОЯВАМИ ВЕГЕТАТИВНИХ ДИСФУНКЦІЙ ЯК ДОПОМІЖНИЙ СКЛАДНИК ЛІКУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PARENTS OF ADOLESCENTS WITH VARIOUS MANIFESTATIONS OF VEGETATIVE DYSFUNCTIONS AS AN AUXILIARY COMPONENT OF THE TREATMENT PROCESS

Статтю присвячено розгляду питань психологічної підтримки батьків підлітків із різними проявами вегетативних дисфункцій у контексті вирішення нагальних проблем у психологічній сфері. Аналіз наукових джерел та практичний досвід у лікувальному закладі дають підстави стверджувати, що сімейні негаразди, незнання батьками вікових особливостей дітей, стереотипи і бар'єри у спілкуванні, розгубленість, переживання втоми, тривожності, психологічний дискомфорт і, як наслідок, відсутність спільного спокійного обговорення проблем із дітьми є вагомими чинниками, які сприяють виникненню різних проявів вегетативних дисфункцій у підлітків та гальмують процес одужання. Зібраний та проаналізований нами теоретичний матеріал, бесіди з підлітками та аналіз їхніх життєвих історій виявили, що їхня емоційна система сприйняття пасує перед складними обставинами життя, зокрема непорозумінням із батьками. Підліткам із різними проявами вегетативних дисфункцій притаманні надмірна вразливість, дратівливість, надчутливість як до образи, так і до підтримки, підвищена тривожність, замкнутість, імпульсивність тощо. Знаходячись територіально поруч із батьками, вони емоційно на величезній дистанції від них, відчують себе самотньо. З урахуванням цього ми вважаємо доцільним надання психологічної підтримки батькам із метою більш коректного підходу до комплексного лікування підлітків у лікувальному закладі та поза ним. Під час індивідуальних консультацій та участі у семінарі-тренінгу «Батьківські вітаміни любові» батьки мали можливість одночасно з отриманням інформації обговорювати незрозумілі хвилюючі моменти, ставити питання. Програма семінару-тренінгу побудована так, щоб цілі залишалися незмінними, а способи досягнення могли бути зручними. У статті представлено фрагменти семінару-тренінгу для батьків, який, на нашу думку, надає уявлення про його зміст.

Ключові слова: підлітки, різні прояви вегетативних дисфункцій, батьки, психологічна підтримка, лікувальний процес.

The article is devoted to consideration of issues of psychological support for parents of teenagers with various manifestations of vegetative dysfunctions in the context of solving urgent problems in the psychological field. Analysis of scientific sources and practical experience in a medical institution give grounds for asserting that family troubles, parents' ignorance of children's age characteristics, stereotypes and barriers in communications, confusion, fatigue, anxiety, psychological discomfort, and, as a result, the lack of joint calm discussion of problems with children, is a significant factor that contributes to the emergence of various manifestations of autonomic dysfunction in adolescents and slows down the recovery process. Theoretical material collected and analyzed by us, conversations with teenagers and analysis of their life stories revealed that their emotional system of perception fits in the face of difficult life circumstances, in particular, misunderstandings with parents. Adolescents with various manifestations of vegetative dysfunctions are characterized by excessive vulnerability, irritability, hypersensitivity to both insults and support, increased anxiety, isolation, impulsivity, etc. Being territorially close to their parents, they are emotionally at great distance from them, feeling lonely. During individual consultations and participation in the «Parental Vitamins of Love» training seminar, parents had the opportunity to discuss unclear and exciting moments and ask questions at same time as receiving information. The seminar-training program is structured in such a way that the goals remain unchanged, and the methods of achievement can be flexible. The article presents fragments of a training seminar for parents, which, in our opinion, provides a holistic view of content.

Key words: teenagers, various manifestations of vegetative dysfunctions, parents, psychological support, treatment process.

УДК 159.98:[615.851-055.52+616-08-053.6]
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.35>

Тарнавська О.В.

аспірантка
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України;
викладач кафедри психології і туризму
Київський національний лінгвістичний
університет

На сучасному етапі розуміння проблеми лікування вегетативних дисфункцій (ВД) у підлітків виходить за межі лише медико-біологічного спрямування та об'єднує медико-психологічні, медико-соціальні та інші аспекти. Звернувшись до аналізу можливих стратегій психологічної допомоги підліткам із різними проявами вегетативних дисфункцій, які знаходилися на лікуванні у медичному закладі, ми акцентувати увагу на вирішенні найгостріших проблем пацієнтів: постійної агресії, яка є вираженням внутрішнього дискомфорту, болі і невміння адекватно реагувати на те, що навколо відбувається (підлітки з ВД із гіпер-

тензією); високого рівня інтенсивності тривожних переживань, страху (підлітки з ВД із гіпотензією, з пароксизмальною вегетативною недостатністю); високого рівня суб'єктивного відчуття самотності, невпевненості у власних силах, важкості аналізу та управління власними емоціями.

Стратегія і тактика психологічної допомоги підліткам із ВД потребує, з одного боку, мобілізації внутрішніх ресурсів самого підлітка, а з іншого – мобілізації ресурсів батьків. Життєві історії підлітків свідчать про конфліктні ситуації в родині, відсутність порозуміння, підтримки з боку батьків

та адекватної батьківської ролі моделі. Під час індивідуальних консультацій з'ясувалося, що багатом підліткам важко аналізувати свої емоції та управляти ними; часто в усіх своїх негараздах звинувачують інших, зокрема батьків. Це проявляється у вигляді смутку, злості, неприємних переживань, зневіри у власних силах. Так, у підлітків із ВД із гіпертензією глибинний зміст тривожних переживань був пов'язаний із конфліктними стосунками батьків (45,5%), розлученням батьків (29,5%). Підлітки з ВД із гіпотензією мають не надто дружні стосунки із власними батьками (62,6%). У значній частині випадків захворювання на пароксизмальну вегетативну недостатність (ПВН) провокуючу роль грав нервово-психічний чинник: підвищена вимогливість, похмурість батьків, наказовий тон, заклопотаність, неприйняття дитини (50,2%) [2; 4; 5; 7]. Моніторинг емоційно-психологічного стану підлітків за методом діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюссона показав, що переважна більшість підлітків із ВД із гіпотензією та пароксизмальною вегетативною недостатністю має високий рівень самотності. Найчастіше підлітки вибирали твердження: «Мені нема з ким поговорити», «Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене», «Я відчуваю себе повністю самотнім», «Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди». Дослідження за опитувальником Е.Г. Ейдемільера і В. Юстицкіса «Аналіз сімейної тривоги» свідчать про те, що багато підлітків відчувають себе безпорадними, зайвими у своїй родині.

З іншого боку, батьки постійно стикаються зі стресом, гіпервідповідальністю на роботі, з багатьма щоденними ситуаціями, які можуть призводити до порушення психічної адаптації. Недостатність великих резервів самовладання та саморегуляції, ознаки прихованих переживань можуть призвести до негативних стосунків із власними дітьми. Постійний роздратований тон, спілкування з вербальною та емоційною агресією, негативна жестикуляція, емоційна холодність, у якій підліток може побачити загрозу, призводять до збільшення психологічного дистанціювання батьків від особистості дитини. Негативний досвід спілкування у таких випадках призводить до фрустрації, пригніченого настрою, підвищеної нервовості, порушення сну, посилення агресивності або надмірної плаксивості у підлітків.

На жаль, трапляються випадки, коли батьки не вміють сприймати, розуміти і розрізнати емоційні стани своїх дітей, не вміють співпереживати та проявляти такі почуття, які б задовольнили дитину. Способи поведінки, які демонструють дитині батьки, не завжди про-

дуктивні, іноді неадекватні, часто обмежені власним досвідом і недоліками. Порушення загальноприйнятих стереотипів поведінки призводить до росту психічної напруги в усіх членів родини. Саме тому, що батьки, як ніхто інший, мають можливість вселити дитині впевненість в успіх лікування або, навпаки, підсилити тривогу, страх та пригнічений настрій підлітка, дуже важливою є психологічна підтримка батьків. Ураховуючи те, що непорозуміння з батьками, відчуття сімейної тривоги, самотність є ваговими шкідливими чинниками у виникненні вегетативних дисфункцій, психологічна допомога батькам є актуальною у контексті нашого дослідження.

Психологічна допомога батькам надавалася у формі консультацій не лише у формі особистого контакту у лікувальному закладі, а й засобами телефонного та Інтернет-зв'язку. На семінарі з елементами тренінгу застосувалися методи «еутимної терапії» (термін запропоновано Райнером Лутцом у 1983 р.), які орієнтовані на розвиток навичок поведінки та сприяють взаєморозумінню, позитивним змінам у психоемоційному стані; творчі психотерапевтичні методики У. Баера (наприклад, «Картина у рамці», ідея якої полягає у тому, що негативні почуття (страх, сум, гнів, відчай...), яких занадто багато, потребують обмеження, тобто їх можна помістити у «рамку» надійності та безпеки, довіри та захисту); притчі та метафори за позитивною психотерапією Н. Пезешкіана. Використовувалися техніки установаження і підтримки емоційного контакту зі співрозмовником (посмішка, звертання по імені, встановлення контакту очей, прояву інтересу, співчуття до співрозмовника, спостереження за співрозмовником, звернення уваги на невербальну комунікацію (вираз обличчя, візуальний контакт, інтонацію і темп голосу, пози, жести); техніки, які сприяли орієнтації на проблему; техніки установаження контакту (використання «мови» співрозмовника під час передачі йому інформації, ясність та зрозумілість викладання); техніки привертання уваги та пробудження інтересу (зняття напруги, теплі слова, гумор) [6]. Батьки мали можливість одночасно з отриманням інформації обговорювати незрозумілі хвилюючі моменти, ставити питання. Йшлося, зокрема, про важливість налагодження довірливих стосунків, нормалізацію режиму сну, харчової поведінки, про зменшення до мінімуму контакту з гаджетами, оскільки вони нав'язують свої небезпечні образи; про збільшення спілкування у реальному часі. У статті представлено фрагменти семінару з елементами тренінгу для батьків «Батьківські вітаміни любові» (за браком місця), які, на нашу думку, надають уявлення про його зміст.

**Семінар з елементами тренінгу
«Батьківські вітаміни любові»**

Особистість починається з любові
С.Д. Максименко

Мета: підвищення батьківської компетентності у контексті розуміння особливостей підліткового віку та усвідомленню взаємозв'язку між психологічним мікрокліматом у сім'ї та здоров'ям дитини.

Завдання: прийняття своєї дитини з позиції розуміння її вікових та індивідуальних особливостей; формування відповідного змісту батьківської сфери, яке б сприяло ефективному емоційному зв'язку між батьками та дитиною; подолання стереотипів і бар'єрів, які заважають взаєморозумінню між підлітками та їхніми батьками.

Міні-лекція з елементами діалогічного спілкування.

На долоні у ведучого пластиковий стаканчик: «Уявіть, що цей стаканчик – скарбничка для ваших почуттів, бажань, думок і очікувань, сподівань стосовно ваших дітей». Протягом кількох хвилин у приміщенні тиша. Раптом психолог зіймає стаканчик... Починається обговорення того, що відчули учасники: «Які почуття виникли у вас під час пригадування ваших очікувань та бажань?», «Які почуття виникли у вас виникли в момент порушення тиші?». Те, що ви відчули зараз, – це реальний стрес, нездійснені очікування та бажання. Ви уявляли собі щасливе життя ваших дітей, яке наповнене успіхами у школі, на спортивних змаганнях, на різноманітних конкурсах, а замість цього або, навпаки, завдяки цьому перенапруженню, вони опинилися у лікарні... Бажання мати все тільки найкраще може бути джерелом багатьох життєвих проблем та розчарувань як у батьків, так і у дітей. Що із цим робити? Для початку потрібно змінити тривогу на віру в те, що ваша дитина одужає, та, безумовно, шукати способи допомоги їй.

Підлітковий вік – окремий світ між дитинством та дорослістю... Це, мабуть, один із найскладніших періодів у житті. Бути батьками підлітка – важко, дитина стала іншою, і це треба прийняти. Бути підлітком – ще важче. Підліткам надзвичайно потрібні батьки, та водночас вони віддаляються від них [1]. Вони зачиняють двері своєї кімнати перед вами. Ви твердо знаєте, що до них не достукатися (у всіх сенсах). Вони твердо знають, що ви їх ніколи не зрозумієте... Особливістю розвитку нервової системи підлітків є те, що процеси збудження переважають над процесами гальмування. Це позначається на їхній поведінці і взаємодії з оточуючими. Підлітки можуть бурхливо обурюватися через дрібниці, відповідають грубою відмовою на прохання батьків. Для цього віку характерні

безпричинні зміни настрою протягом короткого проміжку часу. На бурхливі прояви важливо навчитися реагувати спокійно, адже сильні емоції батьків ще більше посилюють емоційність підлітків. Дівчата більш емоційні, для них найважливіше – підтримка та схвалення. Хлопці важко усвідомлюють свої емоції, а ще важче зізнаються у них. Для них найважливіше, щоб їм довіряли та не заважали їхній самостійності. Деякі підлітки, навпаки, тихо переживають свої проблеми, намагаючись не привертати до себе уваги, вони постійно напружені. І саме вони найчастіше страждають від нервових зривів. Зазвичай вони не вірять у власні сили, коли стикаються з труднощами, у них дуже занижена самооцінка. Допомога батьків у такому разі безцінна. Потрібно надзвичайно делікатно спрямувати свої зусилля на підвищення самооцінки такої дитини. З одного боку, потрібно помічати та підкреслювати навіть найменші успіхи, а з іншого – співчувати дитині, коли їй сумно. Важливо не критикувати дитину за її нерішучість та сором'язливість, це лише погіршить ситуацію. Якщо ви помітили, що підлітку страшно, то треба продемонструвати йому, що ви поважаєте його страх і готові допомогти подолати його. Підлітків «напружує» таке спілкування з батьками, яке носить повчальний характер (а саме такий стиль спілкування здебільшого є основним). Їм необхідне дружнє, партнерське спілкування. Підліток прагне самостійності, але при цьому він надзвичайно потребує вашої любові та підтримки. Тільки – адекватної! На жаль, часто трапляються дві крайності: або гіперопіка, яка здатна крила перетворити на кайдани, або повна відмова у підтримці: «Якщо ти вважаєш, що ти дорослий, то сам і розбирайся». Відмова у підтримці з часом перетворюється на льодяну пустелю у відносинах між батьками та дітьми. Дитяча душа дуже вразлива, і деякі сказані неусвідомлено в емоційному запалі слова дитина може пам'ятати довгі роки. Кожна образа – це цеглинка, з якої будується стіна відчуження. Нав'язуючи дитині свою думку, батьки транслюють: «Я краще розумію, що тобі потрібно зараз». Іншими словами, ставлять під сумнів його здібності, не дозволяють бути самим собою, мати право на помилку. Водночас, як влучно зазначив С.Д., Максименко, помилка – це наріжний камінь розвитку особистості, необхідний для того, щоб особистість зростала і творила. Коли людина помиляється, то починає виправлятися, вдосконалюватися, зростати, розкривати свою креативність [3].

У контексті нашої бесіди красномовним є «Звернення підлітків до батьків». Пропонуємо уважно послухати, а потім поміркувати над порадами американських школярів своїм батькам. В одній зі шкіл міста Белмонт (США) на початку навчального року батьки отримують

своєрідні підказки від своїх дітей: «не бійся бути зі мною відвертим; не дозволяй мені формувати шкідливі звички, позбавитися їх буде важко; не примушуй мене почувати себе так, неначе моя думка нічого не варта, я від цього буду поводити себе ще гірше, так і знай; не роби мені зауваження у присутності інших людей, я краще сприймаю інформацію, коли ти робиш мені зауваження наодинці; не примушуй мене почувати себе так, неначе мої помилки – це страшні злочини; не захищай мене весь час від наслідків моїх учинків, я повинен навчитися розуміти, що у дії є протидія; не давай обіцянок, котрих не зможеш виконати, у такому разі я дуже засмучуюсь; не забувай, що я не завжди вмію зрозуміло пояснити, що я відчуваю; не будь непостійним, це мене псує; не кажи, що мої страхи не важливі, вони дуже важливі, і мені ще страшніше, коли ти цього не розумієш; не прикидайся бездоганим, я дуже засмучуюсь, коли дізнаюся, що це не так; не думай, що попросити вибачення у мене – це нижче твоєї гідності, якщо ти вибачишся, коли не правий, я навчуся цьому у тебе; пам'ятай, що я не зможу бути щасливою людиною, якщо мене не люблять вдома сильно-сильно. Але це ти і сам знаєш!».

Обговорення: Як ви гадаєте, з якими б порадами погодилися ваші діти? А з якими порадами повністю погоджуєтесь ви? А є такі поради, які у вас викликають почуття занепокоєння чи заперечення? Як ви гадаєте, чому?

Отже, відверта розмова – ось що допоможе зрозуміти свою дитину. Перш ніж щось забороняти, посилаючись на те, що він ще маленький, треба поцікавитися у підлітка, як він бачить ту чи іншу ситуацію. Обов'язково повідомити, що ваша турбота пов'язана не з недовірою, а ви просто хвилюєтесь за нього. І це нормально.

**Вправа «Вітаміни любові»
(модифікація О. Тарнавської).**

Обладнання: роздруковки з «вітамінами любові».

Мета: розвиток емпатії, активізація ресурсного психологічного простору дитячо-батьківських стосунків.

Які слова чує від вас ваша дитина найчастіше? «Я тобі довіряю» або «На тебе ніколи не можна покластися»? «Ти така кмітлива» або «Ти нічого не розумієш»?... Батьківські слова мають велику силу, тому що емоційний та енергетичний зв'язок між батьками та дітьми надзвичайно сильний. Регулярно демонструючи своє роздратування, злість, розчарування своєю дитиною, батьки програмують їх на невдачі та хвороби. Тоді як слова, промовлені з любов'ю, навпаки, можуть налаштувати на успіх, зміцнити здоров'я і навіть зцілити. Безумовна любов до дитини означає вдячність саме за її існування. Безумовна любов дає дитині один із найцінніших подарунків –

уміння зберегти віру у себе і в життя. Справжніми «вітамінами любові» є такі послання про безумовну любов: я люблю тебе; я люблю тебе завжди; я люблю тебе просто так; я люблю тебе, бо ти є; я люблю тебе, бо ти – це ти; я люблю тебе, навіть коли ти помиляєшся; я люблю тебе, навіть коли ти зі мною не погоджуєшся; я люблю тебе, навіть коли мені з тобою складно; я люблю тебе, навіть коли я на тебе серджуся; я люблю тебе, навіть коли ти злишся; я люблю тебе, навіть коли ти кажеш, що не любиш мене; я люблю тебе, навіть коли у тебе нічого не виходить; я люблю тебе, навіть коли не можу тебе зрозуміти; я люблю тебе однаково: коли тобі добре, і коли тобі зле; я люблю тебе, і це мені потрібно; я люблю тебе, і ніхто та ніщо не зможе відібрати мою любов до тебе.

Ці фрази корисно повторювати щодня. Повторювати бажано тричі: перший раз – подумки, звертаючись до себе; другий – до дитини; третій – вголос. Пропоную потренуватися перед виконанням «домашнього завдання». Батьки об'єднуються в пари та стають один навпроти одного. Учасники у ролі «батьків» отримують роздруковки з фразами «вітамінів любові»; учасники у ролі «дітей» уважно слухають своїх «батьків». Усім учасникам пропонується відслідковувати свої почуття, думки, відчуття. Після вправи групове обговорення.

Звертаю вашу увагу на надзвичайно важливий аспект. Для досягнення максимально терапевтичного ефекту від «вітамінів любові» для дітей важливо самим бути наповненими «вітамінами любові» до себе. Адже коли ми виснажені, нам важко залишатися уважними та терплячими до своїх дітей. Уявіть, що у вас є кухоль, наповнений життєвою енергією та любов'ю, з якого ви щодня щедро наливаєте дітям, родичам, співробітникам. Та якщо ви не знайшли джерело поповнення енергії, то найближчим часом кухоль спустошиться... Знаходьте час для відпочинку, прогулянок, читання, танців, театру, музики, спорту, родинних свят, подорожей... залежно від ваших власних уподобань. Пам'ятаємо, що щасливі діти ростуть у щасливих батьків. Кожна людина за будь-яких обставин потребує підтримки, розуміння, схвалення. Особливо цього потребують наші діти на порозі дорослого життя. Батьки для дитини – джерело любові і підтримки. Тільки любов усередині нас породжує любов навколо нас.

Висновки. Надання психологічної підтримки батькам, яка спрямована на підвищення батьківської компетентності у контексті розуміння особливостей підліткового віку та усвідомлення взаємозв'язку між психологічним мікрокліматом у сім'ї та здоров'ям дитини, сприяє більш коректному підходу до комплексного лікування підлітків із ВД у лікувальному

закладі та поза ним. Упроваджуючи програму психологічної підтримки батькам, ми розраховували як на безпосередні, так і на перспективні результати.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаровська В., Бабенко К., Возіянова О. Школа для батьків. Київ : ПП Заценко, 2006. 338 с.

2. Майданник В.Г., Мітюряєва-Корнійко І.О., Кухта Н.М., Гнилоскуренко Г.В. Вегетативні дисфункції у дітей. *Пароксизмальна вегетативна недостатність* : монографія. Київ : Логос, 2017. С. 134–150.

3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

4. Можливості використання у дітей інноваційної психокорекційної програми в комплексному лікуванні вегетативних дисфункцій із гіпертензією / І.О. Мітюряєва та ін. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2017. № 1–2(35–36). С. 140–149.

5. Тарнавська О.В. Аналіз впливу факторів ризику на формування вегетативних дисфункцій у підлітків. *Psychological journal*. 2020. Vol. Iss. 2(34). P. 153–163. URL : <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.2>.

6. Тарнавська О. Фасилітація в педіатрії як невід’ємна складова лікувального процесу. *Безперервний професійний розвиток лікарів та провізорів в умовах реформування системи охорони здоров’я (online формат)* : збірник матеріалів науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Київ, 9 жовтня 2020 р. Київ, 2020. С. 431–434.

7. Mitjurjaeva I.O., Kuhta N.M., Tarnavska O.V., Dolgopolova O.V. Peculiarities of psychological, clinical and instrumental indicators in children with vegetative dysfunction and hypotension under the influence of innovative psychocorrective program. *Child’s Health Specialized Reviewed Practical Scientific Journal*. 2021. Vol. 12(2). P. 109–116. URL: <https://doi.org/10.22141/224-0551.12.2.2017.99764>.

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 48

Коректура • Я. Вишнякова

Комп'ютерна верстка • О. Молодецька

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 18,87. Ум. друк. арк. 23,95.

Підписано до друку 25.04.2023. Замов. № 0623/408. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.