

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 49



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 № 5 від 29.05.2023 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**СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Мaksymchuk O.V.**POLITICAL SOCIALIZATION OF YOUTH AS A COMPONENT FORMATION
OF THE MODERN INFORMATION SOCIETY.....

11

СЕКЦІЯ 2**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Борисова О.О.**ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ:
ПРАВОВІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ ВИМІРИ.....

16

Джагупов Г.В., Пилипенко Н.М., Макогончук Н.В.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ НА ТЛІ

РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....

22

Шашенков Д.М.АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ДИСЕРТАЦІЙНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 19.00.09 – ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ
В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

27

СЕКЦІЯ 3**ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Єрмакова Н.О.**

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗВО.....

36

Захарова Л.Г.КОРЕКЦІЯ МОВЛЕННЄВИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....

42

Ісаєвич С.І., Заболотна Н.М., Омелянська В.І.ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ
З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я.....

47

Мар'яненко Л.В.ГЕНЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ УЧНІВ
У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....

52

Мельничук С.К.ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ВПЕВНЕНOSTІ
В СОБІ СТУДЕНТІВ ТА СТАРШОКЛАСНИКІВ.....

59

Назарук Н.В.ПРОКРАСТИНАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНИХ
КООРДИНАТ.....

64

Омельченко І.М., Кобильченко В.В.

ГЕНЕЗА СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ:

ТЕОРЕТИЧНИЙ ДИСКУРС.....69

Тодорцева Ю.В., Костриця Л.Ю.

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО

ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....76

Хомчук О.П., Велика К.І.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ МОВНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ.....81

СЕКЦІЯ 4

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Амурова Я.В.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ.....85

Готич В.О.

СПІВВІДНОШЕННЯ ФЕНОМЕНІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

І ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....90

Дрозд О.В., Узаревич І.О.

ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ.....95

Дячкова О.М., Мохнар Л.І.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ.....100

Жданова І.В., Бондаренко Л.О.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ЗАЛЕЖНИХ ОСІБ.....105

Інютіна О.В., Лисенко І.П.

ПОЯСНЕННЯ СТАНУ АУТИЗМУ ДІТЯМ ІЗ РОЗЛАДАМИ

АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА: ПІДХІД, ЩО ВІДПОВІДАЄ РОЗВИТКУ.....110

Климишин О.І., Семак О.І.

ДОСЛІДЖЕННЯ АКСІОПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

ДУХОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ХРИСТІЯН.....116

Куліченко В.В.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНО

ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ІЗ НАСЛІДКАМИ ТРАВМАТИЗАЦІЇ.....123

Мартинюк Ю.О.

МОТИВАЦІЙНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....129

Мгалоблішвілі А.Д.

ПСИХОЛОГІЯ СЕЛФІ ТА ВІРТУАЛЬНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ

У СУЧАСНІЙ СОЦІАЛЬНІЙ МЕРЕЖІ.....134

Меленчук Н.І., Мухаровська Б.О.

ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ

НАРЦИСІЗМУ.....140

Мельничук І.В., Павлова І.Г. ВЛАДНАЛЬНА ПОВЕДІНКА ЕМОЦІЙНО ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	146
Учитель І.Б., Сурякова М.В., Поваренко О.С. МОТИВАЦІЯ ДО УСПІХУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ СТАРТАП-КОМПАНІЇ.....	151

СЕКЦІЯ 5

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Галушко Л.Я., Мельничук І.Я., Близнюкова О.М. ГЛИБИННА КОРЕКЦІЯ ЯК НЕОБХІДНА ПЕРЕДУМОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАХИЩЕНОСТІ HR-МЕНЕДЖЕРА.....	157
--	-----

СЕКЦІЯ 6

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Балабанова К.В., Півень М.А., Калайтан Н.Л. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНОЇ СФЕРИ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ INSTAGRAM.....	163
Бондзик Д.М. МОРАЛЬНІ ЕМОЦІЇ ТА ДЕЛІНКВЕНЦІЯ: ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ, СОРОМУ ТА СПІВЧУТТЯ У ПІДЛІТКОВІЙ ЗЛОЧИННОСТІ.....	170
Босько В.І. ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ САМОПІЗНАННЯ І САМОДОПОМОГИ Н. ПЕЗЕШКІАНА.....	175
Волянчук Н.Ю., Ложкін Г.В., Фомич М.В. НАУКОВА РЕФЛЕКСІЯ РІЗНОМАНІТНИХ ФОРМ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	180
Козлова А.Г. ВПЛИВ НА ДИТИНУ СУДОВОГО ПРОЦЕСУ У ВИПАДКАХ ВИСОКОКОНФЛІКТНИХ РОЗЛУЧЕНЬ БАТЬКІВ.....	187
Кравчук С.Л. ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВПО В ТЕРИТОРІАЛЬНІ ГРОМАДИ.....	193
Макарова О.П., Зінченко Д.А. АНАЛІЗ ПРАВОВОГО РЕАГУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ НА ВИПАДКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ В УКРАЇНІ.....	199

СЕКЦІЯ 7
ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Казаков С.С.
ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТУРБОТИ ПРО ЗДОРОВ'Я:
ЕКСПЛОРАТОРНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ.....204

Стешиц І.В.
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПЕДАГОГІЧНОГО ПАРТНЕРСТВА
В КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....211

СЕКЦІЯ 8
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

Говорун Т.В., Нерубасська А.О., Крюкова М.А.
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК МЕХАНІЗМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ.....218

НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ.....224

CONTENTS

SECTION 1**THEORY AND HISTORY OF SOCIOLOGY****Maksymchuk O.V.**POLITICAL SOCIALIZATION OF YOUTH AS A COMPONENT FORMATION
OF THE MODERN INFORMATION SOCIETY.....11**SECTION 2****GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY****Borysova O.O.**PSYCHOREHABILITATION OF PARTICIPANTS OF COMBAT ACTIONS
IN UKRAINE: LEGAL PRINCIPLES AND PRACTICAL MEASURES 16**Dzhahupov H.V., Pylypenko N.M., Makohonchuk N.V.**THE ROLE OF PSYCHOLOGY IN MODERN SOCIETY AGAINST
THE BACKGROUND OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR:
THEORETICAL AND METHODOLOGICAL SECTION OF THE PROBLEM 22**Shashenkov D.M.**ANALYSIS OF DISSERTATION RESEARCH PROBLEMS
IN THE SPECIALTY 19.00.09 – PSYCHOLOGY OF ACTIVITY
IN SPECIAL CONDITIONS 27**SECTION 3****AGE AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY****Yermakova N.O.**

FEATURES OF PROCRASTINATION OF UNIVERSITY STUDENTS 36

Zakharova L.H.CORRECTION OF SPEECH DISORDERS IN PRESCHOOL CHILDREN
USING MODERN INTERACTIVE TECHNOLOGIES..... 42**Isaievych S.I., Zabolotna N.M., Omelianska V.I.**THE READINESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS FOR THE WORK
WITH CHILDREN WITH DISABILITIES 47**Marianenko L.V.**A GENETIC AND PSYCHOLOGICAL APPROACH TO THE DEVELOPMENT
OF STUDENTS' THINKING IN THE PROCESS EDUCATIONAL
AND COGNITIVE ACTIVITIES..... 52**Melnychuk S.K.**COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF STUDENTS AND TEENAGERS
SELF-CONFIDENCE LEVEL 59

Nazaruk N.V. PERSONALITY PROCRASTINATION IN THE SYSTEM PSYCHOLOGICAL COORDINATES	64
Omelchenko I.M., Kobylchenko V.V. THE GENESIS OF SOCIAL INTELLIGENCE DURING PRESCHOOL AGE: A THEORETICAL DISCOURSE.....	69
Todortseva Yu.V., Kostrytsia L.Yu. FORMATION OF SOCIAL COMPETENCE IN YOUNG ADOLESCENT STUDENTS DURING THE WAR.....	76
Khomchuk O.P., Velyka K.I. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF LANGUAGE COMPETENCE DEVELOPMENT.....	81
SECTION 4	
PERSONALITY PSYCHOLOGY	
Amurova Ya.V. PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF CODEPENDENT RELATIONSHIPS	85
Hotych V.O. THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PHENOMENA OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND POST-TRAUMATIC GROWTH	90
Drozd O.V., Uzarevych I.O. DETERMINANTS OF THE DEVELOPMENT OF A WOMAN'S PERSONAL BOUNDARIES.....	95
Diachkova O.M., Mokhnar L.I. PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO CHILDREN IN THE CONDITIONS OF FORCED EMIGRATION.....	100
Zhdanova I.V., Bondarenko L.O. THE PROBLEM OF MOTIVATIONAL COUNSELING OF ADDICTED PERSONS	105
Iniutina O.V., Lysenko I.P. EXPLAINING AUTISM TO CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER: A DEVELOPMENTALLY APPROPRIATE APPROACH.....	110
Klymyshyn O.I., Semak O.I. STUDY OF AXIOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE SPIRITUALITY OF CHRISTIANS' PERSONALITY.....	116
Kulichenko V.V. FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO INTERNALLY DISPLACED PERSONS WITH THE CONSEQUENCES OF TRAUMA.....	123
Martyniuk Yu.O. MOTIVATIONAL RESOURCES OF PSYCHOLOGISTS UNDER MARTIAL LAW	129

Mhaloblishvili A.D.
 PSYCHOLOGY OF SELFIES AND VIRTUAL SELF-PRESENTATION
 IN MODERN SOCIAL NETWORKS 134

Melenchuk N.I., Mukharovska B.O.
 CHARACTERISTICS OF THE SELF-ATTITUDE OF PERSONS WITH DIFFERENT
 LEVELS OF NARCISSISM..... 140

Melnychuk I.V., Pavlova I.H.
 COPING BEHAVIOR OF EMOTIONALLY MATURE PERSONALITY..... 146

Uchytel I.B., Suriakova M.V., Povarenko O.S.
 MOTIVATION TO SUCCEED AND ANXIETY LEVEL OF EMPLOYEES
 OF A STARTUP COMPANY 151

**SECTION 5
 PSYCHOLOGY OF WORK**

Halushko L.Ya., Melnychuk I.Ya., Blyzniukova O.M.
 IN-DEPTH CORRECTION AS A NECESSARY PREREQUISITE
 FOR THE PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF THE HR MANAGER 157

**SECTION 6
 SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY**

Balabanova K.V., Piven M.A., Kalaitan N.L.
 FEATURES OF THE EMOTIONAL AND PERSONAL SPHERE OF USERS
 OF THE SOCIAL NETWORK INSTAGRAM..... 163

Bondzyk D.M.
 MORAL EMOTIONS AND DELINQUENCY: GUILT, SHAME AND EMPATHY
 IN ADOLESCENT OFFENDING..... 170

Bosko V.I.
 PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF EXTREME PSYCHOLOGISTS
 BY MEANS OF TRAINING USING METHODS OF SELF-KNOWLEDGE
 AND SELF-HELP BY N. PEZESHKIAN 175

Volianiuk N.Yu., Lozhkin H.V., Fomych M.V.
 SCIENTIFIC REFLECTION OF VARIOUS FORMS
 OF ADDICTIVE PERSONAL BEHAVIOR..... 180

Kozlova A.H.
 THE INFLUENCE ON THE CHILD OF THE COURT IN CASES
 OF HIGH-CONFLICT DIVORCE OF PARENTS 187

Kravchuk S.L.
 FACTORS OF EFFECTIVE INTEGRATION OF INTERNALLY DISPLACED
 PERSONS INTO TERRITORIAL COMMUNITIES 193

Makarova O.P., Zinchenko D.A.

ANALYSIS OF THE NORMATIVE AND LEGAL RESPONSE OF POLICE OFFICERS
TO CASES OF DOMESTIC ABUSE DURING MILITARY AGGRESSION 199

SECTION 7

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Kazakov S.S.

EXISTENTIAL DETERMINANTS OF HEALTH PROCRASTINATION:
AN EXPLORATORY STUDY 204

Steshyts I.V.

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF PEDAGOGICAL PARTNERSHIP
IN THE CONTEXT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL 211

SECTION 8

CURRENT ISSUES OF PSYCHOLOGY

Hovorun T.V., Nerubasska A.O., Kriukova M.A.

A HEALTHY LIFESTYLE AS A MECHANISM FOR PRESERVING PSYCHOLOGICAL
HEALTH OF UKRAINIAN YOUTH..... 218

A NEW TYPE OF SCIENTIFIC SERVICES..... 224

СЕКЦІЯ 1 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

POLITICAL SOCIALIZATION OF YOUTH AS A COMPONENT FORMATION OF THE MODERN INFORMATION SOCIETY

ПОЛІТИЧНА СОЦІАЛІЗАЦІЯ МОЛОДІ ЯК СКЛАДНИК ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА

The article analyzes the theoretical foundations and problematic aspects of the political socialization of youth. The main scientific approaches to the peculiarities and specifics of the process of political socialization of youth in the modern conditions of the development of the Ukrainian information society are presented. The theoretical basis for characterizing the main prerequisites and principles of political socialization of youth in Ukraine is determined. The author's vision of the peculiarities of the implementation of the processes of political socialization of youth is justified. Considerable attention is paid to the critical analysis of various scientific views on the means and tools of political socialization of youth, in particular, the role of mass media as a modern means of communication for the active and accelerated inclusion of youth in political life is considered. In a democratic society, the most important political and socialization task of the mass media is the mass implementation of values based on respect for the law and human rights, teaching citizens to resolve conflicts peacefully, without questioning the public consensus on issues of the state system.

Conclusions were made regarding the main trends and specifics of youth participation in political processes, which is expressed through the organization of various public organizations and movements. The role of political socialization in the process of formation of an independent Ukrainian state and the formation of a political system is revealed. The role of the modern information sphere in the political socialization of youth is determined; content and features of assimilation of political values by the younger generation; analyzed the priority areas of youth activity in public associations and political parties. It was determined that the social level of political socialization covers society as a whole and large social groups: classes, professions, national-ethnic communities, etc. At this level, the personality is influenced by such factors as the state, government, political parties, socio-economic crises, unemployment, the level of crime in the country, and others. It is summarized that in the process of civic education, the leading place belongs to the educational component, which is supplemented and expanded by education in the spirit of citizenship.

Key words: youth, political socialization, information society, personality, state.

У статті здійснено аналіз теоретичних засад та проблемних аспектів політичної соціалізації молоді. Наведено основні наукові підходи до особливостей та специфіки процесу політичної соціалізації молоді в сучасних умовах розвитку українського інформаційного суспільства. Визначено теоретичне підґрунтя для характеристики основних передумов та принципів політичної соціалізації молоді в Україні. Обґрунтовано авторське бачення особливостей здійснення процесів політичної соціалізації молоді. Придлено значну увагу критичному аналізу різних наукових поглядів щодо засобів та інструментів політичної соціалізації молоді, зокрема розглянуто роль ЗМІ як сучасного засобу комунікацій для активного та прискореного включення молоді у політичне життя. У демократичному суспільстві найважливіше політико-соціалізаційне завдання ЗМІ полягає у масовому впровадженні заснованих на пошані закону і прав людини цінностей, навчанні громадян мирно розв'язувати конфлікти, не ставлячи під сумнів суспільний консенсус із питань державного устрою. Зроблено висновки стосовно основних тенденцій та специфіки участі молоді у політичних процесах, що виражається через організацію різних громадських організацій та рухів. Розкрито роль політичної соціалізації у процесі становлення незалежної Української держави, формування політичної системи. Визначено роль сучасної інформаційної сфери в політичній соціалізації молоді; зміст і особливості засвоєння політичних цінностей молодим поколінням. Проаналізовано пріоритетні напрями діяльності молоді в громадських об'єднаннях і політичних партіях. Визначено, що соціальний рівень політичної соціалізації охоплює суспільство у цілому і великі соціальні групи: класи, професії, національно-етнічні спільноти та ін. На цьому рівні на особистість впливають такі фактори, як держава, уряд, політичні партії, соціально-економічні кризи, безробіття, рівень злочинності в країні та ін. Узагальнено, що у процесі громадянського виховання провідне місце належить освітньому складнику, який доповнюється й розширюється вихованням у дусі громадянськості.

Ключові слова: молодь, політична соціалізація, інформаційне суспільство, особистість, держава.

UDC 34.037

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.1>

Maksymchuk O.V.

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

Setting of the scientific problem. The state of the political culture of Ukrainian society reflects the complex process of modernization in the

country's civilizational development. In modern political science, the problem of the development of subcultures, in particular the youth political

subculture, remains open. That is why the study of the processes of formation and functioning of the political culture of students, its connection with the reformation of society is of exceptional importance. The political socialization of youth in the process of development of Ukrainian society is an important component of reforming the social system in the direction of ensuring the democratic foundations of civil society and the formation of information culture. Taking into account the multifaceted and multi-vector nature of the investigated issues, it is now quite relevant to determine the prerequisites, principles and features of the inclusion of Ukrainian youth in the political life of the country. This is very important in view of the problems of the formation of modern political elites, which are the basis for the future socio-economic development of the state and the formation of a modern information society.

Analysis of the latest research and publications. Such scientists as I.M. Akymenko studied the issue of political socialization of youth. [1], Bereza V.O. [2], Biletska T. [3], Voronkova A.I. [4], Kozma V.V. [5], Nikolayenko N.O., Tsyvin M.N. [8], Matvienko O.V. etc. The works of the above-mentioned authors contain the justification of the theoretical foundations and practical specifics of the processes of participation of Ukrainian youth in political life. However, issues related to the basic prerequisites and principles of political socialization of youth against the background of modern political and economic transformations in Ukraine require further development. Political socialization in modern conditions is a fairly widespread social phenomenon, characterized by high interest on the part of specialists in the field of political psychology, political science, sociology, etc [1, p. 18].

Defenition of research objectives. Political socialization, which is a part of the general culture that is being formed and is revealed in the process of political life. It is historical and social conditioned product of people's political life, necessary a prerequisite for creating favorable conditions for debugging constructive dialogue and interaction between citizens and the state, others political institutions.

Presentation of the main research material. It is advisable to start the study of the formation and formation of political socialization in the conditions of a transformational society with the study of the very concept of «political socialization of the individual». Personality is both a subject and an object of politics. But some people show political activity to a greater extent, others to a lesser extent, and still others try to «escape» from politics altogether. Some strive for affirmation of the existing political system and show constructive political behavior, while others, on the contrary, take measures aimed at its overthrow and

demonstrate a destructive attitude. There are also those who easily adapt to any political regime and any power. Such a variety of types of political behavior is largely determined by the nature of the political socialization of the individual. In general, socialization is a process of active reproduction of social experience by an individual, carried out in his activities and communication. Political socialization of an individual can be defined as a process of active reproduction by an individual of political experience, a defined system of norms, values and attitudes of political activity and political relations. It can be said in another way: political socialization of an individual is a process during which a certain picture of the political world, experience of political activity and political communication is formed in the individual in several stages.

An important agent of political socialization is the system of political education. In our opinion, searches in the field of understanding the role, place and content of various elements of education and science in the process of forming the worldview foundations of a modern person deserve special attention. This can be explained by the fact that only through understanding all the wealth of knowledge about nature, society and man, it is possible to build a main road of social progress, to the realization of which any social innovations should be aimed. Namely, education is practically the only means of transferring the main share of the experience of the most reasonable establishment of relations in various spheres of social life. In this context, attention should be paid to those components of education that are designed to spread the experience of establishing social relations. At the same time, the problems of civic and political education and their content deserve special attention. Many today practically do not doubt the importance and necessity of building civic and political education, although it is difficult to notice unanimity in understanding their essence and relationship [4, p. 45].

In the process of civic education, the leading place belongs to the educational component, which is supplemented and expanded by education in the spirit of citizenship. This concept combines civil and political socialization of the future citizen and his ability to attach moral values to this process. When studying this issue, one should pay attention to the main tasks of social and political education in the youth environment. They primarily include:

1. Propaganda of democratic principles. As experience shows, the level of practical observance of democratic principles of decision-making and their implementation in our country continues to be too low.

2. Promotion of transparency of decision-making. This aspect is extremely important in democratic processes. In particular, in the youth

environment, its observance will contribute to the formation of healthy relationships and increase the productivity of work. Transparent decision-making involves not only participation in the process of its adoption, but also clear, timely, high-quality and transparent (open to the public) reporting on the implementation of decisions. Unfortunately, neither the legislation adopted in Ukraine nor the common practice provides for this. In this regard, it is so important to spread information about the importance of transparent decision-making, promote its practical implementation and make efforts to improve the legislative field that regulates this issue. This, in particular, is possible by studying work experience and legislation in the countries of Western Europe [6, p. 212].

3. Guidance on the development of public society. The two previous points will be significantly strengthened when the population's responsibility for their own development grows. Even in economically strong states, governments cannot provide state support for the fulfillment of all social orders and give a significant part of the work to volunteers, contributing to public initiatives. Since this kind of responsibility and this kind of work were significantly distorted during the years of Soviet power, the majority of citizens lost the centuries-old experience and culture of public initiatives. Considering this, the youth environment is a fertile ground for spreading the experience of the development of citizens, learning the basic principles and methods of work in communities [6, p. 214].

This approach is objectively determined. In Ukraine, it is connected with the fact that changes in social development caused inadequate. In the recent past, insufficient attention was paid to the civic factor in Ukraine, which led to a lack of dynamism of human potential. Under such conditions, in fact, a gap arose between the needs of social development and the possibilities of society. And political and civic education, which recently claim to become a factor in humanizing society, is supposed to play a significant role in this. Introducing this type of social and humanitarian education in Ukraine, we must take into account the international experience of humanistic pedagogy, focused on the personalization of the educational process.

Agents of political socialization of an individual include the mass media, which can significantly influence the formation of an individual. It is not by chance that they are called the fourth power. Therefore, there is a constant struggle in society for the possession of mass media and the possibility of using them for the purpose of political socialization. An important role in the political socialization of an individual is played by such non-political factors as socio-economic conditions and a person's way of life, national traditions and even individual forces of change. In

particular, we are talking about such events as non-payment of wages, unemployment, deception of the population by the state or individual political leaders, etc. In certain social situations, non-political factors can have a more significant impact on the political socialization of an individual than political agents. This is especially true of a modern open and interdependent society, where all political and non-political factors are closely intertwined. The lack of previous knowledge and skills to new circumstances revealed functional illiteracy and professional incompetence, a decrease in production efficiency [7, p. 122].

Political socialization has a historical character. The concrete-historical content of public life forces each new generation to adapt to the political situation and respond to it in its own way. In a stable society, this process is quite smooth and painless, and in a society where there is a sharp change in political norms and values, political relations and forms of political activity, a crisis of the system of political socialization, a political anomaly, alienation of the individual from politics often occurs. This crisis manifests itself primarily in the fact that old political ideals are lost or not perceived and the old mechanisms of their transmission are destroyed, which is especially evident when changing one type of society to another. An important aspect of this issue is the study of various types, or models, of political socialization. As already mentioned above, the political socialization of an individual occurs in the process of his interaction with society. The nature of such interaction is determined primarily by the ratio of economic, political and other interests of a person and society, a citizen and the state. A different combination of interests determines specific types, or models, of political socialization of an individual [3, p. 32].

The type of political socialization refers to a set of established value models of the interaction of the individual and the political institutions of society. It is influenced by a combination of a number of factors: the level of historical development of society, economic conditions, political culture, the social structure of the dominant society, agents of political socialization, etc. In general, the type of political socialization is determined by those standards of the political life of the society that dictate to the individual a certain way of his political behavior that corresponds to the political culture of the given society.

As a result, political stability and continuity in the development of society are ensured. With a high degree of probability, we can say: what type of political socialization of the individual prevails in society, such is the state of society itself, and vice versa, what kind of society, such is the dominant type of political socialization of the individual.

The problems of political socialization of the individual and its features in the transformational

period of the development of society are determined primarily by the needs of preparing a person for active, conscious, purposeful participation in the political life of society, which in the course of democratic transformations is characterized by contradictions, ambiguity, conflict, and ambivalence of all components of social and political systems. These processes are closely related to the formation of a democratic political culture of the individual, which can be considered as a prerequisite and an urgent task of Ukrainian state-building [7, p. 120].

The inclusion of the individual in the political process takes place through the entry of the individual into the social environment and involves social cognition, social communication, practical skills, in particular active restructuring of the surrounding world, change and self-realization of the person himself, his comprehensive and harmonious development, that is, the process of socialization.

The development of political consciousness and culture of citizens, the urgent tasks of political socialization of the individual are, obviously, an important way of self-realization of a person and his protection from populism, manipulations of politicians in the transformation period. It actualizes the problem of political socialization and a certain inconsistency in the directions of social development, despite the presence of a strategically determined course for European integration. The implementation of this vector is complicated by contradictions caused, on the one hand, by people's desire to implement European norms and values, and on the other, by existing political traditions and practices. Unlike stable societies, where the political culture has a relatively established character, transformational societies are characterized by a certain unpredictability of development, acceleration of the pace of social transformations. What in stable conditions is carried out for years, in a transformative society is realized within a few months, and sometimes even weeks. Many political transformations do not have a sufficient level of scientific support, proper control by the public, and are often carried out by random performers without appropriate qualifications, culture of political activity and social experience.

Thus, the modern development of Ukrainian society is characterized by the reorientation of the economy, transformations in the system of political management and state power, which are based on the rejection of mono-ideologicalization, the declaration of the priority of democratic rights and freedoms, universal human values. Ideological, moral and political orientations are undergoing changes. All this obliges scientists to make great efforts to solve important scientific-theoretical and applied problems. The formation of a democratic infrastructure of political

socialization requires finding ways of its formation and implementation in life, which are inherent in a specific society, and their formation in the form of a conscious system of socio-political attitudes that determines the position and behavior of an individual in the political system of society.

In Ukraine, the issues of political socialization of the younger generation are also in the center of attention of scientists and the general public of the country. This problem is especially relevant today, given the conditions of political, economic and socio-cultural transit that Ukraine has experienced in the last two decades. In modern Ukraine, the transfer of values from one generation to the next is difficult, as an intergenerational «split» has occurred in the country. If the younger generation receives initial ideas about social and political reality in the conditions of transit, the middle and older generations go through the process of resocialization, forced to review and adapt their ideas about politics and power, which were formed back in Soviet times, when one ideology reigned. Television and radio exert the strongest influence on the political formation of an individual.

At the same time, mass media can also be used for political manipulation – covert management of people's political consciousness and behavior in order to force them to act contrary to their own interests. Mass media influence the process of formation of public opinion on the most important and urgent political problems. The mass media form and define the public sphere through which the government and the citizens who elect it interact. Mass media is a means of involving the population in political life through the perception of political information, involvement in political processes taking place in society, and at the same time they influence the processes of political socialization of the younger generation. Of course, mass media cannot ensure systematic and deep assimilation of political knowledge. This is the task of special educational institutions [4, p. 40].

Nevertheless, the mass media, accompanying a person throughout his life, including after completing his studies, significantly influence his perception of political and social information. At the same time, under the guise of political education, pseudo-rational structures of consciousness can be formed in people, which distort reality during its perception. In a democratic society, the most important political and socialization task of the mass media is the mass implementation of values based on respect for the law and human rights, teaching citizens to resolve conflicts peacefully, without questioning the public consensus on issues of the state system. However, in this context, it is important to take into account the influence of the main trends in the development of the mass media themselves. This is primarily the denationalization of the press, the uneven distribution of financial support from

the authorities, the increase in the number of periodicals, the decrease in circulation and the de-Ukrainization of the domestic information space, etc. And therefore, in the process of political socialization, thanks to the mass media engaged by the owners, young people often fall under their manipulation capabilities, which is dangerous for conscious and objective perception of information.

If the younger generation receives initial ideas about social and political reality in the conditions of transit, the middle and older generations go through the process of resocialization, forced to review and adapt their ideas about politics and power, which were formed back in Soviet times, when one ideology reigned. Television and radio exert the strongest influence on the political formation of an individual.

At the same time, mass media can also be used for political manipulation – covert management of people's political consciousness and behavior in order to force them to act contrary to their own interests. Mass media influence the process of formation of public opinion on the most important and urgent political problems. The mass media form and define the public sphere through which the government and the citizens who elect it interact. Mass media is a means of involving the population in political life through the perception of political information, involvement in political processes taking place in society, and at the same time they influence the processes of political socialization of the younger generation. Of course, mass media cannot ensure systematic and deep assimilation of political knowledge. This is the task of special educational institutions [4, p. 42]. Nevertheless, the mass media, accompanying a person throughout his life, including after completing his studies, significantly influence his perception of political and social information.

At the same time, under the guise of political education, pseudo-rational structures of consciousness can be formed in people, which distort reality during its perception. In a democratic society, the most important political and socialization task of the mass media is the mass implementation of values based on respect for the law and human rights, teaching citizens to resolve conflicts peacefully, without questioning the public consensus on issues of the state system. However, in this context, it is important to take into account the influence of the main

trends in the development of the mass media themselves. This is primarily the denationalization of the press, the uneven distribution of financial support from the authorities, the increase in the number of periodicals, the decrease in circulation and de-Ukrainization. youth policy, the focus of attention of all social institutions of society.

Conclusions. The main conclusion is that the intentions of young people to some extent depend on their social well-being, emotional state; in addition to foreign political conditions, the formation of an individual is also influenced by everyday life, the psychological foundations of human socialization, the fact that youth is the leading group of society, which determines the content and character of today's and tomorrow's development of Ukrainian society, the national information space, etc. And therefore, in the process of political socialization, thanks to the mass media engaged by the owners, young people often fall under their manipulation capabilities, which is dangerous for conscious and objective perception of information.

BIBLIOGRAPHY:

1. Akymenko I.M. Political socialization of a person in the modern environment. *Actual problems of psychology*. 2019. № 47. P. 9–18.
2. Bereza V.O. The importance of the political culture of society in the process of political socialization of an individual. *Humanitarian Bulletin ZDIA*. 2016. № 66. P. 36–44.
3. Biletska T. Socio-psychological factors of political socialization of modern Ukrainian youth. *Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Service of Ukraine. «Psychological Sciences» series*. 2019. № 3. P. 32.
4. Voronkova A.I. Fashion and political socialization in modern society: the main directions of interaction. *Modern society*. 2019. № 1. P. 39–50.
5. Kozma V.V. Primary mechanisms of political socialization of the individual. *Bulletin of the NADU under the President of Ukraine. «Political Sciences» series*. 2016. № 2. P. 75–79.
6. Tsyvin M.N., Matvienko O.V. Socialization of youth in periods of socio-political crises. *Bulletin of the National Academy of Managers of Culture and Arts*. 2015. № 1. P. 210–214.
7. Puchka A. The critical mentality of society's age groups. Sociological studies of culture: concepts and practices: collective monograph. *Institute of Sociology*, Kyiv. 2010. C. 117–127.
8. Sociological surveys / The European Social Survey. URL: <http://ess.nsd.uib.no>

СЕКЦІЯ 2

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ: ПРАВОВІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ ВИМІРИ

PSYCHOREHABILITATION OF PARTICIPANTS OF COMBAT ACTIONS IN UKRAINE: LEGAL PRINCIPLES AND PRACTICAL MEASURES

У статті представлено як теоретичний, так і практичний матеріал, що стосується психореабілітаційного процесу учасників бойових дій. Досліджується вітчизняний механізм надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, а також є носіями спеціальних статусів, визначених законодавством. Аналізуються поняття «реабілітація» та «психологічна реабілітація», приділяється увага нормативному регулюванню ринку психологічних послуг в Україні та змінам, які відбулися після набрання чинності положень нового нормативного акту з 1 січня 2023 р. Розглянуто рівні надання психологічної допомоги та перелік психологічних послуг, який суб'єкт зобов'язується надавати під час психореабілітаційного процесу учасникам бойових дій і членам їхніх сімей, алгоритм роботи мультидисциплінарної команди, яка складається з фахівців різного профілю і працює на базі приватної медичної клініки в м. Одеса. Наведено приклади з практичного досвіду надання психореабілітаційних послуг ветеранам, військовослужбовцям та їхнім близьким.

Описано загальну картину проходження психореабілітації, указано моменти, які потребують уваги й удосконалення, зафіксовано плюси та мінуси, котрі було виявлено впродовж майже шести місяців роботи фахівців з отримувачами послуг. Висловлено пропозицію щодо внесення доповнень у текст профільної Постанови Кабінету Міністрів України, яка регулює процес надання психологічної допомоги, а саме: 1) розширити перелік отримувачів послуг із безоплатної (для осіб, які проходять психореабілітацію) психологічної допомоги, додавши до нього рідних братів та сестер учасників бойових дій; 2) закріпити визначення поняття «завершений випадок терапії», яке зараз відсутнє, указавши критерії, за якими випадок може вважатися «завершеним».

Методи, що використовувалися під час дослідження: історичний, аналітичний, діалектичний, а також загальнонаукові теоретичні методи дослідження інформації (аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, індукція, дедукція, пояснення і класифікація).

Ключові слова: учасники бойових дій, психореабілітація, отримувачі послуг, реабілітаційний процес, психологічна допомога, мультидисциплінарна команда.

The article presents both theoretical and practical material related to the psycho-rehabilitation process of combatants. The domestic mechanism of providing free psychological assistance to persons who are discharged or discharged from military service, from among war veterans, persons who have special merits to the Motherland, as well as bearers of special statuses defined by legislation, is being studied. The concepts of «rehabilitation» and «psychological rehabilitation» are analyzed, attention is paid to the regulatory regulation of the market of psychological services in Ukraine and the changes that occurred after the entry into force of the provisions of the new regulatory act from January 1, 2023.

The levels of providing psychological assistance and the list of psychological services that the subject undertakes to provide during the psycho-rehabilitation process to combatants and their family members, the algorithm of work of a multidisciplinary team, which consists of specialists of various profiles and works on the basis of a private medical clinic in Odessa. Examples from the practical experience of providing psycho-rehabilitation services to veterans, military personnel and their relatives are given.

The general picture of psycho-rehabilitation is described, points that need attention and improvement are indicated, pluses and minuses are recorded, which were discovered during almost six months of work of specialists with service recipients. A proposal is made to make additions to the text of the relevant Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine, which regulates the process of providing psychological assistance. Namely: 1) to expand the list of recipients of free (for persons undergoing psycho-rehabilitation) psychological assistance, adding to it relatives of brothers and sisters of combatants; 2) provide a definition of the term «completed case of therapy», which is currently missing, stating the criteria by which a case can be considered «completed».

Methods used during the research: historical, analytical, dialectical, as well as general scientific theoretical methods of information research (analysis, synthesis, abstraction, generalization, induction, deduction, explanation and classification).

Key words: combatants, psychorehabilitation, service recipients, rehabilitation process, psychological assistance, multidisciplinary team.

УДК 159.91(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.2>

Борисова О.О.
к.юрид.н.,
доцент кафедри державно-правових дисциплін
Одеський державний університет внутрішніх справ;
практичний психолог, кейс-менеджер
Мультидисциплінарна команда з психореабілітації ветеранів

Постановка проблеми. Станом на 01.02.2021 до Реєстру (Єдиний реєстр учасників антитерористичної операції та осіб, які брали участь у здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії російської федерації в Донецькій та Луганській областях, забезпеченні їх здійснення) внесено інформацію про 405 711 учасників бойових дій [1]. Зараз відбувається процес присвоєння статусів учасників бойових дій (УБД) особам із числа мобілізованих у 2022–2023 рр., які брали та беруть участь у захисті України.

Після повномасштабного підступного вторгнення військ російської федерації на територію України в перші ж дні десятки тисяч чоловіків і жінок вступили до лав армії і взяли зброю в руки, готуючись дати відсіч і вступити в бій із загарбниками. Цей подвиг українців та українок зупинив агресорів і зруйнував плани швидкого і безболісного захоплення нашої країни. Після року бойових дій кількість осіб, які брали і продовжують брати участь у захисті Батьківщини, становить близько мільйона осіб [2]. Участь у бойових діях завжди має свою ціну: за статистикою, у перші дні проведення бойових дій, бойову психічну та психотравму отримують 60–65% військовослужбовців у світі [3, с. 42]. Зміна психічного і психологічного стану військовослужбовців після участі в бойових діях може статися через бойовий стрес, бойову втому та в разі розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як наслідок отримання бойових психотравм.

Досвід, який отримали та отримують захисники і захисниці України, є жахливим із погляду руйнування всіх соціальних та більшої моральних кордонів і зустрічі з трагічним інформаційним матеріалом уражень на полі бою. Але водночас цей досвід є й унікальним для кожного учасника та учасниці бойових дій, потребує осмислення та екологічного опрацювання, зцілення внутрішніх травм та «вбудування» цього масиву вражень як елементу в цілісну систему людської пам'яті, щоб через певний час людина ідентифікувала цю сукупність подій (участь у бойових діях) як частину власного життєвого досвіду, продовжуючи жити далі з фокусом уваги на своєму сьогоденні, а не була «захоплена» враженнями та травмами, які принесла з війни із собою в мирне цивільне життя, свою родину, своє соціальне коло.

Адже відстроченими наслідками участі в бойових діях може стати ціла низка порушень діяльності психічної системи, що призведе до розвитку симптоматики різноманітних стресових і нервових синдромів та розладів, які вчинять негативний вплив на якість життя як самого учасника бойових дій, так і членів його сім'ї. Для мінімізації цих ризиків або навіть

їх виключення необхідне проходження курсу психореабілітації, у межах якого учасники бойових дій отримують комплексний перелік психологічних послуг та матимуть можливість доповнити їх курсом медичного лікування в разі потреби.

Мета статті – розглянути існуючу в Україні програму психореабілітації ветеранів (учасників бойових дій), а також інших категорій отримувачів послуг, прирівняних до ветеранів, і членів їхніх сімей як із теоретичного боку, так і враховуючи практичний досвід участі в складі мультидисциплінарної команди; проаналізувати плюси та мінуси нормативного забезпечення психореабілітаційного процесу та емпіричний досвід надання психологічних послуг учасникам бойових дій, який формується в нових визначених межах.

Результати дослідження. Термін «реабілітація» з'явився у професійному медичному середовищі в середині ХХ ст. В Англії та США після Другої світової війни було розроблено принципи реабілітації, які згодом стали основою концепцій реабілітації хворих та інвалідів у різних країнах світу. Реабілітація – це використання різних можливостей для зменшення впливу чинників, що обмежують життєдіяльність людини або призводять до інвалідації; забезпечення особам з обмеженням життєдіяльності можливості досягти оптимальної соціальної інтеграції. Визначення поняття «реабілітація» змінилося наприкінці ХХ ст. Зараз під реабілітацією розуміють систему державних, соціальних, медичних, професійних, педагогічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на запобігання розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності [4, с. 8–9].

У науковій літературі не існує загальноприйнятого визначення поняття «реабілітація». Цей термін пов'язаний із такими дефініціями, як «адаптація», «реадаптація», «переадаптація», «дезадаптація», «ресоціалізація», «психологічна допомога», й означає відновлення. Нині науковий термін «реабілітація» активно використовують у різних сферах: медицині, психіатрії, психології, педагогіці, соціології. Зокрема, у соціальному контексті реабілітація передбачає відновлення здоров'я людини, її соціального статусу, втраченого або зниженого через проблеми, що призвели до складної ситуації. У медичному розумінні реабілітація спрямована на відновлення фізичних і духовних сил людини, її професійних навичок. Тобто у вузькому розумінні реабілітація означає відновлення здоров'я. У широкому розумінні реабілітацію визначаємо як окремий вид соціальної діяльності спеціально уповноважених органів держави, соціальних служб, об'єднань громадян та інших соціальних інститутів, яка безпосередньо спрямована на здійснення

організаційних, економічних, правових, культурних, освітніх, лікувальних, оздоровчих та інших соціальних заходів щодо поліпшення фізичного та функціонального стану, працездатності й відновлення честі, гідності, прав і свобод певних категорій населення, порушених хворобами, травмами або фізичними, хімічними та іншими соціальними чинниками [5, с. 13].

Держава Україна забезпечує безоплатну психологічну допомогу особам, які брали безпосередню участь у захисті Батьківщини (ветеранів), і членам їхніх сімей згідно зі ст. 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їхніх сімей». [6] Одним із видів психологічної допомоги є психореабілітація.

Інформацію про програму психологічної реабілітації ветеранів розміщено на сайті Міністерства у справах ветеранів України [7] (далі – Мінвет), там само розміщено і перелік суб'єктів, які можуть надавати психологічні послуги. Станом на квітень 2023 р. в Реєстрі зафіксовано 49 організацій (медичних закладів), які розташовані в різних областях України.

Процес надання психологічних послуг таким специфічним суб'єктам, як ветерани війни та члени їхніх сімей, урегульовано окремим нормативно-правовим актом – Постановою Кабінету Міністрів України № 1338 «Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 29.11.2022 [8], норми якої набрали чинності з 1 січня 2023 р.

Визначення поняття «психореабілітація» закріплено в пункті 2 цього нормативного акту, а саме: психологічна реабілітація – це діяльність, спрямована на відновлення та підтримку функціонування особи у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній та духовній сферах із застосуванням методів психологічної та психотерапевтичної допомоги у формі психотерапії, психологічного консультування або першої психологічної допомоги.

Наказ Міністерства оборони України № 702 від 09.12.2015 психологічну реабілітацію визначає як комплекс заходів, що здійснюються з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння психосоціальної адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті [9].

У вітчизняній психологічній науковій літературі автори пропонують визначати психологічну реабілітацію так. Психологічна реабілітація – частина загальної реабілітаційного комплексу (разом із медичною, професійною, соціальною), спрямована на відновлення втрачених (порушених) психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності, відновлення (корекцію) самооцінки й соціального статусу військовослужбовців, учасників бойових дій із психічними розладами, бойовими травмами й каліцтвами [10].

О. Гульбс та О. Кобець розглядають психологічну реабілітацію як комплекс заходів, спрямованих на збереження, відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, якостей та на сприяння психосоціальної адаптації. Своєю чергою, соціально-психологічна реабілітація допомагає у соціалізації особистості і відновленні її до колишнього рівня життя, що включає не лише здоров'я, а й соціальний статус особистості, морально-психологічну рівновагу, впевненість у собі [11, с. 101].

Сьогодні в Україні психореабілітація є видом психологічної допомоги, яка надається на другому рівні психологічних послуг із трьох можливих. Перший рівень психологічної допомоги передбачає соціально-психологічну підтримку та супровід, третій – комплексну медико-психологічну реабілітацію, яку здійснюють мультидисциплінарні команди.

До складу мультидисциплінарної команди повинні входити щонайменше чотири особи, а саме: лікар-психіатр (щонайменше одна особа на підрозділ), лікар-психолог або лікар-психотерапевт, або психолог (щонайменше три особи).

Інформація про суб'єктів надання послуг, які надають психологічні послуги на другому і третьому рівнях психологічної допомоги, тобто послуги психореабілітації та комплексної медико-психологічної реабілітації, оприлюднюється на офіційному вебсайті Мінветеранів.

Психологічна реабілітація спрямована на розв'язання актуальних або специфічних психологічних проблем отримувача послуг, які виникли, зокрема, внаслідок психологічного травмування в екстремальних ситуаціях (участі у бойових діях, перебування у полоні, відбування покарання тощо), у надзвичайних ситуаціях (пожежі, руйнування будинків тощо), у кризових ситуаціях (розлучення, смерть близьких людей тощо).

Отримувачами безоплатних послуг із психореабілітації в Україні можуть бути особи, які мають один із нижче визначених статусів:

1. Учасник бойових дій.
2. Особи з інвалідністю внаслідок війни.
3. Особи, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною.

4. Учасник війни.

5. Постраждалий учасник Революції гідності.

6. Член сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни.

7. Член сім'ї загиблого (померлого) захисника чи захисниці України.

До отримувачів послуг належать також члени сімей осіб, зазначених вище, а саме: дружина (чоловік), повнолітні діти і батьки. Варто звернути увагу – **у цьому переліку відсутні рідні брати та сестри** отримувачів послуг, що, на нашу думку, є прикритим упущенням і потребує виправлення, тому що брати і сестри нерідко звертаються за психологічними послугами через стресове напруження, очікуючи повернення своїх родичів із фронту.

Робота з отримувачем послуг у межах психореабілітаційного процесу спрямована на відновлення відчуття безпеки, стабілізацію; побудову корисних стратегій подолання складнощів; опрацювання та осмислення психотравматичного досвіду; зменшення інтенсивності емоційного переживання; сприяння посткризовому зростанню.

На другому рівні психологічної допомоги (психореабілітації) передбачено проведення профілактичних та лікувальних заходів для осіб і сімей, які мають психологічний стрес, а також осіб із підвищеним ризиком розвитку психічних розладів.

Обсяг психологічних послуг, який суб'єкт надання послуг зобов'язується надавати під час психореабілітаційного процесу замовнику послуг відповідно до його індивідуальних потреб, має включати в себе таке:

1) проведення первинного психодіагностичного обстеження членами мультидисциплінарної команди;

2) визначення психологічної проблеми або психічного розладу, рівня психосоціальної дезадаптації, можливості чи необхідності отримання психологічних послуг стаціонарно, амбулаторно чи дистанційно;

3) формування із залученням отримувача послуг та/або його законного представника індивідуального плану з використанням специфічних для конкретних проблем/розладів міжнародних стандартизованих інструментів обстеження та оцінки (шкали/тести/опитувальники);

4) визначення реабілітаційного прогнозу мультидисциплінарною командою за результатами психодіагностичного обстеження для переведення отримувача послуг до суб'єкта надання послуг, що надає психологічну допомогу іншого рівня;

5) надання стаціонарної психологічної допомоги отримувачам послуг, які перебувають на лікуванні у закладі охорони здоров'я, амбулаторно (за бажанням отримувача послуг) відпо-

відно до складеного індивідуального плану та проведення поточного моніторингу психологічного стану отримувача послуг;

6) надання психологічної допомоги отримувачам послуг дистанційно (із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій);

7) забезпечення психіатричного огляду отримувача послуг у разі потреби з визначенням важкості розладу психіки та поведінки;

8) здійснення поточного контролю за виконанням та коригування індивідуального плану з оцінюванням прогресу в досягненні визначених мети та завдань психологічної допомоги за результатами психодіагностичного обстеження;

9) психологічна підтримка членів родини отримувача послуг (законних представників та осіб, які здійснюють догляд), навчання щодо техніки самопомоги, інформування та роз'яснення про проблеми з психічним здоров'ям та їхній вплив;

10) проведення необхідних психодіагностичних тестів у динаміці;

11) застосування методів психологічного впливу та психотерапевтичних інтервенцій;

12) визначення потреби отримувача послуг у фармакотерапії, призначення медикаментозного лікування і забезпечення дотримання призначеного лікування, проведення корекції призначеного лікування в разі потреби;

13) формування висновку-прогнозу психологічної реабілітації, що містить інформацію про надані психологічні послуги та подальші рекомендації.

Станом на квітень 2023 р. мережа надавачів послуг із психологічної реабілітації складається із 49 суб'єктів, переважна більшість яких є медичними закладами державної та комунальної власності. Проте нині відбувається певний трансформаційний процес у цій галузі, і коло надавачів послуг може поповнюватися представниками приватного сектору. А в публічній сфері лунає така думка: «Досвід співпраці з міжнародними програмами та зарубіжними установами, а також наші наукові дослідження дають змогу констатувати перевагу надання психологічних послуг населенню, що постраждало від воєнних дій, саме на базі реабілітаційних закладів на протигагу психіатричним, оскільки в більшості випадків ми стикаємося з психологічними станами та поведінковими розладами, що супроводжуються соматичними, зокрема неврологічними, ускладненнями без розладів психотичного ґенезу» [12].

Говорячи з практичного досвіду роботи мультидисциплінарної команди, яка надає послуги з психореабілітації ветеранам (на період дії воєнного стану – всім захисникам і захисницям Батьківщини) і членам їхніх сімей та зареєстрована в приватному медичному

закладі міста Одеси, можна відзначити: звернення ветеранів та членів їхніх родин за отриманням послуг відбувається за направленням лікаря (лікуючого в стаціонарі, сімейного, консультуючого амбулаторно) або за власним бажанням. Переважною більшістю отримувачів послуг є чоловіки, учасники бойових дій, які проходять лікування та фізичну реабілітацію в місті Одесі. Серед осіб, які звернулися за психореабілітаційними послугами, доволі малий відсоток обізнаних щодо посттравматичного стресу як явища та його наслідків для людини.

Найчастіші скарги – високий рівень дратівливості та спалахи агресії, пригнічений (депресивний) стан та апатія, поганий сон, флешбеки. Під час первісного опитування фіксується чимало проблем у когнітивній сфері отримувачів послуг, які команда пояснює наслідками контузій, часто – багаторазових, які не лікувалися, а часто не фіксувалися в медичних картках учасників бойових дій. Здійснення діагностики проводиться в кілька етапів: первісне опитування про психоемоційний та фізичний стан, яке здійснюється під час заповнення картки отримувача послуг, також окрему консультацію присвячено тестуванню.

Під час психодіагностики використовуються методики і тести, рекомендовані офіційними нормативно-правовими актами, а саме: Уніфікованим клінічним протоколом первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги, затверджений Наказом МОЗ України № 121 від 23.03.2016 [13] та ін. Тести, які пропонується пройти отримувачам послуг: опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу, коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР, Міссісіпська шкала ПТСР, шкала депресії Бека, шкала агресії Басса – Даркі та ін. [14].

Ставлення учасників бойових дій до психологів і психологічної роботи коливається в діапазоні від «не знаю, навіщо мене до вас направили, зараз почнете в мене в голові копатися» до «я сам не впораюсь із тим станом, що зараз відчуваю, допоможіть, будь ласка». Найвищий рівень довіри і відкритості демонструють отримувачі послуг, які звернулися за власним бажанням, а найбільш впливовим мотивуючим позитивним чинником є рекомендація побратима, який уже отримував послуги і дав позитивний відгук.

Отримувачі послуг, яких направив лікар, час від часу демонструють негативне ставлення до процесу психодіагностики: напруження та підозру викликає необхідність пройти батарею тестів, висловлюється хвилювання щодо «поганих» відповідей. Люди мають стереотип, що якщо їм пропонують пройти тести – це автоматично переміщує їх у поле патологічних явищ і є підтвердженням можливих психопато-

логічних явищ та відхилень. Зняти цю напругу допомагає проведення психоедукаційної роботи і пояснення, що діагностика є обов'язковою частиною психореабілітаційного процесу, тому що дає можливість вимірювати результати психокорекційної роботи і надає об'єктивізовану інформацію про актуальний психоемоційний стан. Порівняння показників на початку роботи та в процесі або ближче до завершення дасть змогу самому отримувачу послуг побачити динаміку, і отримувачі послуг мають можливість особисто переконатись у цьому.

Висновки. Формула психореабілітаційного процесу, запропонована Постановою Кабінету Міністрів України № 1338, вбачається ефективною та вірною, а перелік психологічних послуг – вельми широкий. Мультидисциплінарний підхід доводить свою практичність і зручність: наявність кількох спеціалістів, які працюють з отримувачем послуг у тандемі, поліпшує результат комплексної психореабілітаційної роботи за рахунок підвищення довіри особи, якій зручно знаходитися у фокусі уваги різних фахівців в одному місці. Цей факт сприяє зниженню рівня стресового навантаження. Оскільки члени мультидисциплінарної команди мають право сумісно формувати стратегію ведення терапевтичного процесу (психолог плюс психіатр), удається відслідковувати актуальну динаміку.

Наприклад, після початку прийому курсу фармакотерапії, призначеної психіатром, можуть спостерігатися різні реакції, психолог бачить людину регулярно, і якщо з'являються скарги на побочні ефекти, терміново залучає психіатра для корекції протоколу, супроводжуючи цей процес психологічною підтримкою. Це виключає ситуацію зневіри людини в лікуванні, формує позитивний досвід психореабілітаційного процесу та дає можливість не переривати терапію.

Разом із тим є потреба в удосконаленні нормативного регулювання психореабілітаційного процесу. Нині законодавство не визначає критеріїв, за якими варто вважати кожен окремий випадок надання психореабілітаційних послуг «завершеним випадком терапії». Це можна зрозуміти, приймаючи до уваги унікальність кожної особистості, її досвід, особливості нервової системи та психічних процесів, які утворюють «тканину» внутрішнього життя людини. Але, на нашу думку, варто визначити і закріпити певну кількість годин роботи мультидисциплінарної команди з отримувачем чи отримувачкою послуг та/або перелік психологічних послуг, які є «мінімальним пакетом».

Наявність ясності у цьому питанні дасть змогу на самому початку психореабілітаційного процесу орієнтувати отримувачів послуг на проходження певного шляху. Ми пам'я-

таємо, що проходження психореабілітації – право, а не обов’язок особи, і вона вільна припинити свою участь у будь-який момент, а під час складання індивідуального плану психореабілітації психолог самостійно визначає рекомендовану кількість зустрічей та перелік послуг. Було б добре спиратися на алгоритм, визначений офіційно.

Уваги професійних психологів, психологічних шкіл та представників психологічної науки потребує і сам процес психокорекційної роботи та психотерапії. Необхідне напрацювання протоколів супроводу отримувачів послуг з урахуванням специфіки отриманого травмивного досвіду (полон, тортури, знаходження в оточенні, постійні близькі бої з ворогом, friendfieg та ін.). Досліджень потребують бойові психотравми, такі як: утрата побратимів і посестер, травма зради, травма відняття житті, травма залишення тіла побратима на полі бою (коли евакуація неможлива) та ін. Уся психологічна спільнота сьогодні має об’єднатися заради створення українського психологічного фронту, який уже складається і працює, а в подальшому – витримає навантаження і стане опорою як народу, так і державі, коли сотні тисяч людей повернуться до цивільного життя, після Перемоги.

ЛИТЕРАТУРА:

1. У Мінветеранів назвали кількість людей в Україні зі статусом учасника бойових дій. *Радіо Свобода*. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/newsdonbasuchasnyku-boyovi-diyi-status/31109641.html> (дата звернення: 26.04.2023).
2. Як змінювалася чисельність Збройних сил України. *Слово і діло*. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/10/14/infografika/bezpeka/yak-zminyuvalasyachyselnist-zbrojnyx-syl-ukrayiny> (дата звернення: 25.04.2023).
3. 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.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.
5. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій у системі соціальних служб : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Тернопіль, 2019. 42 с.
6. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їхніх сімей : Закон України № 2011-XII від 20.12.1991. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text> (дата звернення: 29.04.2023).
7. Сайт Міністерства у справах ветеранів України. URL: <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ya-reabilitaciya/psykholohichna-reabilitatsiya-dlya-veteraniv> (дата звернення: 27.04.2022).
8. Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» : Постанова Кабінету Міністрів України № 1338 від 29.11.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text> (дата звернення: 27.04.2023).
9. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах : Наказ Міністерства оборони України № 702 від 09.12.2015. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text> (дата звернення: 27.04.2023).
10. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 3. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/11893> (дата звернення: 22.04.2023).
11. Гульбс О.А., Кобець О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2021. Вип. 7. С. 100–106.
12. Матяш М. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах російсько-української війни: етнопсихологічний дискурс, національні перспективи громадського здоров’я. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.153.239628. URL: <https://www.umj.com.ua/article/239628/mediko-psiologichna-reabilitatsiya-vijskovosluzhbovtsiv-v-umovah-rosijsko-ukrayinskojivijni-etnopsihologichnij-diskurs-natsionalni-perspektivigromadskogo-zdorov-ya> (дата звернення: 27.04.2022).
13. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад» : Наказ МОЗ України № 121 від 23.03.2016. URL: https://dec.gov.ua/wp-content/uploads/images/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_YKPMPTZR.pdf?fbclid=IwAR067yDcA17RTxg67qO3m5jk6gnQmaS5HAe49cy0WzBggEciVhmd_hTg7k (дата звернення: 24.04.2022).
14. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник / Н.А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ НА ТЛІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

THE ROLE OF PSYCHOLOGY IN MODERN SOCIETY AGAINST THE BACKGROUND OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL SECTION OF THE PROBLEM

Статтю присвячено дослідженню психології та її ролі в сучасному суспільстві в контексті російсько-української війни. Сьогодні Україна зіткнулася з новими викликами, які пов'язані з активними бойовими діями та введенням воєнного стану. У таких умовах відбувається руйнування всіх нормальних моделей життя людей, а також виникає велика кількість стресових ситуацій. Війна створює для суспільства ситуацію, у якій люди відчують стрес разом із сильним страхом смерті, відчуттям безвиході. Саме тому українське суспільство потребує не лише психологічної підтримки з боку професіоналів, а й хоча би базових навичок психологічної самопомоги. У статті визначено особливості психологічної допомоги в реаліях війни. Воєнні дії завжди впливають на психологічний стан будь-якої людини. Детально розглянуто поняття «психологія», охарактеризовано її головні завдання, функції та види. Визначено суть поняття «психічне здоров'я» та роль психологічної науки в його підтримці. Актуальними є дослідження особливостей психічного здоров'я населення країни в екстремальних умовах та визначення основних способів і методів його збереження та підтримки. До основних методів поліпшення психічного стану населення в умовах воєнних дій було віднесено психологічну підтримку населення спеціальними професіональними групами психологів під час живої зустрічі або в онлайн-режимі та психологічну роботу з населенням для надання базових знань та вмінь самостійної підтримки в кризовій ситуації. Успішна реалізація цих методів підтверджує, що психологія посідає надзвичайно важливе місце в суспільстві в умовах війни. Актуальними також є інноваційні способи психологічної підтримки, які в сучасних реаліях можуть бути доступними для переважної більшості людей, зокрема це спеціальні мобільні додатки та безкоштовні книжки, які допоможуть зберегти психічне здоров'я.

Ключові слова: військова агресія, психологічна підтримка, подолання стресу, життєстійкість, психічне здоров'я.

The article is devoted to the study of psychology and its role in modern society in the context of the Russian-Ukrainian war. To date, Ukraine has faced new challenges associated with active hostilities and the imposition of martial law. Under such conditions, all normal patterns of people's lives are destroyed, and a large number of stressful situations arise. War creates a situation for society in which people experience stress along with an intense fear of death, a sense of hopelessness. That is why Ukrainian society needs psychological support, if not from professionals, then at least basic self-help skills. The article identified the peculiarities of psychological assistance in the realities of war. Military actions always affect the psychological state of any person. The concept of "psychology" itself is considered in more detail, its main tasks and functions, as well as the fields that exist in the world, are characterized. The essence of the concept of "mental health" and the role of psychological science in its support are determined. It is relevant to study the peculiarities of the mental health of the country's population in extreme conditions and to determine the main ways of its preservation and support. Psychological support of the population by special professional groups of psychologists during a live meeting or in online mode, psychological work with the population to provide basic knowledge and skills of independent support in a crisis situation were included among the main ways of improving the mental state of the population in the conditions of military operations. These ways of improving the mental state of people are proof that psychology occupies an extremely important place in society in the conditions of war. Innovative methods of psychological support, which in modern realities can be available to a larger number of the population, are also relevant, in particular, these are special mobile applications and free books that will help maintain mental health.

Key words: military aggression, psychological support, overcoming stress, resilience, mental health.

УДК 159.9:355.014:364.048.4(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.3>

Джагунов Г.В.

к.юрид.н., професор,
заступник декана з навчально-методичної роботи факультету № 3
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Пилипенко Н.М.

к.економ.н.,
доцент кафедри економіки
та підприємництва
Сумський національний аграрний
університет

Макогончук Н.В.

к.пед.н., доцент,
старший викладач кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних
дисциплін
Національна академія Державної
прикордонної служби України імені
Богдана Хмельницького

Вступ. Кожен громадянин України від початку війни зіткнувся з новим і жорстоким досвідом, що змінює звичні умови життя та створює нові виклики. Актуальності для кожного українця набули такі почуття, як тривога, розгубленість, страх, невпевненість. Велика кількість українців переживає сильний стрес і паніку та потребує певної психологічної підтримки, щоб залишатися у стійкому емоційному стані та бути спроможним до елементарної діяльності. Важливою в таких умовах може стати самопомога завдяки засвоєнню

базових знань та навичок для запобігання психологічним розладам, оскільки допомога професійного психолога може бути недоступною.

Дослідженням проблем психології та її ролі в сучасному суспільстві, зокрема в умовах війни в Україні, займалися такі науковці, як Ю.О. Олійник, який розглянув питання надання психологічної допомоги саме постраждалим під час війни [7]; М.М. Слюсаревський та Л.В. Григоровська, які описали досвід роботи соціальних психологів у перші тижні повномасштабного російського вторгнення щодо

поліпшення психологічного стану учасників освітнього процесу [9]; К. Лоленко, яка визначила дослідження психічного здоров'я людей під час війни як важливий аспект професійної самореалізації психологів [5].

Метою статті є дослідження ролі психології в сучасному українському суспільстві в умовах війни як однієї з найбільш складних ситуацій у світі.

Виклад основного матеріалу. Із початком російської агресії на території України життя більшості людей кардинально змінилося. Багато громадян України зіткнулися з погіршенням емоційного та психологічного стану, втратою мотивації до роботи та руйнуванням найближчих планів.

Психологія є тією наукою, що допомагає людині розв'язувати її життєво важливі проблеми і є значущою потребою для багатьох людей. Вона вивчає психіку та свідомість людини, її емоції, почуття, думки, характер та інтереси.

Якби у суспільства не було психології, не існувало б техніки ділового діалогу і значення понять «суспільство» або «громадськість» були б невідомими для багатьох [6, с. 71]. Тому можна

зазначити, що психологія у сучасному суспільстві надає людині життєво необхідні знання.

Головними завданнями психології є такі (рис. 1).

Психологія займається вивченням впливу зовнішніх чинників на внутрішній стан людини, загальних закономірностей психічних процесів та особливостей їх перебігу відповідно до умов діяльності людини. Предметом вивчення психології також є властивість мозку, яка полягає у психічному відображенні реальності, унаслідок чого формуються ідеальні образи реальної дійсності, котрі потрібні для регулювання контакту людини з навколишнім світом [5, с. 55].

Психічне здоров'я є відносно сталою характеристикою людини, що забезпечує активність її поведінки, відповідний рівень її адаптованості в навколишньому соціальному та природному середовищі. Воєнні дії та інші спричинені ними чинники активізують розвиток стресу, що, своєю чергою, призводить до високого рівня тривожності, відчаю, розгубленості у людей і загалом негативно позначається на їхньому психічному здоров'ї.

Існує декілька основних видів психології (табл. 1).

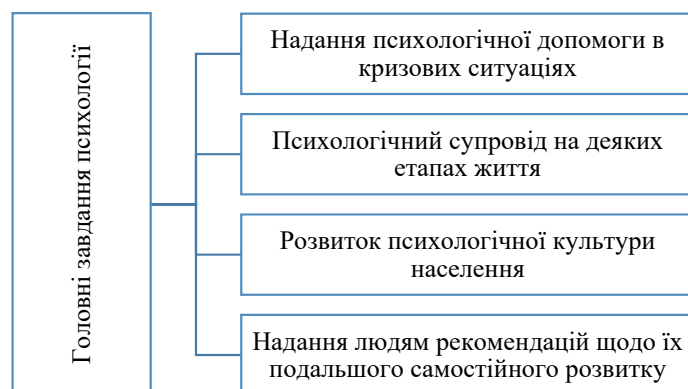


Рис. 1. Головні завдання психології

Джерело: розроблено авторами на основі [4]

Таблиця 1

Основні види психології

Вид	Характеристика
Експериментальна	Психологія, головним завданням якої є розроблення нових методів психологічного дослідження для більш детального вивчення психічної реальності
Соціальна	Психологія, що займається дослідженням психічних явищ під час взаємодії людей у великих та малих соціальних групах
Порівняльна	Галузь психології, яка займається дослідженням філогенетичної форми психічного життя
Диференціальна	Психологія, яка досліджує індивідуальні психологічні особливості психіки людини залежно від її віку та рівня розвитку
Психофізіологія	Головне завдання цієї галузі – вивчення фізіологічних механізмів діяльності мозку та вищої нервової системи, що пов'язані з діяльністю психіки
Психологія особистості	Її головне завдання – вивчення психічних властивостей людини як певної системи
Моделювання психіки	Це розділ психології, який формує математичні моделі психічних функцій за допомогою наукових відомостей про психіку

Джерело: розроблено авторами на основі [8]

Повномасштабне вторгнення торкнулося кожної людини, спричинивши зміни на різних рівнях особистості – від фізичного до духовного. За даними досліджень, психіка людини може по-різному реагувати на події війни, починаючи від помірного стресу і закінчуючи важкими психічними травмами, результатом яких може бути депресія або посттравматичний стресовий розлад.

Вивчення психічного здоров'я людини в умовах війни показує важливість професійної самореалізації. Здатність ефективно працювати на користь країни або організації є одним із важливих компонентів психічного здоров'я особистості під час війни. Професійна життєстійкість людини – це головний ресурс, який є інструментом для відчуття благополуччя, оптимізму, соціальних зв'язків [9]. Особливо важливою професійна життєстійкість у сучасному світі є для українських біженців. У таких умовах важливим також є пошук ресурсів для самих психологів, які не можуть бути відокремленими під подій воєнної агресії.

За даними психологічних досліджень, воєнні дії можуть спричиняти складні життєво-кризові наслідки (рис. 2).

За свідченням психологів, до основних емоцій стресових та постстресових ситуацій належать [8, с. 181]:

- страх;
- тривога;
- емоційна травматична пам'ять;
- відчуття жаху;
- емоційна збудливість;
- депресія;
- самотність;
- гнів;
- спустошеність.

Людська психіка утворена так, що здатна адаптуватися до будь-яких кризових ситуацій,

проте сам процес адаптації може бути складним і протікати в кожного по-різному. Трапляються випадки, коли людина не може адаптуватися до нових умов життя й опиняється у кризовому стані, у якому може допомогти лише відповідний спеціаліст, тобто психолог. Головним завданням психолога є нормалізація психоемоційного тла людей та усунення стану кризи в їхньому житті [11, с. 55].

Воєнні події в Україні створюють нові умови життя населення, серед яких:

- руйнування попереднього життя;
- небезпека фізичного знищення;
- глобальність проблем, які викликані війною [2, с. 80].

Виснаження психіки людини та слабкість її нервової системи в нових реаліях стають основою для великої кількості психічних травм. У результаті виснаження звичний режим діяльності стає для людини складним та непосильним, а будь-яке навантаження, що раніше було легким, викликає втому та слабкість. Для запобігання такому стану потрібна соціально-психологічна реабілітація, яка є одним із різновидів психологічної допомоги і спрямована на відновлення психічних можливостей, які були втрачені.

В умовах війни працівники Інституту соціальної та політичної психології НАПН України безперервно надають психологічну допомогу в онлайн- та офлайн-режимі в оволодінні базовими техніками подолання стресу, зниження емоційної нестабільності, опанування себе під час паніки тощо. Основною категорією людей, яким надається така допомога з боку Інституту, є вчителі, діти та їхні батьки [9]. Це є яскравим прикладом обслуговування суспільних потреб, що виникли в результаті початку воєнних дій, висококваліфікованими спеціалістами у сфері психології.

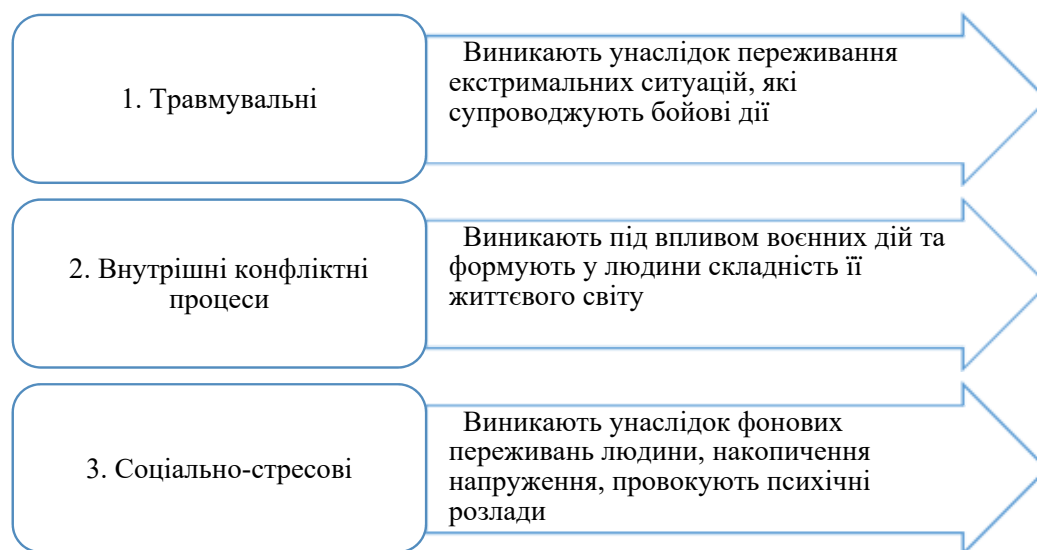


Рис. 2. Життєво-кризові наслідки воєнних дій

Джерело: розроблено авторами на основі [7]

Однією з найбільших проблем українського суспільства стало переміщення близько 3,3 млн українських дітей усередині країни, що потребувало рішення і з психологічного погляду. Професійними психологами в дуже короткі строки було розроблено початкову психологічну модель кола проблем, які можуть виникнути у переміщених осіб, для того щоб максимально сприяти захисту прав дітей [10, с. 116].

Варіантом підтримки психічного здоров'я може бути когнітивна безперервність, тобто повернення людини в реальність. В умовах війни у людей може трапитися розрив безперервності життя, вони не можуть повірити повністю в те, що відбувається. Тому потрібно акцентувати увагу на тому, що лишилося, а не на тому, що було втрачено людиною. Це й буде базою для відбудови інших безперервностей у житті людини.

У процесі збереження психічного здоров'я людини важливе місце також займає психологічна гнучкість, що являє собою здатність зберігати стабільний рівень фізичної чи психологічної діяльності в критичних ситуаціях та успішно адаптуватися до негативних змін.

Кодексом цивільного захисту України також передбачаються заходи психологічного захисту населення, які спрямовані на зменшення негативних психічних станів та реакцій у разі загрози чи виникнення надзвичайних ситуацій. Відповідальним за організацію цих заходів є центральний орган виконавчої влади, який реалізує відповідну політику [3].

Психологічна допомога в умовах війни не є класичним консультуванням, оскільки психолог думає одночасно за двох чи навіть за цілу групу людей, відповідаючи за їхню безпеку та здійснюючи нагляд за ними. Основними елементами психологічної підтримки в умовах війни є [7, с. 176]:

- 1) ненав'язливе надання практичної підтримки та допомоги;
- 2) надання допомоги в задоволенні базових потреб людини;
- 3) уважне слухання людини;
- 4) заспокоєння та втішання;
- 5) надання доступу до інформації та послуг;
- 6) оцінювання потреб та нагальних проблем людини.

Не менш вагомою є роль звичайних громадян у наданні психологічної допомоги в контексті воєнних дій. В Україні сьогодні існує велика кількість волонтерських проєктів із надання психологічної підтримки та допомоги, у яких беруть участь звичайні люди, що хочуть допомогти іншим та підтримати їх. Небайдужі громадяни також організують певні культурні програми та майстер-класи, що також є своєрідною психологічною допо-

могою, особливо для вимушено переміщених осіб та людей, які постраждали під час війни [4, с. 250].

Велике значення мають і інноваційні засоби психологічної допомоги, серед яких [1, с. 172]:

- електронні безкоштовні книги з психології;
- аудіопрактики та медитації для заспокоєння людини;
- мобільні додатки для зниження рівня стресу і тривоги;
- канали або групи в соціальних мережах із вправами, які допомагають заспокоїтися і позбутися тривожного стану.

Висновки. Психологія відіграє важливу роль під час воєнних дій в Україні. Воєнні дії позначилися на різних рівнях життєдіяльності людини, зокрема й на психологічному. В умовах кризової ситуації потрібно особливу увагу приділяти психічному здоров'ю особистості, а також способам його збереження та підтримки. Забезпечення психічного здоров'я населення в умовах війни охоплює такі елементи, як проведення профілактичної роботи до настання стресової ситуації та надання допомоги тим, хто її потребує та перебуває у кризовій ситуації. Це й є головним завданням психології.

Психологічна допомога є одним із головних засобів відновлення психічного здоров'я населення. Особливу увагу психологам варто звертати на методи, які рекомендуються для уникнення розвитку посттравматичних стресових розладів. Основна роль психології в умовах війни полягає у психологічній підтримці людей, які відчувають стрес, тривогу, депресію чи інші негативні почуття.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Котух О.В. Надання психологічної допомоги мирному населенню під час війни. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України* : зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму, м. Київ, 30 червня 2022 р. Київ, 2022. С. 171–173. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6409/_30.06.2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=172 (дата звернення: 11.05.2022).
2. Каліщук С.М. Базиси реалістичного співвіднесення психолога-консультанта зі світом в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. № 2. С. 79–86. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/13> (дата звернення: 11.05.2022).
3. Кодекс цивільного захисту України. *Відомості Верховної Ради*. 2013. № 34–35. С. 458. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text> (дата звернення: 11.05.2022).
4. Кочарян І.О., Василяка К.М. Роль психології у стабілізації проявів агресії у період військових та повоєнних дій. *Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду* : зб. матеріалів Всеукр. міждисциплінарної наук.-практ. конф., м. Чернігів, 10 червня 2022 р. Чернігів, 2022. С. 249–250. DOI:

<https://doi.org/10.54929/confmult-06-2022> (дата звернення: 11.05.2022).

5. Лоленко К. Компоненти професійного бренду психолога в мирний час та в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 55–63. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.5> (дата звернення: 11.05.2022).

6. Мищишин М., Симканич Т. Зміна професійних ціннісних орієнтацій студентів-психологів в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 66(2). С. 71–78. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-71-78> (дата звернення: 11.05.2022).

7. Олійник Ю.О., Романів А.С., Параняк Н.М. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Габітус*. 2022. № 37. С. 174–179. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208> (дата звернення: 11.05.2022).

8. Пахомова Ю.М., Дячкова О.М. Кризова психологічна допомога в умовах війни. *Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів, сту-

дентів, ад'юнктів (аспірантів), м. Черкаси, 26 травня 2022 р. Черкаси, 2022. С. 181–182. URL: <https://sci.lidubgd.edu.ua/jspsui/bitstream/123456789/10516/1> (дата звернення: 11.05.2022).

9. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4(1). DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129> (дата звернення: 11.05.2022).

10. Субашкевич І.Р., Шпагіна А.Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. № 2. С. 116–122. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/19> (дата звернення: 11.05.2022).

11. Tytarenko T. Technologies for personality psychological health restoration in war conditions: a complex approach. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2019. № 43(46). P. 54–62. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi43\(46\).24](https://doi.org/10.33120/ssj.vi43(46).24) (дата звернення: 11.05.2022).

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ДИСЕРТАЦІЙНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 19.00.09 – ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

ANALYSIS OF DISSERTATION RESEARCH PROBLEMS IN THE SPECIALTY 19.00.09 – PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS

Статтю присвячено аналізу частоти використання понять у темах докторських та кандидатських дисертаційних досліджень зі спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах, що захищені в Україні від початку її незалежного існування і до закриття вищезгаданої спеціальності (1991–2021 рр.).

Проведено аналіз і детальний опис частоти використання в дисертаційних роботах таких ключових понять: «особистість», «психологічна підготовка», «психологічна готовність», «діяльність», «негативні психічні стани», «стрес та копінг-стратегії», «колектив (група, команда, екіпаж, відділення, розрахунок)», «психологічна адаптація», «професіографічний аналіз основних видів ризиконебезпечної діяльності», «психологічна допомога та підтримка», «професійно-психологічний відбір», «реабілітація», «реадаптація», «постізоляційний період».

Проведено кількісний розподіл вищезначених категоріальних полей, що фігурують у кваліфікаційних роботах за спеціальністю «Психологія діяльності в особливих умовах», по закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, у яких пройшов захист цих досліджень (Національний університет цивільного захисту України, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, Харківський національний університет Повітряних сил імені Івана Кожедуба, Харківський національний університет внутрішніх справ, Національна академія внутрішніх справ).

У ході проведеного кількісного аналізу встановлено, що найбільш досліджуваними проблемами спеціальності «Психологія діяльності в особливих умовах» є такі: «особистість», «психологічна підготовка», «психологічна готовність», «діяльність», «негативні психічні стани», «стрес та копінг-стратегії»; найпотужнішими науковими осередками означеної спеціальності є Національний університет цивільного захисту України й Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.

Ключові слова: проблема дослідження, частота понять, ієрархія понять, спеціаль-

ність 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах.

The article is devoted to the analysis of the frequency of use of concepts in the topics of doctoral and candidate dissertation research in the specialty 19.00.09 – «Psychology of activity in special conditions», which are protected in Ukraine from the beginning of its independent existence until the closure of the above-mentioned specialty (1991–2021).

The article analyzes and describes in detail the frequency of use in dissertations of the following key concepts: «personality», «psychological training», «psychological readiness», «activity», «negative mental states», «stress and coping strategies», «team (group, team, crew, department, calculation)», «psychological adaptation», «professional analysis of the main types of risky activities», «psychological assistance and support», «professional psychological selection», «rehabilitation», «readaptation», «post-isolation period».

Also, a quantitative distribution of the above-mentioned categorical fields appearing in the qualification works in the specialty «Psychology of activity in special conditions» was carried out by higher education institutions with specific learning conditions in which these studies were defended (National University of Civil Protection of Ukraine, National Academy of the State Border Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytsky, National Defense University of Ukraine named after Ivan Chernyakhovskyi, Kharkiv Ivan Kozhedub National University of Air Force, Kharkiv National University of Internal Affairs, National Academy of Internal Affairs).

In the course of the quantitative analysis, it was established: the most studied problems of the specialty «Psychology of activity in special conditions» are the following – «personality», «psychological training», «psychological readiness», «activity», «negative mental states», «stress and coping strategies»; the most powerful scientific centers of this specialty are the National University of Civil Protection of Ukraine and the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytsky.

Key words: research problem, frequency of concepts, hierarchy of concepts, specialty 19.00.09 – psychology of activity in special conditions.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.4>

Шашенков Д.М.

аспірант 3-го року навчання навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України

Вступ. Необхідним етапом розвитку будь-якої науки виступає узагальнення результатів теоретичних та експериментальних (емпіричних) досліджень, що накопичилися за певний період часу. Це дає змогу осмислити науковий досвід, отриманий у дослідженнях, і уточнити напрями подальшого розвитку.

Така робота в межах спеціальності «Психологія діяльності в особливих умовах» затребувана, по-перше, практичними запитамі сектору безпеки та оборони України та, по-друге, внутрішньою логікою наукової діяльності, яка дає можливість отримати справжнє, адекватне і достовірне знання. Якості наукового знання

визначаються методами обробки результатів досліджень, які припускають кількісні та якісні складники.

В останні роки саме якісні дослідження ставали все більш популярним напрямом дослідницької практики в межах екстремальної та кризової психології та психології діяльності в особливих умовах.

Однак треба відзначити і деяке протиріччя, яке спостерігається у сучасній вітчизняній психологічній практиці. Якісні дослідження мають достатньо багату історію у світовій психології, яка включає дослідження одиничних випадків у межах психоаналізу (З. Фройд) і екзистенціонального підходу (Л. Бінсвангер), а також опис клінічних випадків (Й. Блейер), патографічні дослідження З. Фрейда, присвячені Леонардо да Вінчі, Ф. Достоєвському, В. Вільсону, продовжені в подальшому Е. Еріксоном, Е. Фроммом, Д. Ранкуром-Лафер'є та ін., психобіографічні дослідження М. Конюхова, М. Ракитянського, Е. Еріксона та ін. Однак кількість робіт щодо використання якісного аналізу у психологічних дослідженнях вітчизняних науковців сьогодні є вкрай недостатньою.

Одним із напрямів якісних досліджень виступають бібліометричні дослідження у психології, які передбачають аналіз динаміки кількості публікацій за певний період часу і тематичних напрямів наукових робіт; виділення чинників, що впливають на тематичні напрями публікацій і методи дослідження, що використовуються; визначення актуальних проблем і стратегій їх вирішення; аналіз ролі конкретних наукових концепцій, підходів до розвитку теорії і практики тощо.

Виклад основного матеріалу. Серед усього великого масиву текстів у межах психології діяльності в особливих умовах саме теми докторських та кандидатських дисертацій є найбільш вивіреними, обґрунтованими, чітко та коротко сформульованими визначеннями найбільш важливих і актуальних проблем спеціальності.

Зазвичай у формулюваннях тем дисертаційних досліджень науковці використовують чотири види одиниць мови: слово, термін, поняття та категорію: «слово» – одне з основних одиниць мови, що служить для найменування предметів, осіб, процесів, властивостей [1, с. 237]; «термін» – однозначне слово, що фіксує певне поняття науки, техніки, мистецтва тощо [2, с. 88]; «поняття» – одна з форм відображення світу на ступені пізнання, пов'язаної з використанням мови, форма (засіб узагальнення предметів та явищ) [3, с. 168]; «категорія» – форма свідомості в поняттях загальних способів відношення людини до світу, що відображає найбільш загальні та істотні властивості, закони природи, суспільства і мислення [4, с. 48].

Не маючи матеріально-технічних ресурсів для аналізу проблематики 230 докторських та кандидатських дисертацій зі спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах за кожним з вищезазначених чотирьох одиниць мови, ми вирішили умовно оцінювати всі використані у назвах кваліфікаційних наукових праць слова та поняття.

Порівняльний аналіз частоти використання понять у темах дисертацій дає змогу, по-перше, визначити, яким психологічним проблемам віддають перевагу вітчизняні психологи, та, по-друге, оцінити, які категорії людей найчастіше виступають як досліджувані.

Ми розуміємо, що нам удалося провести лише спрощений аналіз частоти використання різноманітних понять у тематиці дисертаційних досліджень зі спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах. Спрощення полягають у тому, що не аналізувалася частота використання таких макрокатегорій, як «психологічні» та «психологія». У їхній змістовній оболонці розміщуються десятки більш дрібних проблем, проаналізувати які ми просто були не в змозі. Не аналізувалися також і менш об'ємні, але такі, що важко піддаються оцінці, поняття (наприклад, «процеси», «людина», «суб'єкт», «концепція» тощо). Допускалися деякі інші, менш істотні спрощення.

Для проведення аналізу ієрархії частоти понять усі теми 230 докторських та кандидатських дисертацій зі спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах були об'єднані в єдиний текстовий масив, який був проаналізований за допомогою комп'ютерних програм аналізу тексту на основі контент-аналізу. Під час аналізу текстового масиву проблематики дисертаційних досліджень за спеціальністю 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах був проведений аналіз за частотою зустрічальності окремого слова та словосполучення. Оскільки для нас був цікавим якісний аналіз тем дисертацій, то було встановлено нижню межу частоти зустрічальності слова або словосполучення $f = 1$. За кожним із виділених термінів був установлений відносний процент зустрічальності у загальному текстовому масиві. Терміни, які були виділені з тем дисертаційних досліджень, представлені у вигляді ієрархії на основі частоти зустрічальності.

Таким чином, результат аналізу тематичної структури назв 230 докторських та кандидатських дисертацій зі спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах показує, наскільки часто у назвах зустрічаються ті чи інші психологічні поняття. Ці дані дали змогу оцінити відносну «вагу» різних понять у семантиці напрямів дисертаційних досліджень у межах вищезазначеної спеціальності, виявити більш-менш докладно пророблену

наукову тематику і, нарешті, подивитися на весь текстовий матеріал за смисловими зрізами різної глибини.

Аналіз частоти використання понять, що розкривають головну проблему, досліджувану у дисертації, дав змогу встановити приблизну ієрархію проблем, які цікавлять психологів вищої кваліфікації в межах спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах.

Для всіх дисертацій, які захистилися за вищезазначеною спеціальністю за роки незалежності нашої країни, перші одинадцять проблем у даній ієрархії виглядають так (табл. 1).

Перейдемо до історіографічного аналізу основних проблем, що розкриті в кандидатських та докторських дисертаціях за вищезазначеною спеціальністю, та окреслимо їх проблемно-хронологічну класифікацію за 1999–2021 рр. Це дасть змогу вийти на більш якісний рівень прогнозування майбутніх запитів сектору безпеки та оборони в галузі знань 053 «Психологія», до якої сьогодні увійшла і спеціальність 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах. Лише нагадаємо читачеві, що різниця між захистом і вивченням проблеми, що досліджується, становить 3–4 роки, необхідні для написання кваліфікаційної наукової праці.

Дослідження проблеми «особистість» були актуальними від початку заснування в Україні спеціальності 19.00.09 і до її інтеграції у галузь знань 053 (рис. 1). Першим вітчизняним науковцем, хто в межах спеціальності 19.00.09 вивчав дану проблему, став В.В. Плохих [5].

Бачимо, що питання особистості стало темою наукових пошуків вітчизняних учених від початку утворення спеціальності «Психологія діяльності в особливих умовах». Апогею проблемне поле досягло у 2009 та 2011 рр. (по сім робіт). Найменша кількість захистів – 1999, 2000, 2002, 2005 рр. (по одній роботі). У 2001 та 2019–2021 рр. жодна дисертація за даною проблемою у межах спеціальності не захищалася. У цілому гістограма має вигляд хвилі з періодами піднесення і спаду, що можна пояснити періодичністю наукового інтересу до проблематики.

За даними гістограми (рис. 2), початком розвитку проблемного поля «психологічна підготовка, психологічна готовність» є 2000 р. (дві роботи). Найбільше за даною проблемою захистилися у 2015 р. (сім дисертаційних досліджень). Відсутні дисертаційні дослідження з проблеми «психологічна підготовка, психологічна готовність» у 1999, 2001, 2005, 2017 та 2020 рр.

Таблиця 1

Основні проблеми, що вивчалися в межах досліджень за спеціальністю 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

№	Назва проблеми	Кількість робіт
1.	Особистість	67
2.	Психологічна підготовка, психологічна готовність	48
3.	Діяльність	29
4.	Негативні психічні стани	22
5.	Стрес та копінг-стратегії	17
6.	Колектив (група, команда, екіпаж, відділення, розрахунок)	14
7.	Психологічна адаптація	14
8.	Професіографічний аналіз основних видів ризиконебезпечної діяльності	9
9.	Психологічна допомога та підтримка	9
10.	Професійно-психологічний відбір	6
11.	Реабілітація, реадаптація, постізоляційний період	4

Примітка: 1. У визначеному проблемному полі розглянуто 228 наукових праць (два наукових дослідження мають гриф «секретно», тому до аналізу включені не були). Також було виявлено 11 наукових досліджень, у яких дисертанти спробували дати відповіді одночасно на декілька проблем, які ми розподілили по категоріях, тому кількість категоріального поля більша за кількість наукових досліджень

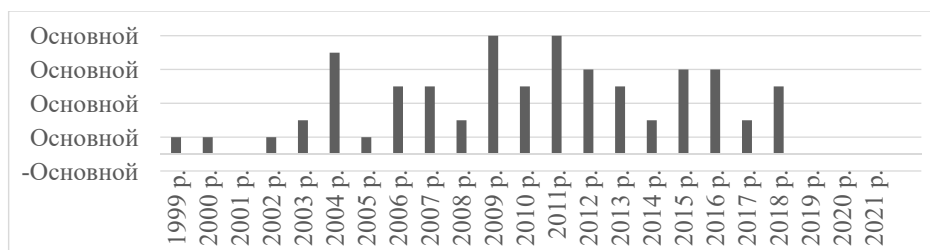


Рис. 1. Хронологія вивчення проблемного поля «особистість» за період існування в Україні спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

Дисертаційне дослідження, у якому розкривалося проблемне поле «діяльність», уперше було захищено в межах вищезазначеної спеціальності у 2004 р. (рис. 3).

Проблемне поле «діяльність» отримало найбільший розгляд у дисертаційних дослідженнях за спеціальністю 19.00.09 у 2008 р., 2012 р. та 2014 р. (по чотири роботи). Захисти робіт за даною проблемою відсутні за період 1999–2003 рр., а також у 2018 р. та 2021 р.

Першим поштовхом проблемного поля «негативні психічні стани» є 2003 р. (захищено дві дисертації). Найбільш вагомими для вищезазначеної проблеми стали 2019 р. (захищено чотири дисертації) та 2011 р. (захищено три дисертації). Періодами, коли дана проблема не отримала свого розгляду, стали 1999–2002, 2004–2005 рр., 2009 р., 2012 р. та 2020–2021 рр. (рис. 4). Припускаємо, що піковий період проблемного поля (2019 р.) зумовлений таким: у 2014–2015 рр. (коли науковці вибирали теми майбутніх дисертацій) велика кількість фахівців сектору безпеки та оборони

зазнала згубного впливу травматичних чинників у зоні АТО, що й актуалізувало необхідність визначення шляхів протидії негативним психічним станам.

Згідно з рис. 5, у 2000 р. у межах вищезазначеної спеціальності була захищена перша робота з проблем стресу та копінг-стратегій. У 2012 р. до захисту були представлені вже три дисертаційні дослідження, що становило апогей дослідження вищезазначеного проблемного поля. У 1999 р., 2001–2003, 2009–2010 рр., 2016 р., 2018 р. та 2020–2021 рр. дисертаційні дослідження за даною проблематикою не захищалися.

Розгляд проблем колективу (групи, команди, екіпажу, відділення, розрахунку) в межах заявленої спеціальності бере свій початок у 2003 р. (одне дисертаційне дослідження), а в 2005 р. вже відбувається максимальний захист кваліфікаційних наукових праць за вищезазначеною проблемою – чотири дисертаційні дослідження (рис. 6). На жаль, за роки існування спеціальності 19.00.09 в Україні інтерес до дослідження

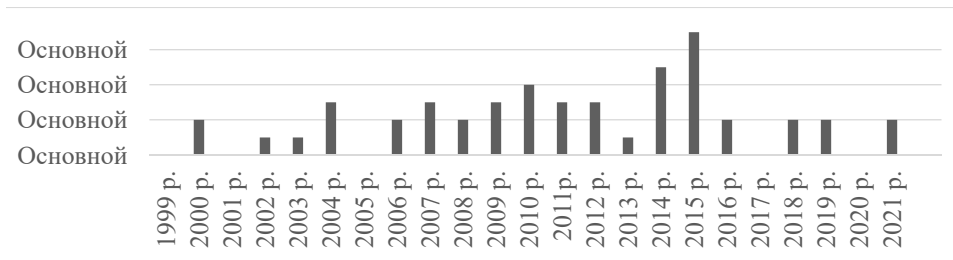


Рис. 2. Хронологія вивчення проблемного поля «психологічна підготовка, психологічна готовність» за період існування в Україні спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

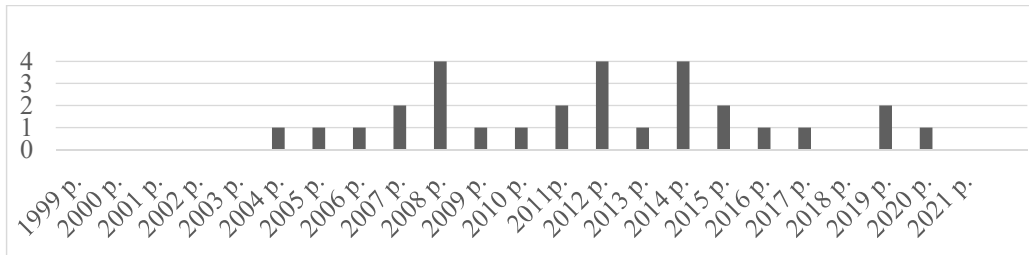


Рис. 3. Хронологія вивчення проблемного поля «діяльність» за період існування в Україні спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

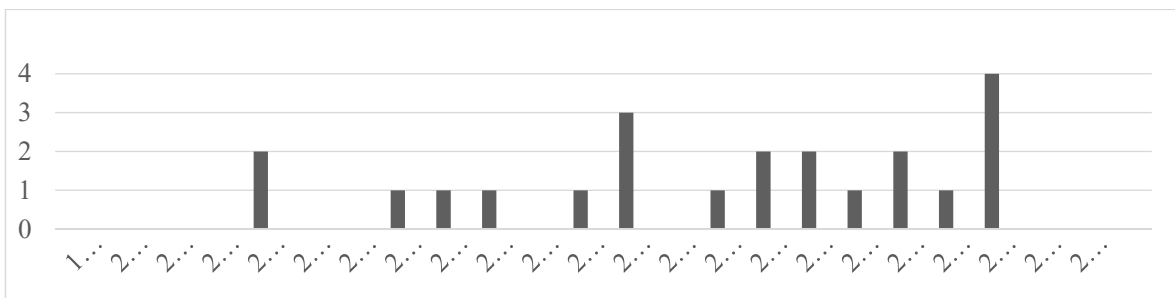


Рис. 4. Хронологія вивчення проблемного поля «негативні психічні стани» за період існування в Україні спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

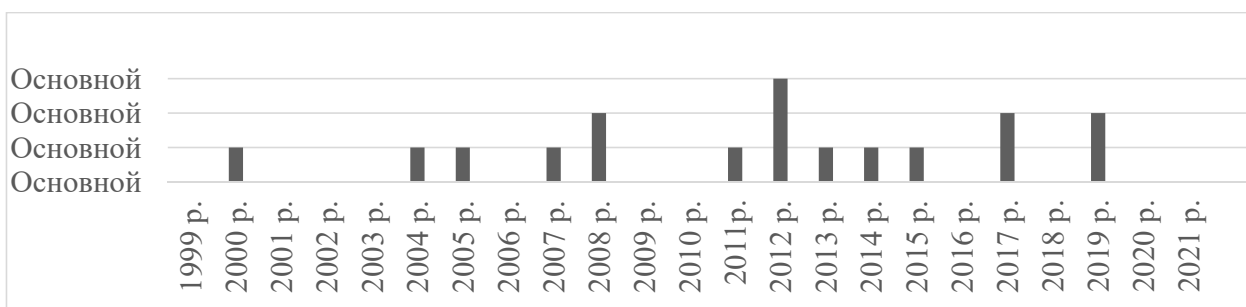


Рис. 5. Хронологія вивчення проблемного поля «стрес та копінг-стратегії» за період існування в Україні спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

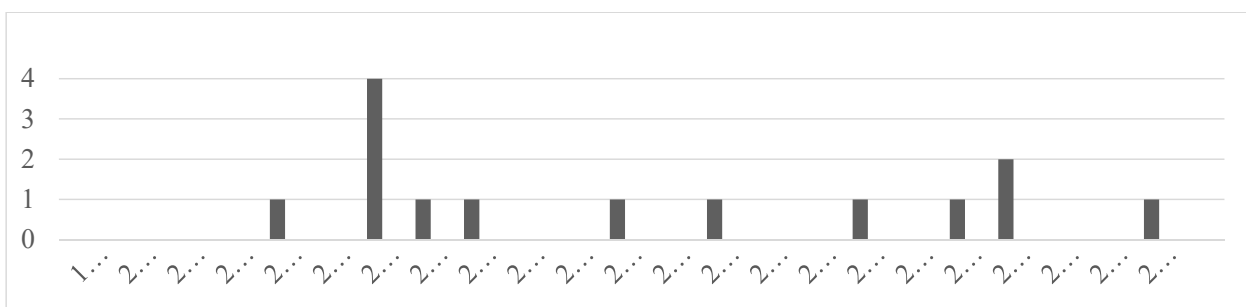


Рис. 6. Хронологія вивчення проблемного поля «колектив (група, команда, екіпаж, відділення, розрахунок)» за період існування в Україні спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

проблем колективу (групи, команди, екіпажу, відділення, розрахунку) мав уривчастий характер, однак із роками не згас, про що свідчить захист дисертації у 2021 р., напередодні включення спеціальності 19.00.09 у галузь знань 053 «Психологія».

Проблема психологічної адаптації вперше була висвітлена в межах спеціальності 19.00.09 у 2003 р. (одна дисертаційна робота). У 2012 р. було захищено відразу три дисертаційні роботи, що стало найкращим показником вирішення даної проблеми за часів існування в Україні спеціальності 19.00.09. Як можна побачити (рис. 7), розвиток проблеми психологічної адаптації відбувався періодами – у 2003–2007, 2011–2015 рр. та

в 2017 р. В інші роки дана проблема не розглядалася.

Як видно з рис. 8, проблемне поле «професіографічний аналіз основних видів ризиконебезпечної діяльності» уперше було розглянуто в межах спеціальності 19.00.09 у 2008 р. (відразу у двох дисертаційних дослідженнях), а в 2011 р. його розгляд досяг свого піку (три дисертаційні дослідження). На жаль, за роки незалежності дана проблема була висвітлена лише в дев'яти дисертаціях зі спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах. Припускаємо, що це пов'язано з наявними розробками професіограм основних спеціальностей, які входили до груп ризиконебезпечних професій ще в Радянському Союзі

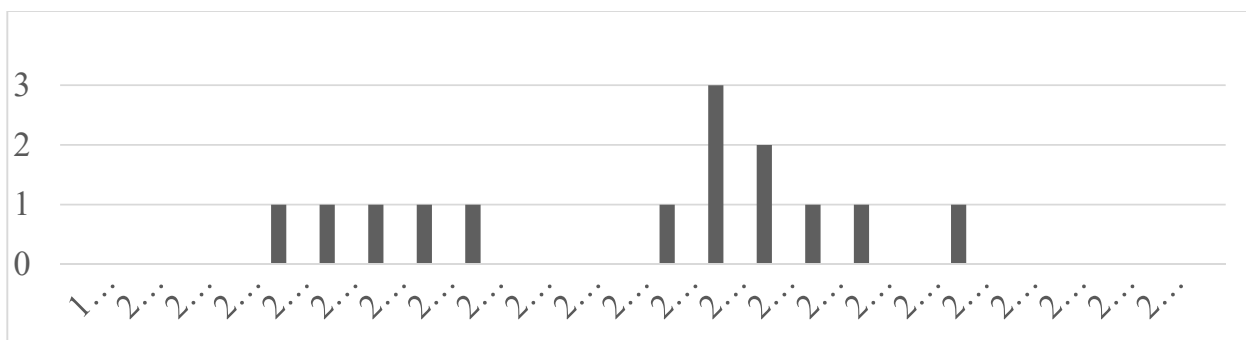


Рис. 7. Хронологія вивчення проблемного поля «психологічна адаптація» за період існування в Україні спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

й які були повністю опрацьовані в роботах представників військової психології та донині подальшого розвитку не потребували.

Вивчення проблеми психологічної допомоги та підтримки бере свій початок у 2003 р. (успішно захищено одну дисертаційну роботу). У 2005 р. розгляд даної проблеми досяг найбільшого значення (два дисертаційні дослідження), в інші роки (2004, 2006, 2011, 2015, 2018–2019 рр.) успішно захищалися по одній дисертаційній роботі з даної проблеми.

Хронологія вивчення проблемного поля «професійно-психологічний відбір» виглядає

дуже невтішно (рис. 10), адже із загальної кількості 230 захищених за роки існування спеціальності 19.00.09 дисертацій лише шість були присвячені вивченню даної проблеми.

У 2000 р. була захищена перша дисертація за означеним проблемним полем, в інші роки (2004, 2005, 2009, 2011, 2015 рр.) також захищалося по одній дисертаційній роботі. І хоча для сектору безпеки та оборони проблема відбору стоїть гостро, невелика кількість кваліфікаційних наукових праць за означеною темою лише підтверджує важкість її вирішення.

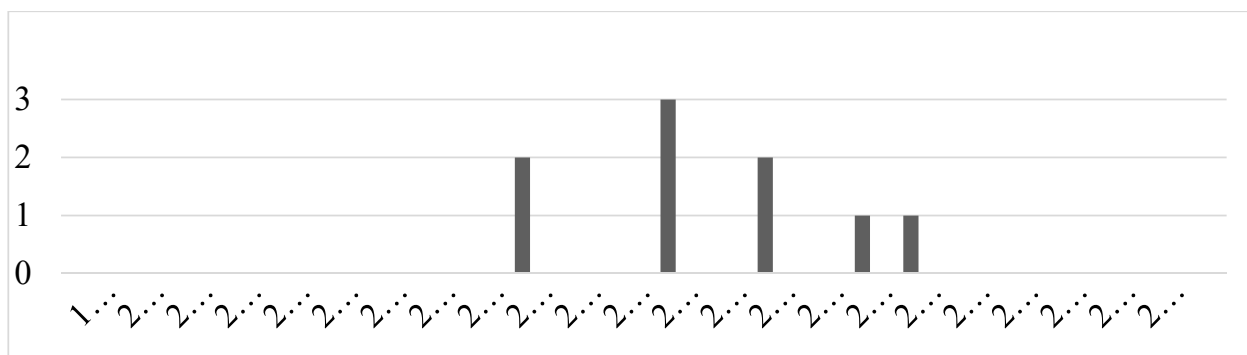


Рис. 8. Хронологія вивчення проблемного поля «професіографічний аналіз основних видів ризиконебезпечної діяльності» за період існування в Україні спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

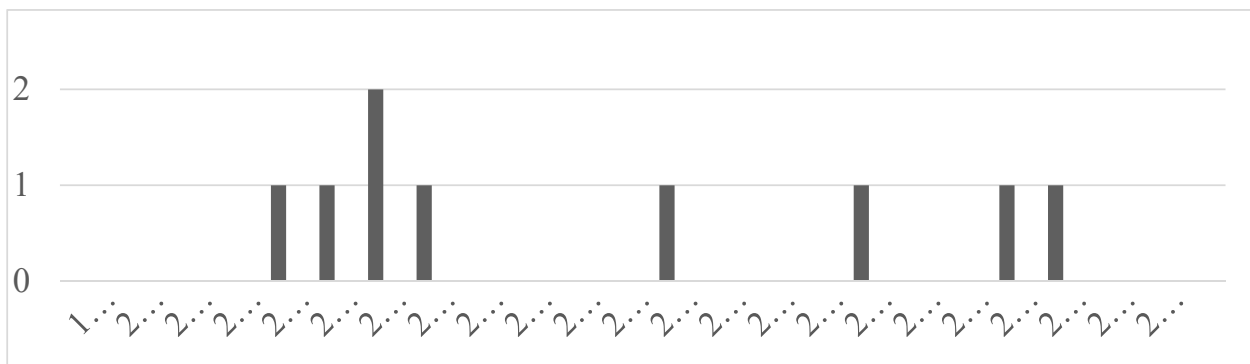


Рис. 9. Хронологія вивчення проблемного поля «психологічна допомога та підтримка» за період існування в Україні спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

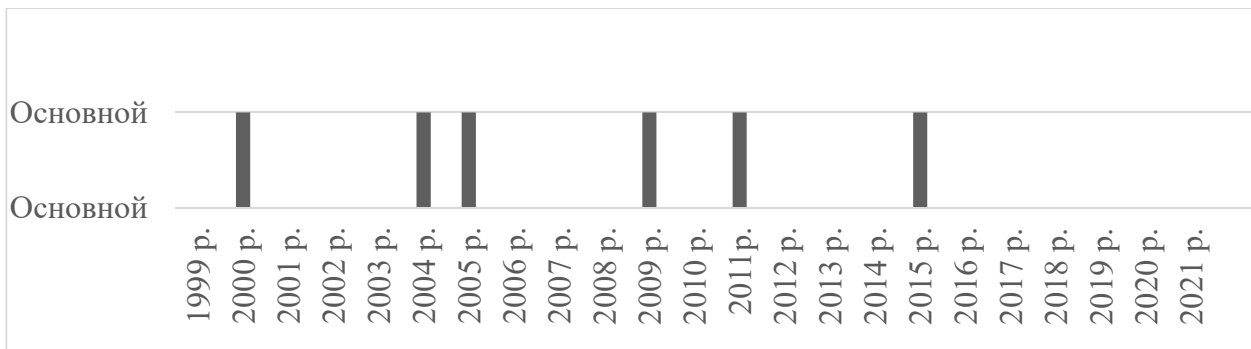


Рис. 10. Хронологія вивчення проблемного поля «професійно-психологічний відбір» за період існування в Україні спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

Перший захист дисертаційної роботи з проблем реабілітації та реадаптації відбувся у 2008 р. У 2019 р. було захищено дві роботи, присвячені даній темі. А в 2020 р. відбувся захист дисертаційного дослідження, присвяченого постізоляційному періоду.

І хоча зазначена проблема є сьогодні найменш дослідженою у межах заявленої спеціальності (чотири роботи), однак в умовах ведення повномасштабної війни вона є дуже актуальною. Уже зараз психологи сектору безпеки та оборони України, співробітники центрів реабілітації військових і членів їхніх сімей,

центрів допомоги внутрішньо переміщеним особам, волонтерських організацій, міждисциплінарних реабілітаційних команд потребують науково обґрунтованих програм, алгоритмів, протоколів, методик, моделей реабілітації й реадаптації наших захисників та захисниць, а в післявоєнні роки такі фундаментальні напрацювання стануть просто безцінними.

Перейдемо до визначення частоти дослідження вищезначених проблем залежно від закладу вищої освіти, у якому проходили захисти дисертаційних робіт за спеціальністю 19.00.09 (табл. 2).

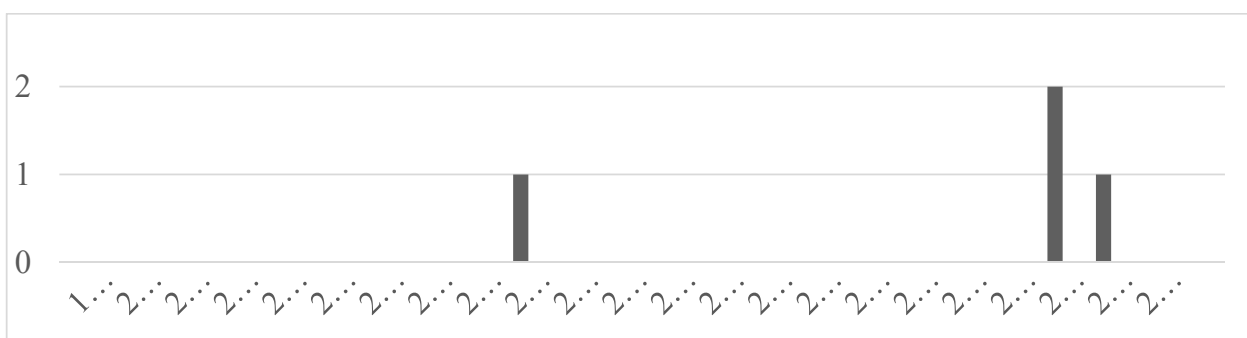


Рис. 11. Хронологія вивчення проблемного поля «реабілітація, реадаптація, постізоляційний період» за період існування в Україні спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах (1999–2021 рр.)

Таблиця 2

Зведена таблиця частоти досліджень основних проблем у дисертаційних дослідженнях за спеціальністю 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах за різними закладами вищої освіти зі специфічними умовами навчання

№ з\п	Проблемне поле	Заклад вищої освіти зі специфічними умовами навчання	Кількість робіт
1	2	3	4
1.	Особистість	НУЦЗУ	21
		НАДПСУ	30
		НУОУ	8
		ХНУПС	7
		НАВС	1
2.	Психологічна підготовка, психологічна готовність	НУЦЗУ	17
		НАДПСУ	23
		НУОУ	3
		ХНУПС	5
3.	Діяльність	НУЦЗУ	13
		НАДПСУ	11
		НУОУ	3
		ХНУПС	2
4.	Негативні психічні стани	НУЦЗУ	12
		НАДПСУ	6
		НУОУ	3
		ХНУПС	1
5.	Стрес та копінг-стратегії	НУЦЗУ	9
		НАДПСУ	4
		НУОУ	2
		ХНУПС	1
		ХНУВС	1

1	2	3	4
6.	Колектив (група, команда, екіпаж, відділення, розрахунок)	НУЦЗУ	6
		НАДПСУ	4
		НУОУ	2
		ХНУПС	1
		ХНУВС	1
7.	Психологічна адаптація	НУЦЗУ	6
		НАДПСУ	7
		НУОУ	1
		ХНУПС	0
8.	Професіографічний аналіз основних видів ризиконебезпечної діяльності	НУЦЗУ	4
		НАДПСУ	4
		НУОУ	1
		ХНУПС	0
9.	Психологічна допомога та підтримка	НУЦЗУ	4
		НАДПСУ	5
		НУОУ	0
10.	Професійно-психологічний відбір	ХНУПС	0
		НУЦЗУ	2
		НАДПСУ	4
		НУОУ	0
11.	Реабілітація, реадaptaція, пост ізоляційний період	ХНУПС	0
		НУОУ	0
		НАДПСУ	2
Загальна кількість вивчених проблем		НУЦЗУ	96
		НАДПСУ	100
		НУОУ	23
		ХНУПС	17
		ХНУВС	2
		НАВС	1

Примітка: НУЦЗУ – Національний університет цивільного захисту України; НАДПСУ – Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького; НУОУ – Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського; ХНУПС – Харківський національний університет Повітряних сил імені Івана Кожедуба; ХНУВС – Харківський національний університет внутрішніх справ; НАВС – Національна академія внутрішніх справ

Розглянемо більш докладно заклади вищої освіти, які мають найбільшу кількість захистів за спеціальністю 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах, інші аналізувати немає сенсу через одиничні захисти дисертаційних досліджень із зазначеної спеціальності.

Так, у Національному університеті цивільного захисту України (НУЦЗУ) найбільшу кількість захищених дисертацій зі спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах було присвячено таким проблемам: «діяльність», «негативні психічні стани», «стрес та копінг-стратегії», «колектив (група, команда, екіпаж, відділення, розрахунок)», «реабілітація, реадaptaція, постізоляційний період».

Найбільш популярними серед здобувачів вищої кваліфікації були такі проблемні поля: «особистість» (21 робота), «психологічна під-

готовка, психологічна готовність» (17 робіт), «діяльність» (13 робіт).

Найменш популярними серед здобувачів вищої кваліфікації були такі проблемні поля: «психологічна допомога та підтримка» (чотири роботи), «професійно-психологічний відбір» (дві роботи), «реабілітація, реадaptaція, постізоляційний період» (дві роботи).

Однак треба відзначити, що науковці НУЦЗУ у своїх дисертаційних роботах висвітили всі виокремлені нами проблемні поля.

У Національній академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (НАДПСУ) найбільшу кількість захищених дисертацій зі спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах було присвячено таким проблемам: «особистість», «психологічна

підготовка, психологічна готовність», «психологічна адаптація», «психологічна допомога та підтримка».

Найбільш популярними серед здобувачів вищої кваліфікації були такі проблемні поля: «особистість» (30 робіт), «психологічна підготовка, психологічна готовність» (23 роботи), «діяльність» (11 робіт).

Найменш популярною серед здобувачів було проблемне поле «реабілітація, реадаптація, постізоляційний період» (дві роботи).

У Національному університеті оборони України імені Івана Черняхівського (НУОУ) найбільшу кількість захищених дисертацій зі спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах було присвячено проблемі «особистість» (вісім робіт)

Найменш популярними серед здобувачів вищої кваліфікації були такі проблемні поля: «психологічна адаптація» (одна робота) та «професіографічний аналіз основних видів ризиконебезпечної діяльності» (одна робота).

Проблеми «психологічна допомога та підтримка», «професійно-психологічний відбір» та «реабілітація, реадаптація, постізоляційний період» у цьому ЗВО зі специфічними умовами навчання не розглядалися.

У Харківському національному університеті Повітряних сил імені Івана Кожедуба (ХНУПС) найбільшу кількість захищених дисертацій присвячено проблемі «особистість» (сім робіт), а найменш досліджуваними стали «негативні психічні стани», «стрес та копінг-стратегії», «колектив (група, команда, екіпаж, відділення, розрахунок)» (по одній роботі).

Теми «психологічна адаптація», «професіографічний аналіз основних видів ризиконебезпечної діяльності», «психологічна допомога та підтримка», «професійно-психологічний відбір», «реабілітація, реадаптація, постізоляці-

йний період» у даному закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання не досліджувалися.

Висновки. Підводячи підсумок, хотілося б зазначити таке:

1. У межах спеціальності 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах за роки її існування (1999–2021 рр.) серед основних проблем, найчастіше досліджуваних психологами вищої кваліфікації, були такі: особистість; психологічна підготовка, психологічна готовність; діяльність; негативні психічні стани; стрес та копінг-стратегії.

2. За роки існування спеціальності 19.00.09 утворилися потужні центри з дослідження проблем, що найбільш турбували і турбують професійні контингенти сектору безпеки та оборони України. Серед них: Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького; Національний університет цивільного захисту України; Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського та Харківський національний університет Повітряних сил імені Івана Кожедуба.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Словник української мови : в 11 т. Т. 9. / за ред. І.К. Білодіда. Київ : АН УРСР Інститут мовознавства, 1978. С. 367.
2. Словник української мови : в 11 т. Т. 10. / за ред. І.К. Білодіда. Київ : АН УРСР Інститут мовознавства, 1979. С. 88.
3. Словник української мови : в 11 т. Т. 7. / за ред. І.К. Білодіда. Київ : АН УРСР Інститут мовознавства, 1976. С. 168.
4. Категорії як загальні форми відображення буття, його пізнання і перетворення. URL: <https://studfile.net/preview/5775199/page:48/> (дата звернення: 21.05.2023).
5. Плохих В.В. Антиципаційні функції оперативної пам'яті у діяльності льотчика : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 1999. 18 с.

СЕКЦІЯ 3 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗВО

FEATURES OF PROCRASTINATION OF UNIVERSITY STUDENTS

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей прояву прокрастинації у студентів закладів вищої освіти. Проаналізовано різні теоретичні підходи до вивчення зазначеного явища, а також наведено результати власного емпіричного дослідження, що пояснюють причини виникнення, наслідки та особливості проявів прокрастинації у студентів ЗВО.

Важливими чинниками прокрастинації особистості, згідно з поглядами дослідників, виступають такі психологічні явища, як спрямованість локусу контролю, тривожність; висока зайнятість справами; відстрочення в отриманні задоволень або нагород. Студенти частіше за все відкладають завдання, нав'язані ззовні; які мають віддалені наслідки і тривалий термін, даний на виконання; нудні, рутинні, неприємні; пов'язані зі статистикою. Схильність до прокрастинації у студентів проявляється не лише по відношенню до академічних, а й до неакадемічних завдань.

Мета нашого емпіричного дослідження полягала у вивченні відмінностей у проявах прокрастинації у студентів-дівчат та юнаків. Вибірку досліджуваних становили 100 студентів-психологів та економістів ЗВО м. Суми, 50 з яких – юнаки і 50 – дівчата віком від 18 до 23 років. Як психодіагностичні інструменти було використано «Шкалу загальної прокрастинації» К. Лей, «Анкету щодо виявлення наявності стану прокрастинації» Є.Л. Базики, опитувальники «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера та «Шкала ситуативної (реактивної) і особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна». Статистична обробка отриманих даних була проведена з використанням кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона.

Результати проведеного емпіричного вивчення проблеми свідчать, що прокрастинація у студентів статистично достовірно пов'язана з підвищеною особистісною тривожністю та екстернальним локусом контролю, а також із віком і статтю. У дівчат переважає побутова (щоденна) прокрастинація, а у юнаків більш виражена академічна прокрастинація.

Профілактика і корекція проявів прокрастинації, спрямована на усвідомлення і подолання студентами її причин, когнітивних, емоційних та поведінкових проявів, здатних відбиватися на фізичному і психічному здоров'ї, є перспективою наших подальших наукових пошуків у руслі окресленої проблематики.

Ключові слова: прокрастинація, чинники прокрастинації, студентська прокрастинація, підходи до вивчення прокрастинації,

академічна прокрастинація, щоденна (побутова) прокрастинація, особистісна тривожність, екстернальний локус контролю.

The article presents the results of a theoretical-empirical study of procrastination among university students. The various theoretical approaches to the study of this phenomenon, as well as the results of the own empirical research, which explain the causes, consequences, and features of procrastination among university students were analyzed.

The purpose of our empirical investigation was to study the differences in the manifestations of procrastination in male and female students. The research sample consisted of 100 students of psychology and economics at different universities in Sumy. 50 of them were female and 50 were male students aged 18 to 23 years. Among the psychodiagnostic tools used are General Procrastination Scale by K. Lay, the Questionnaire for Detecting the Presence of Procrastination by Ye. L. Bazyka, the Level of Subjective Control questionnaire by J. Rotter, the Scale of Situational (Reactive) and Personal Anxiety by Ch. D. Spielberger - Y. L. Khanin. Statistical processing of the obtained data was carried out using correlation analysis by Pearson's coefficient.

Important factors of personality procrastination, according to the researchers, are such psychological phenomena as the direction of the locus of control, anxiety; high busyness with affairs; delayed gratification or rewards. Students most often postpone tasks imposed from the outside, which have remote consequences and a long deadline for implementation; boring, routine, unpleasant; associated with statistics. Students' propensity to procrastinate is manifested not only in relation to academic but also non-academic tasks.

The results of our empirical study of the problem show that procrastination among students is statistically reliably related to increased personal anxiety and external locus of control, as well as age and gender. Household (daily) procrastination prevails among female students, and academic procrastination is more pronounced among male students.

Our further scientific research around the outlined issues will focus on the prevention and correction of the manifestations of procrastination and aimed at students' awareness and overcoming of its causes, that is cognitive, emotional and behavioral manifestations that can affect physical and mental health.

Key words: procrastination, factors of procrastination, student procrastination, approaches to the study of procrastination, academic procrastination, daily (household) procrastination, personal anxiety, external locus of control.

УДК 159.944.3-057.85

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.5>

Єрмакова Н.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка

Постановка проблеми. У психології під поняттям прокрастинації розуміється схильність до постійного зволікання і «відкладання на потім» неприємних думок і справ, виконання завдань із запізненням, незважаючи на те що це спричинить певні проблеми. Оскільки реалізація завдань, які ставить перед сучасною людиною суспільство, вимагає розвинутої вольової і мотиваційної сфери, зазначене негативне явище стає на заваді успішній самореалізації особистості і значно послаблює її конкурентоспроможність у всіх сферах життя. У сучасному студентському середовищі прокрастинація є достатньо розповсюдженою. Причому часто, сформувавшись саме у студентському віці, зазначене явище, як правило, не зникає само по собі і переходить у наступний період життя, приносячи прокрастинатору чимало переживань, розчарувань, перешкоджаючи його успішній професійній та особистісній мобільності, стримуючи рух у напрямі до саморозвитку та самоефективності.

Значний внесок у вивчення різних аспектів даної проблеми зробили такі зарубіжні дослідники, як М. Каган, О. Чакір, Т. Ільхан та М. Кандемір [5], К. Лей [8], С. Шер та Дж. Феррарі [10], А. Онвугбузі [9], Дж. Стобер та Дж. Джорман [11], К. Цзяо [12], а також вітчизняні науковці, зокрема: Є.Л. Базика [1], Н.В. Грисенко [2], К.В. Дубініна [3], Г.В. Чуйко, Н.В. Комісарик [5] та ін.

Останнім часом у сучасному світі відзначається суттєвий ріст кількості статей, присвячених прокрастинації. Зокрема, під егідою Товариства дослідження прокрастинації у США (Procrastination Research Group) постійно проводяться міжнародні конференції з наукових і прикладних проблем вивчення даного феномену. У багатьох зарубіжних коледжах функціонують психологічні консультативні кабінети, завданням яких є допомога учням у подоланні прокрастинації.

Зокрема, С. Шер та Дж. Феррарі [10], досліджуючи особливості студентської прокрастинації, з'ясували, що як академічні, так і неакадемічні завдання відкладаються студентами «на потім». Цікавими є припущення цих авторів щодо того, що «винні» у цьому більшою мірою самі викладачі, оскільки в переважній більшості занадто мало приділяють уваги дисципліні і часто приймають на віру (без доказів) виправдання студентів, які порушили строки виконання завдань, таким чином підкрплюючи і стимулюючи прокрастинацію у студентів.

А. Онвугбузі [9] у своєму дослідженні згадує боязнь статистики (страх робити статистичні розрахунки) як одну з причин, яка призводить до академічної прокрастинації. У результаті дослідження виявилось, що близько 60% студентів-випускників щорічно повідомляють про прокрастинацію під час написання семестро-

вих робіт, підготовки до екзамену, виконання щотижневих завдань. Цікаво, що цей показник у студентів-випускників виявився вище (приблизно в 3,5 рази), ніж у студентів молодших курсів.

М. Каган, О. Чакір, О. Шакир, Т. Ільхан та М. Кандемір [5] у результаті проведеного ними дослідження студентів університетів Туреччині дійшли висновку, що академічна прокрастинація пов'язана з перфекціонізмом і обсессивно-компульсивними рисами особистості, що підтверджується і іншими дослідженнями, які були проведені в різних країнах Європи і Америки.

Дж. Стобер та Дж. Джорман [11] досліджували ознаки, які відрізняють занепокоєння від соматичної тривожності і депресії. Автори відзначають, що теоретичні моделі процесу занепокоєння тісно пов'язані з прокрастинацією. Для проведення дослідження було опитано 185 студентів Вільного університету Берліну. У результаті кореляційного аналізу був виявлений, як і передбачалося, високий рівень кореляції між занепокоєнням, з одного боку, і тривогою і депресією – з іншого. Що стосується показників, які дослідники називають «характерними рисами занепокоєння», тобто прокрастинації та перфекціонізму, то вони також продемонстрували значну кореляцію із занепокоєнням.

Дж. Стобер та Дж. Джорман [11] у своєму дослідженні також зазначають, що перфекціоністські занепокоєння (страх зробити помилку і сумніви щодо дій) можуть відповідати за прокрастинацію і нерішучість занепокоєних людей. У разі якщо занепокоєння розглядається як «попереджувача тривожність», за виключення цього компонента з тривожності і депресії вони перестають корелювати з прокрастинацією і перфекціонізмом, що говорить про потенційну плідність подальшого вивчення занепокоєння для когнітивних досліджень і терапії.

К. Цзяо [12] вивчав роль очікуваної успішності і загальної тривожності як медіаторів «бібліотечної тривожності». Модель, розроблена дослідником, містить змінні, які прямо пов'язані з продуктивністю пошуку інформації. Згідно із цією моделлю, бібліотечна тривожність і самосприйняття студентів слугують чинниками, які є сполучною ланкою між продуктивністю написання дослідного проєкту та іншими когнітивними, особистісними і демографічними змінними. Автор зазначає, що на це впливають вік, середня оцінка успішності, стиль навчання та академічна прокрастинація.

Вітчизняні психологи почали вивчати феномен прокрастинації з кінця ХХ – початку ХХІ ст. (Є.Л. Базика [1], Н.В. Грисенко [2], К.В. Дубініна [3], Г.В. Чуйко та Н.В. Комісарик [4]). До

цього дана проблема вивчалася як схильність до лінощів.

Зокрема, Є.Л. Базики [1] наголошує на тому, що прокрастинація є ознакою нерозвинених вольових процесів, нездатністю до самоорганізації, цілеспрямованості, і пов'язує її з лінивством, сибаритством, депресією. Різновидами зазначеного явища, на думку дослідниці, є відстрочка, марнування часу і контрпродуктивність.

Мета – провести власне емпіричне вивчення явища студентської прокрастинації.

Виклад основного матеріалу. Нами було проведено експериментальне дослідження рівня прокрастинації, у якому брало участь 100 респондентів: 50 – студентів-психологів та 50 студентів-економістів, які навчаються у різних ЗВО м. Суми, віком від 18 до 23 років. Основною методикою була «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, додатково до основної була методика Є.Л. Базики. Для якісного вивчення прокрастинації у студентів було проведено з досліджуваними психологічне інтерв'ю. Для дослідження вираженості чинників та особистісних особливостей процесу прокрастинації в юнацькому віці було використано опитувальники «Рівень суб'єктивного контролю», «Шкала ситуативної (реактивної) і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Указані стандартизовані опитувальники були проведені лише на вибірці осіб, що показали високий і середній

рівні прокрастинації за методиками К. Лей та Є.Л. Базики (N=84).

Розглянемо результати студентів-психологів та студентів-економістів за методикою К. Лей (табл. 1, рис. 1).

Отже, порівняльний аналіз результатів юнаків та дівчат, отриманих за основною методикою К. Лей, свідчить, що високий рівень прокрастинації, наявний у вибірці респонденток жіночої статі (виявлений у 37%), виражений більше, ніж у вибірці досліджуваних-юнаків (притаманний лише 14%). Як зазначає автор методики К. Лей, досліджуваних із високим (хронічним) рівнем прокрастинації, серед яких, за даними нашого дослідження, третина – дівчата і 1/7 – юнаки, можна охарактеризувати як особистостей, що не здатні подолати себе, власні лінощі. Це особи з низькою вольовою саморегуляцією, для яких характерні відсутність наполегливості, імпульсивність, невпевненість, низький рівень самокерівництва та самосприйняття і, відповідно, високий рівень внутрішньої конфліктності.

Середній рівень прокрастинації виявлено лише у 65% чоловіків та 51% жінок. Отже, половина студенток-дівчат і майже дві третини опитаних студентів-юнаків, як правило, відкладають «на потім» справи, які не приносять задоволення і не мають чіткого строку виконання.

Низький рівень прокрастинації, характерний для успішних студентів, які прокрастинують у край рідко, спостерігається лише

Таблиця 1
Відсоткове співвідношення рівнів прояву прокрастинації за методикою К. Лей
N=100

Рівні	Студенти-психологи		Студенти-економісти	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Високий	9%	3%	10%	4%
Середній	15%	17%	11%	15%
Низький	4%	2%	2%	8%
Усього	28%	22%	23%	27%

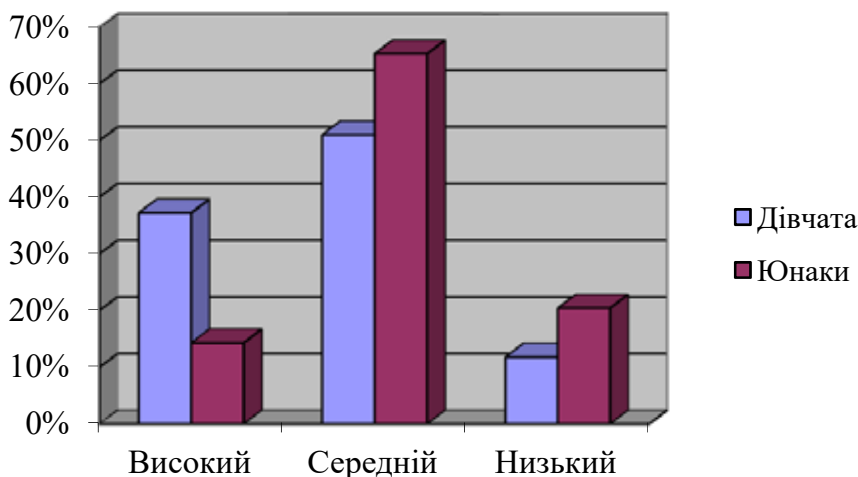


Рис. 1. Показники рівнів прокрастинації за методикою К. Лей (%)

Таблиця 2

Показники рівнів прокрастинації за методикою Є.Л. Базики (%)

N=100

Рівні	Студенти-психологи		Студенти-економісти	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Високий	2%	10%	1%	7%
Середній	15%	4%	10%	11%
Низький	11%	8%	12%	9%
Усього	28%	22%	23%	27%

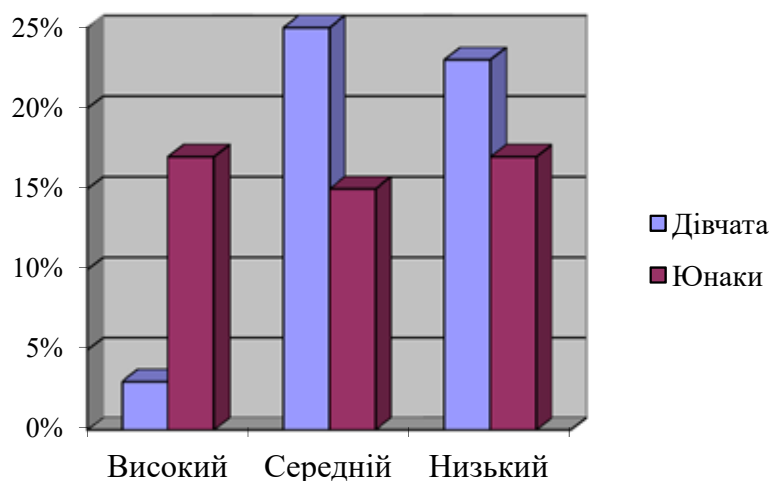


Рис. 2. Показники рівнів загальної прокрастинації за методикою Є.Л. Базики (%)

у 12% (1/8 від усіх досліджуваних) студенток жіночої статі та 20% (п'ята частина від усієї вибірки) чоловіків. Це успішні люди, які відзначаються високою якістю життя, мають силу волі і здатні ефективно розподіляти свій час, знаходячи навіть час для хобі та самовдосконалення.

Отримані за методикою дані вказують: студенти-юнаки відзначаються меншою схильністю до прокрастинації і переважно відкладають на невизначений термін справи, що не приносять задоволення і без строку виконання яких невизначений точно. Тривожним є виявлений нами факт, що для третини (37%) обстежених нами дівчат-студенток домінуючим виявився високий хронічний рівень прокрастинації, що потребує проведення корекційної роботи.

На основі даних, отриманих за методикою Є.Л. Базики «Анкета щодо виявлення наявності стану прокрастинації», експериментальна вибірка була також розділена нами на три групи: досліджувані з високим рівнем прокрастинації, респонденти із середнім рівнем прокрастинації і випробувані з низьким рівнем прокрастинації. Результати дослідження представлено в табл. 2.

У результаті проведення методики Є.Л. Базики серед студентів юнацького віку нами були отримані такі результати. Високий рівень загальної прокрастинації спостерігається у 3% студенток-дівчат та 17% респондентів-юнаків. Середній рівень виявлено у 25% дівчат та 15% юнаків. Низький рівень – у 23% дівчат та 17% студентів чоловічої статі.

Порівнявши результати кількісного аналізу за методикою К. Лей і Є.Л. Базики, здається, що вони суперечливі. Проте в ході детального якісного аналізу результатів за обома методиками ми дійшли висновку, що вони узгоджуються. Дещо вищий рівень загальної прокрастинації у юнаків і нижчий – у дівчат за методикою Є.Л. Базики зумовлений саме рівнем їх академічної прокрастинації. Виявилось, що для юнаків характерний більш високий рівень саме академічної прокрастинації, а для студенток-дівчат прокрастинація, пов'язана із навчальною діяльністю, характерна у меншому ступені. У цілому ж отримані результати за обома методиками свідчать, що у дівчат вищий рівень загальної прокрастинації.

Нами було здійснено спробу дослідити, які саме справи змушують студентів-психологів та студентів-економістів відкладати їх «на потім». Результати дослідження представлено в табл. 3.

Проаналізуємо результати контент-аналізу справ, які студенти відкладають «на потім». Так,

Таблиця 3

Справи, які найчастіше відкладаються «на потім» (%)

N=100

Справи	Студенти-психологи		Студенти-економісти	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Нецікаві справи, завдання	4%	2%	2%	4%
Навчання	1%	4%	2%	6%
Важкі, трудомісткі справи, які не приносять задоволення	2%	2%	1%	4%
Нав'язані завдання ззовні	2%	1%	2%	2%
Курсова, дипломна	0%	2%	1%	2%
Неважливі справи	2%	1%	2%	3%
Справи по дому	7%	1%	5%	1%
Справи, які потрібно планувати	0%	2%	3%	2%
Нетермінові справи	2%	2%	2%	1%
Справи, які не були передбачені заздалегідь	3%	1%	1%	0%
Несуттєві справи	3%	2%	1%	1%
Справи, які потребують багато часу	2%	2%	1%	1%
Усього	28%	22%	23%	27%

узагалі було виявлено, що 13% студенток дуже часто відкладають справи «на потім»; 6% дівчат з усієї вибірки прокрастинують, коли їм нецікаві справи; 4% – несуттєві справи; 4% – справи, які не були передбачені заздалегідь; 4% – нав'язані завдання ззовні; 4% – неважливі справи; 4% – нетермінові справи; 3% – навчання; 3% – важкі, трудомісткі справи, які не приносять задоволення; 3% – справи, які потрібно планувати; 3% – справи, які потребують багато часу; 1% – курсові, дипломні роботи.

За результатами нашого дослідження 10% опитаних юнаків найчастіше відкладають виконання навчання. У 6% домінує прокрастинація нецікавих справ, завдань – 6%; у 6% – важкі, трудомісткі справи, які не приносять задоволення; нав'язані завдання ззовні – 3%; курсова, дипломна – 4%; неважливі справи – 4%; справи по дому – 2%; справи, які потрібно планувати – 4%; нетермінові справи – 3%; справи, які не були передбачені заздалегідь – 1%; несуттєві справи – 3%; справи, які потребують багато часу – 3%.

Також було виявлено, які види прокрастинації домінують у студентів. Результати представлено в табл. 4.

Результати проведеного нами кореляційного аналізу свідчать про прямий взаємозв'язок між високим рівнем прокрастинації та високим рівнем особистісної тривожності в обох групах (у юнаків ($r=0,921$; $p=0,01$) і дівчат ($r=0,787$; $p=0,01$)). Не виявлено статистично достовірного взаємозв'язку прокрастинації із ситуативною тривожністю на жодному з рівнів.

Також був установлений прямий взаємозв'язок між прокрастинацією і екстернальним локусом контролю як у вибірці юнаків ($r=0,560$; $p=0,01$), так і дівчат ($r=0,562$; $p=0,01$). Тоді як взаємозв'язок між інтернальним локусом контролю і прокрастинацією не був установлений на жодному з рівнів. Уважається, що людям з екстернальним локусом контролю більш притаманні страх невдачі, особистісна тривожність, що теж є чинниками прояву прокрастинації.

Таблиця 4

Види прокрастинації (%)

N=100

Види прокрастинації	Студенти-психологи		Студенти-економісти	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Щоденна	14%	4%	11%	2%
Прокрастинація у прийнятті рішень	4%	2%	5%	6%
Невротична прокрастинація	2%	4%	2%	2%
Академічна	6%	12%	5%	17%
Усього	28%	22%	23%	27%

Примітка: ** Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

* Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.)

Висновки та перспектива подальший досліджень. Зарубіжні і вітчизняні вчені визначають прокрастинацію як механізм подолання тривоги, який сполучений із початком чи завершенням завдання чи прийняття рішення. Вони вбачають у прокрастинації форму поведінки, яка виробляється у людини для боротьби з хвилюванням, що виникає на початку роботи над завданням і в спробах довести почате до кінця.

У ході нашого експериментального дослідження ми визначили, що у юнацькому віці існують статистично достовірні відмінності прояву прокрастинації. Результати проведеного нами кореляційного аналізу свідчать про прямий взаємозв'язок між високим рівнем прокрастинації та високим рівнем особистісної тривожності, а також між екстернальним локусом контролю і високим рівнем прояву прокрастинації в обох групах респондентів-студентів юнацького віку (чоловічої та жіночої статі).

Окрім того, результати проведеного якісного аналізу вказують, що у дівчат переважає побутова (щоденна) прокрастинація, а у юнаків більш виражена академічна прокрастинація. Профілактика і корекція проявів прокрастинації, спрямована на усвідомлення та подолання студентами причин прокрастинації як негативного стереотипу поведінки, здатного відбиватися на фізичному і психічному здоров'ї, є перспективою наших подальших наукових пошуків у руслі окресленої проблематики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 5. С. 23–30.
2. Грисенко Н.В. Особистісні особливості схильних до прокрастинації студентів. Молодий вчений. 2017. № 15(51). С. 789–793.
3. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2018. Вип. 7(52). С. 172–180.
4. Прокрастинація. Вільний тлумачний словник. 2013–2018. URL: <http://sum.in.ua/f/prokrastynacija> (дата звернення: 26.05.2023).
5. Чуйко Г.В., Комісарик М.І. Прокрастинація: сутність і причини. International scientific innovations in human life. Proceeding of the 1st International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. Manchester, United Kingdom. 2021. P. 408–416. URL: <https://sci-conf.com.ua/i-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-international-scientific-innovations-in-human-life-28-30-iyulya-2021-goda-manchester-velikobritaniya-arhiv> (дата звернення: 26.05.2023).
6. Ferrari J.R., Barnes K. & Steel P. Life regrets by avoidant and arousal procrastination: Why put off today what you will regret tomorrow? J. of Ind. Diff. 2009. V. 30. № 3. P. 163–168.
7. Kagan M., Cakir O., Ilhan T. & Kandemir M. The explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2010. V. 2. № 2. P. 2121–2125.
8. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. J. of Research on Personality. 1986. V. 20. № 4. P. 474–495.
9. Onwuegbuzie A.J. Academic procrastination and statistics anxiety. Assessment & Evaluation in Higher Education. 2004. V. 29. № 1. P. 3–19.
10. Scher S.J. & Ferrari J.R. Toward an understanding of academic and nonacademic task procrastinated by students: The use of daily logs. Psychology in the Schools. 2000. V. 37. № 4. P. 359–366.
11. Stober J., Joormann J. Procrastination and perfectionism: Differentiating among of worry, pathological worry, anxiety, and depression. Cognitive Therapy and Research. 2001. V. 25. № 1. P. 49–60.
12. Jiao Q.G. Information search performance and research achievement: An empirical test of the anxiety – expectation mediator model of library anxiety. J. Of the American Society for Information Science and Technology. 2004. V. 55. № 1. P. 41–54.

КОРЕКЦІЯ МОВЛЕННЄВИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

CORRECTION OF SPEECH DISORDERS IN PRESCHOOL CHILDREN USING MODERN INTERACTIVE TECHNOLOGIES

У статті визначено, що вербальна діяльність у дошкільному віці є фундаментом формування пізнавального ресурсу, розвитку когнітивної активності, якісного збагачення світогляду, стимулювання та поповнення мовленнєвих навичок дітей. З'ясовано, що діти з мовленнєвими порушеннями зазвичай мають функціональні або органічні ураження центральної нервової системи. Наявність органічного ураження мозку зумовлює те, що такі дошкільники швидко виснажуються та пересичуються будь-яким видом діяльності. Вони характеризуються підвищеною збудженістю, моторною розгальмованістю, дратівливістю, не можуть спокійно всидіти на місці, товчуть щось у руках, совають ногами тощо. Розкрито, що корекція мовлення дошкільників передбачає логопедичну роботу за декількома напрямками і має враховувати не лише вікові можливості, а й необхідність розкриття творчого потенціалу дитини у взаємозв'язку з її мовленнєвою практикою шляхом організації корекційного творчо-мовленнєвого середовища.

Доведено, що застосування сучасних інтерактивних технологій у логопедичній роботі пов'язане з корекцією мовленнєвих порушень і дає можливість забезпечити психологічний комфорт на занятті, активізувати та розвивати психічні функції, підвищити мотивацію та інтерес дітей до діяльності, розвинути фонематичні процеси, вдосконалити граматичну будову мовлення, збагатити та активізувати словниковий запас дитини, розвинути зв'язне мовлення, сприяє активній участі дитини в корекційному процесі.

Цікавий підхід до профілактики порушень мовлення дошкільників пропонують нам ідеї юнганської пісочної терапії (sand-art) та система пісочних ігор – корекційно-розвиваючих. Науково доведено, що під час гри з піском розвивається мовлення і збагачується словниковий запас. На відміну від звичайного малювання пісочна анімація припускає роботу одночасно обома руками. Це сприяє розвитку взаємозв'язку між півкулями головного мозку. Використання інтерактивного обладнання Briolight пропонує чималі можливості для організації інтегрованої діяльності дітей старшого дошкільного віку з мовленнєвими порушеннями, надає комплексний навчальний, корекційний та виховний ефект.

Ключові слова: мовленнєві порушення, мовленнєвий розвиток, діти дошкільного віку, інтерактивні технології, корекція мовлення,

розвивально-корекційне середовище, інтерактивне обладнання Briolight.

The article determines that verbal activity in preschool age is the foundation for the formation of cognitive resources, the development of cognitive activity, qualitative enrichment of the worldview, stimulation and replenishment of children's speech skills. It has been found that children with speech disorders usually have functional or organic lesions of the central nervous system. The presence of organic brain damage causes such preschoolers to quickly become exhausted and oversaturated with any type of activity. They are characterized by increased excitability, motor retardation, irritability, cannot sit still, pound something in their hands, kick their feet, etc. It was revealed that speech correction of preschoolers involves speech therapy work in several directions and should take into account not only age possibilities, but also the need to reveal the child's creative potential in relation to his speech practice by organizing a corrective creative and speech environment.

It has been proven that the use of modern interactive technologies in speech therapy work is related to the correction of speech disorders and provides an opportunity to ensure psychological comfort in class, activate and develop mental functions, increase children's motivation and interest in activities, develop phonemic processes, improve the grammatical structure of speech, enrich and activate the child's vocabulary, develop coherent speech, promotes the child's active participation in the correction process.

The ideas of Jungian sand therapy (sand-art) and the system of corrective and developmental sand games offer us an interesting approach to the prevention of speech disorders in preschoolers. It has been scientifically proven that while playing with sand, speech develops and vocabulary is enriched. Unlike ordinary drawing, sand animation involves working with both hands at the same time. This contributes to the development of communication between the hemispheres of the brain. The use of interactive equipment «Briolight» offers considerable opportunities for the organization of integrated activities of older preschool children with speech disorders, provides a complex educational, corrective and educational effect.

Key words: speech disorders, speech development, children of preschool age, interactive technologies, speech correction, developmental and corrective environment, interactive equipment «Briolight».

УДК 376-056.2 (477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.6>

Захарова Л.Г.

старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Спеціальна освіта сьогодні як ніколи на часі, адже в умовах війни і невизначеності посилилися чинники травматизації дитячої психіки та появи невротичної симптоматики, що негативно позначається на мовленні дітей. Але найбільшої гостроти і поширення набуває проблема порушень дитячого мовлення. В умо-

вах воєнного стану робота фахівців із дітьми з порушеннями мовлення набуває ще більшої актуальності й гостроти, адже ще багато невідомих аспектів додається до нелегкої взаємодії, а характеристика дітей із мовленнєвими порушеннями набуває нових ознак і властивостей.

Діти з порушеннями мовлення становлять найчисельнішу групу серед дітей з особливими освітніми потребами, які характеризуються модально-специфічними закономірностями розвитку. За останніми статистичними даними (2018 р.), понад 50% дошкільників і 17% школярів молодшого шкільного віку мають різноманітні порушення мовленнєвого розвитку (частина з яких до кінця навчання у початкових класах долає ці вади). За різними статистичними даними, на розлади в комунікації (порушення вимови, мовлення) страждає кожен десятий.

Порушення мовлення певним чином негативно позначається на всьому психічному розвитку дитини, відбивається на її діяльності, поведінці, ставленні. Вади мовлення, обмеженість мовленнєвої практики можуть позначитися на формуванні особистості дитини, спричинити специфічні порушення емоційно-вольової сфери, каталізувати розвиток негативних якостей характеру (сором'язливість, тривожність, невпевненість, замкнутість, почуття неповноцінності).

Проблемі корекції мовленнєвих порушень у дітей дошкільного віку в сучасних умовах присвячено праці С. Валявко, В. Калягіної, І. Карабаєвої, Р. Лалаєвої, І. Левицької, А. Лукиної, С. Коноплястої, К. Панасенко, О. Писарчук, Н. Савінової, Т. Сак, Є. Соботович, В. Тарасун, Е. Фігерето, Н. Шавліс, К. Шапочки, О. Шевченко та ін.

Сьогодні потребує оновлення звичних підходів до корекційно-розвивальної роботи. Невпинно з'являються нові пристрої для навчання та розвитку. Створюються інтерактивні ігри, симулятори дій, оригінальне інтерактивне обладнання. Перевагою роботи з обладнанням є те, що до нього не треба пристосовуватися дитині. Якщо вона один раз із його допомогою працювала, воно їй знайоме. Його не обов'язково використовувати постійно і витратити час занять для ознайомлення та звикання. Робота з обладнанням може бути органічно вpleтена в уже заплановане і розроблене заняття, а вилучення не впливає жорстко на заплановані цілі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мовленнєве спілкування є монолітною умовою розвитку особистості в період дошкільного дитинства. Численними експериментами доведено, що оволодіння діяльністю охоплює такі взаємопов'язані між собою базисні властивості особистості, як ініціативність, активність, свобода вибору й відповідальність. Дитина усвідомлює себе як індивідуальність тоді, коли в змозі здійснити діяльність за власною ініціативою та уявити собі її результати. Це малюк здатний зробити лише завдяки мовленню, яке супроводжує всі види діяльності. Сучасні

діти мають бути соціально та психологічно готовими до школи, адаптованими до життя у кризовому суспільстві.

У новій редакції Базового компонента дошкільної освіти мовленнєвий розвиток виокремлено в самостійний напрям. За освітньою лінією «Мовлення дитини» складниками змісту роботи з мовленнєвого розвитку дошкільників є: «звукова культура мовлення; словникова робота; граматична правильність мовлення; зв'язне діалогічне і монологічне мовлення» [1, с. 12]. Отже, для успішного навчання та розвитку цілісної особистості необхідно своєчасно розвинути мовлення дитини, що передбачає комплексне розв'язання низки завдань, основними з яких є виховання звукової культури мовлення, розвиток словникового запасу, розвиток граматики.

Але сьогодні однією з найбільш актуальних проблем є збільшення кількості дітей із різними мовленнєвими порушеннями. За останнє десятиліття в Україні склалася демографічна ситуація, для якої характерне «зменшення кількості народжуваних здорових, фізично зрілих та інтелектуально спроможних дітей» [2, с. 36].

Відомо, що мовлення у своєму розвитку проходить певні етапи. На кожному з етапів елементи мовленнєвої системи формуються у певній закономірності. Однак якщо ці закономірності порушуються, мовленнєва система дитини формується непослідовно і, як наслідок, призводить до мовленнєвих порушень, виправити які може виключно фахівець.

Мовленнєві порушення – збірний термін для позначення «відхилень від мовленнєвої норми, які повністю або частково перешкоджають мовленнєвому спілкуванню і обмежують можливості соціальної адаптації дитини. Як правило, вони зумовлені відхиленнями в психофізіологічному механізмі мовлення, не відповідають віковій нормі, самостійно не долаються і можуть істотно вплинути на подальший психічний розвиток дитини» [3, с. 16]. Для їх позначення фахівцями використовуються різні, не завжди взаємозамінні терміни: «розлади мовлення», «дефекти мовлення», «недоліки мовлення», «недорозвинення мовлення», «мовленнєва патологія», «мовленнєві відхилення», «вади мовлення».

Слід зауважити, що до дітей із порушеннями мовлення належать діти з психофізичними вадами різної вираженості, що викликають розлади комунікативної і пізнавальної функцій мовлення. Від інших категорій дітей з особливими потребами їх відрізняють нормальний біологічний слух, зір і повноцінні передумови інтелектуального розвитку. Виокремлення цих диференціюючих ознак необхідне для їх відмежування від мовленнєвих порушень, що відзначаються у дітей з «олігофренією, затримкою психічного розвитку, сліпих і слабозорих,

глухих та туговухих, дітей із раннім дитячим аутизмом» тощо [4, с. 11].

Серед причин, що викликають порушення мовлення, розрізняють біологічні та соціально-психологічні. Так, біологічними причинами розвитку мовленнєвих порушень є патогенні чинники, що впливають, головним чином, у період внутрішньоутробного розвитку і пологів (гіпоксія плоду, родові травми тощо), а також у перші місяці життя після народження (мозкові інфекції, травми тощо). Мовленнєві порушення, що виникли під впливом одного з патогенних чинників, самі по собі не зникають і без спеціально організованої корекційної логопедичної допомоги можуть негативно позначитися на всьому подальшому розвитку дитини.

Сьогодні в Україні нараховується 60–70% дітей, які йдуть до школи та мають мовленнєві порушення. Нерідко трапляються такі ситуації, коли про рівень розвитку дитини, її готовність до шкільного навчання резюмують із того, якою мірою вона в дошкільному віці опанувала елементи грамоти: які або скільки літер знає, чи вміє читати склади, слова, чи вміє впізнавати і відтворювати у словах звуки тощо. Варто зазначити, що порушення мовлення у дошкільнят мають здатність до патологічного закріплення, що призводить до різних стійких помилок як в усному мовленні, так і на письмі. Ураховуючи, що мовленнєвий розвиток дитини продовжується ще й під час шкільного навчання, вони можуть «спричинити різноманітні стійкі порушення у засвоєнні шкільних знань, насамперед із предметів мовного циклу: читання, письма, рідної мови» [5, с. 37]. Принагідно зазначимо, що порушення читання та письма розглядаються як результат недостатньої підготовленості ранніх ступенів мовного розвитку до переходу на наступні його рівні, тобто як результат недорозвинення усного мовлення.

Цілком очевидно, що своєчасне виявлення фонетичних порушень у дошкільників та надання їм допомоги здатне попередити прояв у них дисграфії і дислексії. Таким чином, для правильної організації процесу навчання надзвичайно важливо ще у дошкільному віці своєчасно визначити ті диференційні ознаки, що призводять у подальшому до порушень читання, а також поглиблено вивчити особливості їх утворення.

Складність цього питання також полягає й у тому, що контингент дітей старшого дошкільного віку з мовленнєвими розладами доволі неоднорідний. Серед них є діти з більш тяжкими вадами мовлення (алалією, дизартрією, діти з поліморфною дислалією та ринолалією, що супроводжуються загальним недорозвитком мовлення (ЗНМ)), а також із більш легкими мовленнєвими порушеннями

(дислалією та стертими формами дизартрії, ускладнені фонетико-фонематичним недорозвитком (ФФНМ) та нерізко вираженим загальним недорозвитком мовлення (НЗНМ)).

Пріоритетним напрямом сучасних наукових досліджень корекційної педагогіки є робота з дітьми дошкільного віку з порушеннями мовленнєвого розвитку. Недоліки мовленнєвого становлення малюка сповільнюють когнітивний розвиток у навколишньому світі, виступають інгібіторами оволодіння знаннями, нівелюють спілкування з однолітками і дорослими, перешкоджають висловленню власних думок, негативно позначаються на формуванні емоційно-пізнавальної сфери та «Я-концепції».

Модернізація освітньої галузі, що відбувається на сучасному етапі, передбачає запровадження конструктивно нових підходів до організації навчально-виховної роботи дошкільних установ, особливо таких, що мають корекційно-розвивальну спрямованість. Відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України № 240/165 від 08.06.2018, у закладах дошкільної освіти для дітей із мовленнєвими порушеннями функціонують групи для дошкільників, які досягли дворічного віку [7].

Тому в процесі навчання й виховання дітей із мовленнєвими порушеннями у спеціальних дитячих садках і логопедичних групах при масових дитячих садках вирішують ті самі завдання, що визначені програмами масових дитячих садків у галузі фізичного, розумового, естетичного і морального розвитку дітей. Як правило, після закінчення підготовчої групи дитячого садка діти з мовленнєвими порушеннями продовжують навчатися або в масових, або у спеціальних школах для дітей із важкими розладами мовлення.

Сучасна система виховання й навчання дітей із мовленнєвими порушеннями не в усіх випадках відповідає можливостям дітей з указаними відхиленнями у розвитку. Це свідчить про необхідність комплексного дослідження означеної проблеми, потребує розроблення адекватних методів діагностики та корекції виявлених порушень мовленнєвого розвитку дошкільників і вимагає пошуку нових шляхів розвитку комунікативних навичок уразливих дітей. Адже кожен фахівець даної царини знає, що лікувати необхідно хвору людину, а не лише її мовлення.

Згідно з Конвенцією ООН про права дитини та «Етичним кодексом психолога», основною «метою психологічної діагностики, корекції і супроводу є захист інтересів дитини, забезпечення подальшої соціалізації, індивідуалізації навчального процесу, нормального розвитку емоційно-вольової сфери зростаючої особистості» [8, с. 77].

Підкреслимо, що «суб'єктом корекційної освіти, на який спрямоване вивчення, вихо-

вання, навчання й корекційна психолого-педагогічна допомога, є особистість дитини з порушеннями мовлення». Корекція є специфічним і дуже важливим завданням спеціальних закладів, оскільки від якості корекційно-виховної роботи залежить успішність розвитку компенсаторних процесів.

Корекція – це здійснення психолого-медико-педагогічних заходів із метою усунення відхилень у психофізичному та індивідуальному розвитку й поведінці, схильності до залежностей та правопорушень, подолання різних форм девіантної поведінки, формування соціально корисної життєвої перспективи [4, с. 165]. Корекційна робота пов'язана з навчанням і вихованням дітей і пронизує всю систему діяльності спеціальних закладів. Корекційна робота найефективніша, якщо вона побудована на зрозумілому, доступному (але не надто полегшеному) змістовному матеріалі, коли діти усвідомлюють важливість його засвоєння.

У роботі над подоланням мовленнєвих порушень у дітей існує необхідність розвитку дрібної та артикуляційної моторики; почуття ритму; збагачення комунікативного досвіду; формування навичок вимови; удосконалення лексичних і граматичних засобів мовлення. У ході вивчення наукових джерел із теми дослідження та здійснення аналізу складників мовленнєвої поведінки дітей ми дійшли висновку, що чимало науковців розглядають корекцію мовлення як формування або виправлення звуковимови, проте наша позиція ширша, оскільки образне мовлення, висловлювання, формулювання понять – це все лежить у площині, на яку має безпосередній вплив чимало різних сучасних засобів, серед яких вагоме місце займають інтерактивні технології.

Сучасні вітчизняні дослідники (Т. Дичок, С. Глеваська, О. Лисенко) розкривають корекційні можливості техніки піскової терапії у логопедичній роботі з дошкільниками як ефективного методу набуття комунікативного досвіду дитини із загальним недорозвитком мовлення. «Пісочна терапія» (терапія з використанням піску). Пісок – це унікальний «сенсорний матеріал, дуже гарний матеріал для експериментування та чудове предметно-ігрове середовище». Ігри з піском – «одна з найбільш звичних і улюблених справ для дітей, а разом із тим – ключ до відкриття доступу до вербальних рівнів психіки. У пісочниці формується «мануальний інтелект» дитини, розвивається дрібна моторика, відбувається пальчикова диференціація і, як наслідок, розвивається та коригується мовлення. Пісочна терапія допомагає встановити контакт із дитиною, під час роботи з піском малюк не боїться помилитися, тож малювання піском можна використовувати в корекційно-розвивальній роботі з дітьми, які

мають порушення мовленнєвого розвитку, починаючи з трьох років.

У досвіді нашої роботи є використання інтерактивної підлоги Briolight S та пристрою розвитку дрібної моторики, психолог використовує інтерактивну пісочницю, логопед-дефектолог – інтерактивну панель. Усі вони «будують власну діяльність, орієнтуючись не тільки на свої завдання, але і на завдання суміжних фахівців» [6, с. 42].

Інтерактивна пісочниця Briolight [6].

Приклади вправ для розвитку мовлення дітей із різними порушеннями. Одну і ту саму вправу фахівець може використовувати для вирішення різних завдань. Наведені нижче модифікації вправ можуть бути застосовані у роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру, з розумовою відсталістю, ЗПР, ЗНМ, дизартрією, заїканням:

Вправа «Пальчики». Доторкнутися по черзі кожним пальчиком до піску, та промовити віршик:

«Раз, два, три, чотири, п'ять – вийшли пальчики гулять.

Раз, два, три, чотири, п'ять – починаєм працювати!»

Вправа «Сліди слоненят».

Діти кулачками і долонями із силою натискають на пісок, залишаючи сліди. Промовляють: «Туп, туп, туп» (сліди можуть бути будь-чий, можна використовувати пальчики, палички, тощо).

Вправа «Коник-стрибунець».

Кінчиками пальців дитина ударяє по поверхні піску, рухаючись у різних напрямках. Промовляємо: «Стриб-скок» (можна ускладнювати гру, задаючи напрямок або пропонуючи стрибнути вище чи нижче).

Вправа «Біжать жучки, павучки».

Дитина рухає всіма пальцями. Імітуючи рухи комах; можна повністю занурити руки в пісок. Пальці зустрічаються – «жучки вітаються».

Так, у практиці логопеда-дефектолога ефективно застосовувати інтерактивну підлогу Briolight [6].

Наприклад, заняття «Тварини».

Для дітей із ЗНМ I рівня:

Завдання. Назви тварину (двоскладові слова з відкритими складами). Просимо дитину повторити за дорослим назву тварини та знайти її тень. Назви тварину (двоскладові слова з одним закритим складом). Просимо дитину повторити за дорослим назву тварини та знайти її тень (качка, білка, мавпа, мишка) [6, с. 75].

Для дітей із ЗНМ II–III рівнів:

Назви тварину та класифікуй її (дика тварина, домашня тварина, домашній птах). Назви частини тіла у заданій тварини.

Опиши за схемою цю тварину. Назви, де знаходиться заданий звук у слові (на початку,

всередині або в кінці слова). Назви перший або останній звук у слові. Назви послідовно всі звуки у слові. Скільки звуків у слові? Скільки голосних звуків? Скільки приголосних звуків? Називаємо зображення, але із запропонованих слів називаємо деякі з помилок. Просимо дитину плеснути в долоні, коли слово промовляю неправильно [6, с. 77].

Наприклад, заняття «Звуки звірів».

Для дітей із ЗНМ I рівня, із сенсомоторною алалією, із затримкою психічного та розумового розвитку. Повтори слово по складах. З'єднай однакові малюнки. Зімітуй голос тварини: «Скажи, як ведмідь». Зімітуй поведки тварини: «Пройди, як лисичка» [6, с. 79].

Для дітей із ЗНМ II–III рівнів:

Назви тварину та класифікуй її (дика тварина, домашня тварина, домашній птах). Назви (покажи) частини тіла у заданій тварини. Опиши за схемою цю тварину. Назви перший або останній звук у слові. Назви послідовно всі звуки у слові. Скільки звуків у слові? Скільки голосних звуків? Скільки приголосних звуків? Називаємо зображення, але із запропонованих слів деякі з помилок. Просимо дитину плеснути в долоні, коли слово промовляємо неправильно [6, с. 81].

Назви ласкаво тварину (заєць – зайчик). Назви самця, самицю, малюка (заєць – зайчиха – зайченя). Склади речення із заданим словом.

Вигадай оповідання зі словом.

Технологічна родзинка:

Завдання буде виконати легше, якщо перед тим дитина мала досвід роботи з подібними завданнями: називала звуки в слові, описувала тварину за схемою тощо.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, дошкільники з порушеннями мовлення – це діти, що мають відхилення в розвитку мовлення за нормального слуху та збереженого інтелекту. Визначено, що порушення мовлення різноманітні, вони можуть проявлятися в порушенні вимови, граматичного ладу мовлення, бідності словникового запасу, а також у пору-

шенні темпу і плавності мови. Порушення мовлення становлять цілий комплекс взаємозумовлених проявів, подолання яких можливе за умови систематичної корекції всіх її компонентів. Виявлено, що важливою дидактичною умовою побудови ефективного корекційного процесу з дітьми із мовленнєвими порушеннями є використання сучасної інтерактивної технології Briolight, здатної в системі відпрацювати психологічні травми дітей із мовленнєвими порушеннями.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базовий компонент дошкільної освіти / О.М. Байер та ін. ; наук. кер. Т.О. Піроженко. Київ, 2021. 38 с.
2. Брушневська І.М. Діагностика психомовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку. Луцьк : Терен, 2019. 68 с.
3. Галанов О.С. Психічний і фізичний розвиток дитини від трьох до п'яти років : посібник для працівників дошкільних освітніх закладів і батьків. Харків : Ранок, 2019. 78 с.
4. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 424 с.
5. Інновації в дошкіллі. Програми, технології, проекти, ідеї, досвід : посібник на допомогу дошкільним працівникам / авт.-упор. Л.В. Калуська, М.В. Отрошенко. Мандрівець, 2020. 110 с.
6. Опис продуктів ТМ BRIOLIGHT. URL: <https://briolight.com/ru/> Організаційно-методичні засади діяльності інклюзивно-ресурсних центрів : навчально-методичний посібник / за заг. ред. М.А. Порошенко та ін. Київ, 2018. 252 с.
7. Про затвердження Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти : Наказ Міністерства освіти і науки України від 08.06.18 № 609. URL: http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/61107/.
8. Соботович Є.Ф. Критерії оцінювання мовленнєвого розвитку дитини (у його лексичній ланці) на різних вікових етапах. Нормативні показники мовленнєвого розвитку (у його граматичній ланці) дитини дошкільного віку. *Дефектологія*. 2003. № 2. С. 2–11.

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

THE READINESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS FOR THE WORK WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

Статтю присвячено дослідженню готовності майбутніх психологів до роботи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я. Проведено аналіз умов, що сприяють успішній соціалізації дітей з ОМЗ в освітньому просторі інклюзивної школи, і професійних компетенцій, сформованих у студентів у процесі навчання в університеті, необхідних для роботи з дітьми даної категорії. Володіння психологом професійними знаннями, вміннями та навичками щодо роботи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я визначає готовність його до психологічної діяльності та професійного спілкування. Компетентність студентів, майбутніх психологів, що відноситься до взаємодії з усіма учасниками інклюзивного процесу, включає такі компоненти: когнітивний (система знань студентів про інклюзивну освіту, про особливості дітей з ОМЗ; про особливості спілкування з дітьми, їхніми батьками в умовах інклюзії; методична підготовка до інклюзії, робота з учнями з ОМЗ); мотиваційний (система гуманістичних цінностей, що відповідають принципам інклюзивної освіти); поведінковий (володіння навиками комунікації з різними учасниками інклюзивної освіти; володіння методами, формами, прийомами та психотехнікою роботи в умовах інклюзивного процесу).

Необхідним етапом у період проходження студентами практики є включення до її змісту психологічних завдань, пов'язаних з аналізом ситуацій спілкування з дитиною з обмеженими можливостями здоров'я, спостереження за ситуаціями за особливостями проведення занять в умовах інклюзивної освіти. Становлення професійної компетентності майбутніх психологів в інноваційних умовах вищої професійної освіти буде успішним, якщо застосувати міждисциплінарний підхід до даної проблеми.

Ключові слова: інклюзивна освіта, діти з обмеженими можливостями здоров'я (діти з ОМЗ), психологічний супровід, соціалізація, компетенції.

The article is dedicated to the investigation of the readiness of future psychologists for the work with children with disabilities. It analyzes conditions leading to successful socialization of children with special educational needs in the educational space of an inclusive school and studies professional competences, acquired by the students in the learning process at the university, which are necessary to work with children of this category. The competence of students future teachers connected with interaction between all participants of the inclusive process includes the following components: cognitive component (the system of students knowledge about inclusive education; about the peculiarities of children with special educational needs; about the specific features of communication with children, their parents in conditions of inclusion; methods training for work with children with special educational needs); motivation component (system of humanistic values, corresponding to the principles of inclusive education); tolerance aims; psychological preparation of a person to work in the conditions of inclusive education); behavioral component (having skills of communication with different participants of inclusive education; mastery of methods, forms and techniques of pedagogical working the conditions of inclusive education). Introduction into the content of practice of psychological tasks connected with the analysis of situations of communication with the child with special educational needs and the situation of observation of the peculiarities of conducting classes in the conditions of inclusive education is a necessary stage of students pedagogical practice.

Key words: inclusive education, children with special educational needs, psychological support, socialization, competences.

УДК 378-051:159.9:376-056.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.7>

Ісаєвич С.І.

старший викладач кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Заболотна Н.М.

старший викладач кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Омелянська В.І.

старший викладач кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Серед тенденцій у сфері освіти все більших масштабів набуває рух до відкритих освітніх ресурсів, які пов'язують із комплексним підходом до проблеми змісту професійної підготовки психологів щодо роботи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я. Необхідно створити загальний інтегрований простір трансдисциплінарних знань, де синергетично взаємодіятимуть численні колективи професіоналів різних предметних галузей, що зосередять увагу на розв'язанні найважливіших трансдисциплінарних науково-практичних проблем. Їхню роботу в реальному часі і просторі підтримуватимуть досконалі інформаційні технології [9]. Володіння психологом професійними знаннями, вміннями та навичками щодо роботи з дітьми з обмеженими можливостями

здоров'я визначає готовність його до психологічної діяльності та професійного спілкування. Сформованість особистості психолога як носія певних цінностей, ідеалів дає змогу усвідомлювати свої права, обов'язки, відповідальність перед державою, суспільством, самим собою, а також володіння сформованою професійною компетентністю, щоб відповідати тенденціям розвитку сучасної психологічної науки та практики [2].

Сучасне глобалізоване інформаційне суспільство висуває нові вимоги до всіх галузей гуманітарної діяльності, у тому числі й до психології. На пріоритетний ціннісний план освітньої парадигми виходять питання реалізації основних прав та свобод людини, забезпечення її соціальної захищеності та

самореалізації. Окремими важливими питаннями, що потребують вирішення, є навчання, соціалізація та самореалізація молоді людини з обмеженими можливостями. Із 50–60-х років ХХ ст. точаться численні дискусії про сегреговане, інтегроване та включене навчання, а з 80-х років ведеться тотальна перебудова професійної освіти на основі інклюзивної парадигми та компетентнісного підходу. У цьому складному процесі особливе місце посідає проблема перегляду підготовки психологів в умовах інклюзивного освітнього середовища, оскільки розвиток інклюзії та інклюзивної освіти є однією з нагальних проблем сучасності. Вітчизняна інклюзивна освіта потребує доопрацювання на нормативно-правовому, соціальному та економічному рівнях.

Проте успішність реалізації інклюзивної освіти залежить, передусім, від рівня підготовки психологів: «Нові реалії, орієнтація суспільства на демократичні принципи, реорганізація системи освіти (зміна співвідношення сімейного та суспільного виховання, різноманітності його форм, багатоваріантність виховних програм) зумовлюють необхідність змін і в системі підготовки фахівців-педагогів та психологів» [3, с. 3]. Проблему підготовки педагогів до майбутньої професійної діяльності відображено у низці робіт. Незважаючи на значні заходи державної політики, спрямовані на забезпечення доступності освіти для дітей, осіб з обмеженими можливостями здоров'я, питання формування інклюзивної компетентності як одного зі складників фахової компетентності психолога є недостатньо вивченим. Деякі питання стосовно шляхів розвитку інклюзивної компетентності знайшли своє відображення у публікаціях Л. Кальченко, К. Бовкуш, М. Чайковського та ін.

Сучасні українські науковці, а саме: В. Бондар, А. Капська, О. Столяренко, О. Хорошайло та ін., описують у своїх працях дослідження проблем інтеграції дітей з обмеженими можливостями здоров'я до навчання, їх реабілітації та соціалізації до суспільних норм. Інклюзивна освіта, на думку більшості з них, – це спільне навчання і перебування осіб, що потребують корекції розумового та/або фізичного розвитку, з їхніми нормотиповими однолітками [1].

Особливості навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я аналізувалися у дослідженнях О. Гаврилова, В. Засенка, С. Миронової, В. Липи, В. Синьова, Є. Синьової, В. Тарасун, С. Федоренко, М. Шеремет та ін. У їхніх роботах звертається увага на завдання, що стосуються особливості підготовки студентів до роботи з дітьми з обмеженими можливостями, розвитку спеціальної освіти в Україні, а саме сучасних компетентнісних підходів до підготовки психологів.

Модернізація освіти та активний розвиток інклюзивного навчання виявив нагальну потребу у додатковій підготовці фахівців та підвищенні їхньої компетентності стосовно особливостей навчання дітей з особливими освітніми потребами. Сучасна система освіти потребує переосмислення наявного досвіду і пошуку нових підходів до підготовки фахівців у системі інклюзивної освіти, що узгоджується з новітніми підходами до підготовки психологів у галузі спеціальної психології.

Дослідники звертають увагу на необхідність комплексної підготовки педагогів та психологів до роботи з учнями з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти.

Метою статті є аналіз стану підготовки психологів у закладах вищої освіти до роботи в умовах інклюзивної освіти.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система освіти розвинутої демократичної спільноти покликана відповідати індивідуальним освітнім потребам особистості, у тому числі потребі у повноцінному та різноманітному особистісному становленні та розвитку з урахуванням індивідуальних схильностей, інтересів, мотивів та здібностей (особистісна успішність); потребі в органічному входженні особистості до соціального оточення та плідній участі у житті суспільства (соціальна успішність); потребі у розвиненості універсальних трудових та практичних умінь, готовності до вибору професії (професійна успішність). Створення у школах можливостей задоволення цих індивідуальних освітніх потреб стає основою побудови багатьох систем навчання у світі. Разом із тим існують групи дітей, чий освітній потреби не тільки індивідуальні, а й мають особливі риси [8, с. 10]. Особливі освітні потреби виникають у дітей тоді, коли в процесі їх навчання виникають труднощі невідповідності можливостей дітей загальноприйнятим соціальним очікуванням, шкільноосвітнім нормативам успішності, установленим у суспільстві нормам поведінки та спілкування.

Включення дітей з особливими освітніми потребами (дітей з інвалідністю, дітей з обмеженими можливостями здоров'я (ОМЗ), дітей з особливостями розвитку) в освітній процес у школах загального типу за місцем проживання – це порівняно новий підхід для української освіти.

Такий підхід термінологічно пов'язаний із процесом, який називається «інклюзія в освіті», і, відповідно, освіта у руслі цього підходу – «інклюзивна освіта» [8, с. 10].

Інклюзивний підхід в освіті став утверджуватися у зв'язку з тим, що в сучасному суспільстві на зміну «медичній» моделі, яка визначає інвалідність як порушення здоров'я та обмежує підтримку людям з інвалідністю соціальним захистом хворих, приходять «соціальна»

модель, яка стверджує: причина інвалідності знаходиться не в самому захворюванні як такому; причина інвалідності – це існуючі в суспільстві фізичні («архітектурні») та організаційні бар'єри, стереотипи та заборони.

Соціальний підхід до розуміння інвалідності закріплений у Конвенції ООН про права інвалідів (2006): «Інвалідність є результатом взаємодії, яка відбувається між людьми, які мають порушення здоров'я, і відносинними та середовищними бар'єрами і яка заважає їх повній та ефективній участі в житті суспільства нарівні з іншими» [2].

Діти з інвалідністю – це лише мала частина дітей, на яких орієнтується інклюзивний підхід до освіти, спрямований як на реформу спеціальної, так і на реформу загальної початкової, середньої та вищої освіти.

Інклюзія покликана забезпечити підвищення якості освіти, виховання та соціалізації всіх дітей, а не лише дітей з інвалідністю. Інклюзивна освіта обов'язково передбачає створення гнучкого адаптивного освітнього середовища, яке може відповідати освітнім потребам усіх дітей – учнів школи.

Сьогодні інклюзивна (включена) освіта розуміється українськими дослідниками (І. Калініченко, А. Колупаєвою та ін.) як процес спільного виховання та навчання осіб з обмеженими можливостями здоров'я та одностатевих, що розвиваються нормотипово [3; 4].

Сьогодні в Україні інклюзивне навчання набуває все більшого поширення, водночас держава намагається забезпечити кожній дитині з обмеженими можливостями здоров'я вже з раннього віку доступну і корисну для її розвитку форму інклюзії. Для успішного здійснення інклюзії учнів з особливими освітніми потребами у загальноосвітній процес та реалізації соціального підходу потрібні зміни самої системи освіти [5]. Дотримуючись принципів соціальної моделі, суспільству необхідно подолати негативні установки щодо дитячої інвалідності, вижити їх та надати дітям з інвалідністю рівні можливості повноцінної участі в усіх сферах шкільної та позашкільної активності у системі загальної освіти [8, с. 11].

Актуальними проблемами успішної реалізації інклюзивного навчання є питання професійної компетентності психолога загальноосвітньої школи [1].

У сучасних умовах для впровадження інклюзивної освіти у масовий освітній простір важливим є формування у студентів компетентності, що стосується взаємодії з усіма учасниками інклюзивного процесу. Компонентами цієї компетентності є:

– когнітивний компонент (система знань студентів про інклюзивну освіту; про особливості дітей з ОМЗ; про специфіку комунікації з дітьми, їхніми батьками в умовах інклю-

зії); методична підготовка до роботи з учнями з ОМЗ;

– мотиваційний компонент (система гуманістичних цінностей, що відповідають принципам інклюзивної освіти); толерантні установки; психологічна готовність особистості до роботи в умовах інклюзивної освіти;

– поведінковий компонент (володіння навичками комунікації з різними учасниками інклюзивної освіти; володіння методами, формами, прийомами та техніками роботи психолога в умовах інклюзивного процесу) [8].

Ужгородський національний університет здійснює підготовку до психологічної діяльності бакалаврів та магістрів за спеціальністю 053 «Психологія». Необхідність проведення емпіричного дослідження з даної проблеми зумовила потребу визначення критеріїв та рівнів сформованості готовності майбутніх психологів щодо роботи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я. Під час обґрунтування критеріїв готовності нами були взяті до уваги особистісний, когнітивний, інтерактивний, рефлексивний компоненти структури готовності психологів до такої ділянки професійної діяльності. Ми визначили рівні готовності майбутніх психологів щодо роботи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я: репродуктивний (низький), репродуктивно-продуктивний (нижче середнього), продуктивний (вище середнього) та творчий (високий). Для дослідження когнітивного компоненту готовності студентів-психологів до профілактичної діяльності було використано різномірну контрольну роботу, за допомогою якої перевірялася система знань психолога, які йому необхідні для роботи у будь-якій сфері, а особливо щодо роботи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я. Контрольна робота складалася з трьох блоків завдань. Студентам пропонувалося виконати дію співвіднесення, вибрати правильну відповідь, дати відповіді на запитання. Студенти легше і впевненіше відповідали на запитання стосовно системи загальних знань психолога, необхідних для роботи у будь-якій сфері. Набагато складніше досліджуваним було відповідати на запитання щодо системи специфічних знань психолога, необхідних для роботи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я. Для оцінки результатів різномірної контрольної роботи використовувалася 100-бальна система за національною шкалою та за шкалою ECTS. Творчому рівню готовності майбутніх психологів до професійної діяльності відповідає оцінка «А», продуктивному – «В», репродуктивно-продуктивному – «С», репродуктивному – «D» та «Е». Отже, у результаті проведення моніторингу знань у 54% студентів було виявлено репродуктивний (низький) рівень поінформованості про роботу з дітьми з обмеженими

можливостями здоров'я. На запитання щодо змісту психологічних дисциплін, не пов'язаних із такою діяльністю, досліджуваним було відповідати легше. Більшість студентів не знала про психолого-педагогічні особливості дітей з обмеженими можливостями здоров'я.

На основі нашого досвіду можна окреслити та рекомендувати можливі напрями підготовки студентів для роботи з дітьми з ОМЗ:

1. Розвиток особистості студентів, майбутніх психологів, здатних здійснювати психолого-педагогічний супровід дітей з ОМЗ в інклюзивному освітньому просторі. Особистісний розвиток лежить в основі розвитку студента як професіонала, в основі розвитку його професійно значущих особистісних якостей. Спеціально організована робота з особистісними утвореннями (самооцінкою, прийняттям себе та інших, емоційними характеристиками, установками та ін.) – це шлях подолання інтолерантних установок у спілкуванні з іншими людьми, у тому числі з обмеженими можливостями здоров'я.

2. Включення до змісту курсів психолого-педагогічних дисциплін теоретичного та практичного матеріалу, що стосується характеристики дітей із порушеннями у розвитку.

3. Обов'язкове впровадження курсу «Основи психологічного супроводу навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я», де представлено лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи та завдання на практику.

4. Проведення хоча б одного кредиту практик у підготовці спеціалістів-психологів має здійснюватися в установах та організаціях, що реалізують спеціальну (корекційну), інклюзивну освітню та виховну діяльність. Здійснюючи психологічний супровід студентів у період проходження ними практики, керівник включає у зміст практики психологічні завдання, пов'язані з аналізом ситуацій спілкування з дитиною з обмеженими можливостями здоров'я, ситуацій спостереження за особливостями проведення занять в умовах інклюзивної освіти.

5. Включення до навчального процесу заходів щодо формування психолого-педагогічної компетентності студентів для роботи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я. До змісту навчання варто включати діагностичні дослідження особистісних особливостей студентів університету, індивідуальні консультації, тренінгові заняття. У подальшому в результаті самостійної роботи за наявності установки на самореалізацію, через професійну діяльність компетентність буде трансформована у професіоналізм, який є високою майстерністю, характеризує глибоке оволодіння спеціальністю, виявляється в умінні творчо користуватися засвоєною у процесі навчання інформацією.

Висновки. Отже, підготовка психологічних фахівців для роботи в системі інклюзивної освіти, безперечно, покладається на кафедри психології в закладах вищої освіти. Дана підготовка має бути зосереджена на теоретико-методологічному обґрунтуванні розбудови системи інклюзивної освіти; науково-методичному забезпеченні діяльності психологічних кадрів, які реалізують ідеї інклюзивної освіти; розробленні технологій психологічного супроводу всіх учасників інклюзивного процесу; корегуванні та розробленні змісту технологій підготовки психологів, які будуть спроможні працювати в умовах інклюзивної освіти, через посередництво введення або доповнення існуючих спецкурсів, узагальнення, вивчення і поширення позитивного досвіду запровадження інклюзивної освіти. Розв'язання проблеми підготовки психологів для системи інклюзивної освіти в Україні окреслює напрями подальшого дослідження підготовки фахівців-психологів для ефективної реалізації ідей інклюзивної освіти в Україні.

Таким чином, компетентність майбутніх фахівців щодо роботи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я – категорія поліфункціональна, має кількарівневу структуру та характеризує особистість як суб'єкта певного виду діяльності й забезпечує досягнення успіху. На основі порівняльного аналізу різних точок зору на предмет нашого дослідження можемо стверджувати: компетентність щодо роботи з дітьми з обмеженими можливостями – не самоціль, а дієвий шлях, спрямований на збереження, зміцнення і відновлення соціально-психологічного благополуччя, психічного та фізичного здоров'я особистості. Становлення професійної компетентності майбутніх психологів в інноваційних умовах вищої професійної освіти буде успішним, якщо застосувати міждисциплінарний підхід до даної проблеми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бовкуш К. Основні засади формування інклюзивної компетентності педагога. *Молодий вчений*. 2014. № 7(10). С. 158–160.
2. Бондар В. Інтеграція дітей з обмеженими психофізичними можливостями в загальноосвітні заклади: за і проти. *Дефектологія*. 2003. № 3. С. 2–5.
3. Калініченко І. Особливості формування інклюзивного освітнього середовища для забезпечення всебічного розвитку дитини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 23–24 листопада 2011 р. Київ : Відкритий міжнар. ун-т розвитку людини «Україна», 2011. С. 44–51.
4. Колупаєва А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи : монографія. Київ : Самміт-Книга, 2009. 272 с.

5. Кольченко К. Концептуальні підходи до впровадження інклюзивної освіти у вищих навчальних закладах. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2013. № 10(12). С. 12–22.

6. Сердюк Л. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців в інтегрованому освітньому середовищі : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2013. 432 с.

7. Таланчук П. Супровід навчання студентів з особливими потребами в інтегрованому освітньому

середовищі : навчально-методичний посібник. Київ, 2003. 72 с.

8. Чайковський М. Інклюзивна компетентність як складова професійної компетентності суб'єктів освітнього процесу. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2012. № 2. С. 15–17.

9. Палагін О. Міждисциплінарні наукові дослідження: оптимізація системно-інформаційної підтримки. *Вісник Національної академії наук України*. 2009. № 3. С. 14–25.

ГЕНЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

A GENETIC AND PSYCHOLOGICAL APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' THINKING IN THE PROCESS EDUCATIONAL AND COGNITIVE ACTIVITIES

У статті з'ясовано сутність поняття «пізнавальна діяльність», визначено її роль у засвоєнні знань учнем у процесі навчання, виховання та розвитку особистості, проаналізовано основні підходи вітчизняних учених до розуміння поняття «операційний компонент пізнавальної діяльності» і його значення в структурі навчально-пізнавальної діяльності учнів, що трактується як мислення та інші когнітивні процеси.

Визначено внутрішні та зовнішні психологічні умови розвитку мислення учнів у процесі навчально-пізнавальної діяльності на теоретичному та емпіричному рівнях, серед яких найсуттєвішими є: формувальні вміння вчителя, позитивна міжособистісна взаємодія в системі «вчитель – учень» та самореалізація учня на основі розвинутої самодетермінації. Разом із тим зазначено, що допомога вчителя не повинна усувати мислення учнів, підміняти процес мислення наданням готових результатів рішення.

Представлені результати проведеного емпіричного дослідження та здійснений статистичний аналіз отриманих нами даних засвідчили, що наше гіпотетичне припущення підтверджується. З отриманих даних проаналізованих найбільш значимих кореляційних зв'язків, що впливають на розвиток мислення учнів, можна виокремити та узагальнити такі: для того щоб мислення учнів розвивалося, вчителю необхідно вміння вводити учнів у проблемні та творчі ситуації, цілеспрямовано розвивати пізнавальну діяльність дітей, стимулювати пізнавальну мотивацію, виховувати в учнів моральну самодетермінацію як навчальної діяльності, так і поведінки.

Також вчителю необхідно забезпечувати умови, спрямовані на саморозкриття потенціалу учнів у навчально-пізнавальній діяльності, їх самореалізацію в процесі навчання, розвивати інтелект і види інтелекту дітей, забезпечувати формування в учнів позитивної оцінки, позитивної активності та позитивної взаємодії. Отже, взаємодія між вчителем і учнями увійшла в найбільш значущі умови розвитку мислення учнів.

Ключові слова: становлення пізнавальної діяльності, структура пізнавальної діяльності, операційний компонент пізнавальної діяльності, умови формування і розвитку мислення учнів.

Purpose. Analyze the concept of «operational component of cognitive activity» and experimen-

tally investigate its meaning in the structure of students' educational and cognitive activity.

Methods. Theoretical – methods of logical and psychological analysis, synthesis, comparison, generalization of theoretical and experimental developments of the researched problem in the scientific literature related to this topic, systematization and scientific interpretation and generalization of the theoretical and methodological principles of consideration of the internal and external psychological conditions of the development of students' thinking in the educational process – cognitive activity; empirical – conversation, observations, tests, surveys.

Results. The article clarifies the essence of the concept of cognitive activity, defines its role in the student's assimilation of knowledge in the process of learning, education and personality development, analyzes the main approaches of domestic scientists to the understanding of the concept of «operational component of cognitive activity» and its importance in the structure of the educational and cognitive activity of students where it is interpreted as thinking and other cognitive processes.

The internal and external psychological conditions for the development of students' thinking in the process of educational and cognitive activity at the theoretical and empirical levels are determined, among which the most essential are: the teacher's formative skills, positive interpersonal interaction in the «teacher-student» relationship, self-realization of the student based on developed self-determination. At the same time, it is stated that the teacher's help should not eliminate the students' thinking, replace the thinking process with the provision of ready-made solution results.

Conclusions. From the obtained data of the analyzed most significant correlations affecting the development of students' thinking, the following can be singled out and summarized: in order for students' thinking to develop, the teacher must be able to introduce students to problematic and creative situation, purposefully develop children's cognitive activity, to stimulate cognitive motivation, to educate students in moral self-determination of both educational activities and behavior.

Therefore, the interaction between the teacher and students has become one of the most significant conditions for the development of students' thinking.

Key words: formation of students' cognitive activity, structure of cognitive activity, operational component of cognitive activity, conditions of formation and development of students' thinking.

УДК 159.955

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.8>

Мар'яненко Л.В.

к.психол.н., с.н.с.,

с.н.с. лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці

Інститут психології імені

Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Постановка проблеми. Генетична психологія вивчає умови виникнення здібностей творчості в учня у процесі виконання учбової діяльності. Поняття пізнавальної діяльності відрізняється від поняття учбової діяльності тим, що пізнавальна діяльність ширше за обсягом.

Вона вбирає у себе не лише засвоєння знань учнем у процесі навчання, а і його духовність, самостійність, творчість. Г.С. Костюк виділив такі компоненти пізнавальної діяльності: 1) індивідуальна чутливість пізнавальних аналізаторів; 2) становлення пізнавального образу;

3) пізнавальні дії учня на основі пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, мислення); 4) рух від неповної інформації про предмет до відносно повної; 5) категоризація розробленого пізнавального образу; 6) досягнення пізнавальної діяльності творчого рівня [2, с. 252; 3, с. 14]. На думку Г.С. Костюка, розвиток має власну психологічну природу, але розвиток невід'ємно пов'язаний із навчанням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Із підходу генетичної психології психічні процеси вивчаються не як самостійно існуючі явища, а як результати дій, діяльності, поведінки учня і розглядаються саме в процесі розвитку. У генетичній психології становлення, скажімо, пізнавальної діяльності не визначається лише віком учня, а здебільшого здійснюється у взаємодії вчителя і учня та залежить від особистого ставлення учня до розв'язання завдань, від цілеспрямованого формування в учня розумових умінь із боку вчителя. Завдяки цілеспрямованому застосуванню вчителем формувальних впливів на учня рівень розвитку пізнавальної діяльності учня може перевищити віковий рівень. Слід зазначити, що якісні зміни пізнавальної діяльності учня визначаються рівнем професійної майстерності вчителя, його прагненням перейти від традиційного навчання до розвивального або застосовувати елементи розвивального навчання у своїй практиці у традиційному навчанні.

На думку С.Д. Максименка, знання учня активізуються і систематизуються завдяки застосуванню вчителем генетичного методу, впровадженню у навчальний процес формувального експерименту та інших наукових методів. Цілеспрямованому формуванню підлягають учбова, пізнавальна діяльність учнів і навіть творчість. На думку вченого, застосування генетичного методу – це впровадження у навчальний процес різних видів розвивального навчання [3, с. 143]. У розвивальному навчанні забезпечується розвиток дитини завдяки: дотриманню психогігієнічних норм взаємодії у системах «вчитель – учні», «вчитель – учень», «учні – учні»; організації сприятливого оточення; досягненню позитивних соціально-психологічних впливів на учнів із боку вчителя під час конструювання позитивної міжособистісної взаємодії.

Мета статті – здійснити аналіз поняття «операційний компонент пізнавальної діяльності» та експериментально дослідити його значення у структурі навчально-пізнавальної діяльності учнів.

Виклад основного матеріалу дослідження. На розвиток операційного компоненту пізнавальної діяльності впливають зовнішні та внутрішні чинники особистості. До зовнішніх ми відносимо формувальні здібності вчителя, його педагогічну майстерність, до

проміжних чинників – міжособистісну взаємодію у системі «вчитель – учень», до внутрішніх чинників – самодетермінацію і самореалізацію учня.

Під час справжнього формування мислення вчитель збуджує та активізує в учнів самостійні пошуки, а коли учень утруднюється, немов би підказує лише загальний напрям пошуків, щоб розумову роботу він виконував власними силами. Так під керівництвом педагога поступово, крок за кроком в учня формується дійсне мислення, здатне засвоювати, визнавати, розуміти, відкривати щось нове. Загальний компонент мислення як ученого, так і учня – продуктивність. Продуктивність – це властивість мислення, що дає змогу шукати, відкривати і створювати щось нове. Саме ця властивість мислення дає змогу розкрити подальший розвиток і дійсну своєрідність видатних творчих здібностей. Отже, мислення – це постійний процес самостійного пошуку і відкриття суттєво нового. Мислення – це постійний процес опосередкованого й узагальненого відображення дійсності в ході її аналізу, синтезу, що спочатку виникає на основі чуттєвого пізнання, і потім – теоретичного (абстрактного) пізнання, що виходить далеко за межі дійсності. Треба враховувати самий процес, у ході якого людина шукає і знаходить невідомі їй властивості і відношення пізнавального об'єкта. Та слід зазначити, що констатація нового – це необхідна, але недостатня характеристика мислення.

Стосовно операційного компонента пізнавальної діяльності формування можна визначити як такий вплив учителя на учня, що призводить до становлення, розвитку і саморозвитку розумових здібностей учня. Тут можна говорити про формувальні вміння вчителя. Індивідуальний стиль педагогічного спілкування вчителя з класом і з кожним учнем окремо. Педагогічне спілкування може бути і позитивним, і нейтральним, і негативним (наприклад, демократичним, авторитарним або ліберальним). Панівного для формувальних умінь учителя значення набуває самодетермінація особистості вчителя, а саме: світогляд, віросповідання, образ і картина світу, морально-етичні якості, педагогічний такт та педагогічна майстерність, емпатія до учнів і рефлексія вчителем своєї педагогічної праці, його спрямованість, переконання, адекватна самооцінка своїх педагогічних якостей.

Як засвідчують одержані нами експериментальні дані, вміння вчителя виховувати моральні якості учня має більш високий ранговий позитивний вплив на його вміння формувати пізнавальну діяльність учнів, аніж вміння вчителя формувати власне розумові здібності учнів (мислення, пам'ять, увагу, уяву).

За даними здійсненого нами кореляційного аналізу, позитивно на вміння вчителя формувати пізнавальну діяльність учнів впливають: його вміння формувати пізнавальну мотивацію учня, підвищувати позитивне емоційне самопочуття учнів на уроці, досягнення вчителем позитивної міжособистісної взаємодії з учнями внаслідок опанування ним демократичного стилю педагогічного спілкування, уміння формувати операційний компонент навчально-пізнавальної діяльності, а саме – мислення і розумові вміння учнів. Також позитивно на формування та виховання учнів впливають наявність у вчителя власного стилю спілкування (тобто його вміння змінювати стилі спілкування з учнями залежно від обставин), адекватна самооцінка вчителем своїх творчих здібностей і здоров'я.

За даними кореляційного аналізу, на вміння вчителя формувати пізнавальну діяльність учнів негативно впливають ліберальний стиль педагогічного спілкування, його нав'язлива допомога учням у всьому, прямолінійно-агресивний та недовірливо-скептичний типи взаємодії вчителя з учнями, а саме – його схильність до критики, образливості, підозрливості, зневаги у дітей, а також конформізм учителя, притосувальна поведінка.

Для успішного формування пізнавальної діяльності й операційного її компоненту пропонуємо вчителям домагатися саморозвитку саме демократичного стилю спілкування керівництва, де вимогливість до дітей і контроль над виконанням завдань поєднуються з ініціативним і творчим підходом до роботи та свідомим додержанням дисципліни. Учитель розподіляє своє повновладдя з учнями та класом, а також розподіляє і відповідальність, виявляє демократичність з учнями у прийнятті рішення, залучає учнів до самостійного виконання завдань, ураховує думку учнів під час колективного обговорення проблем [4, с. 44].

Стосовно міжособистісної взаємодії як проміжного чинника розвитку операційного компоненту пізнавальної діяльності можемо зазначити, що учень, вирішуючи складне завдання, часто утруднюється у знаходженні рішення. Але вчитель уже знає рішення і починає допомагати учневі. Недосвідчений педагог підказує учневі весь хід вирішення завдання одразу, і це гальмує розвиток мислення учня, оскільки, коли учень заздалегідь знає весь хід рішення, його мислення або працює повільно, або зовсім перестає працювати. Кваліфікована допомога вчителя полягає у тому, що вчитель повинен не усувати мислення учнів, а, навпаки, стимулювати його. Тому досвідчений педагог не стане одразу підказувати учневі весь хід рішення. Він даватиме лише невеликі підказки, і то за необхідності, щоб основну частину роботи учень виконував самостійно.

Саме так, на думку Г.С. Костюка, формується самостійне мислення учнів [2, с. 235].

Однією із центральних проблем психології мислення є визначення, як людина здійснює передбачення невідомого в ході пізнавальної діяльності, як людина прогнозує невідоме в процесі вирішення завдання. Раніше було з'ясовано, що за допомогою мислення проблемна ситуація перетворюється на проблему або завдання. Проблема або завдання містять певні умови і вимоги. Між умовами і вимогами існують значні розбіжності, іноді явні протиріччя, які можна назвати «розрив». Протиріччя виникають через невідомість зв'язків, що об'єднують в одне ціле два компоненти завдання: умови і вимоги. Невідомий взаємозв'язок між умовами і вимогами зветься головним відношенням завдання. А умови і вимоги – це складники головного відношення. На початку головного відношення є невідомим, потім – пошукуваним і, насамкінець, стає вирішенням завдання.

У процесі розв'язання завдання головне відношення пізнається не саме по собі, як щось самостійне й окреме, а як взаємозв'язок між умовами і вимогами (складниками завдання). Процес вирішення завдання здійснюється за допомогою аналізу через синтез. Таким чином, головний механізм мислення – аналіз через синтез, завдяки чому об'єкт починає виступати у нових якостях, властивостях і характеристиках.

Отже, суб'єкт, який пізнає, мислить, має заповнити «розрив» між умовами і вимогами. Процес рішення полягає у тому, що людина помічає протиріччя між умовою і вимогами, що є головною складністю, реальною проблемністю завдання. Потім людина намагається знайти конкретного носія головного відношення. Таким носієм є загадкова властивість пізнавального об'єкта, що і має заповнити розрив між вихідними умовами і вимогами, що є головною складністю, реальною проблемністю завдання. Мисленнєвий процес – це пошук невідомого як відкриття певних і все більш визначальних ставлень між компонентами завдання (умовами і вимогами), що і є відкриттям чогось суттєво нового. Так, аналіз через синтез як головний і всезагальний механізм мислення виявляється більш конкретно. Через аналіз невідоме вичленовується, а через синтез шукається в усе більш розкритих умовах завдання, оскільки пошукуване поступово все більш зв'язує умови і вимоги. Невідоме не є певною пустотою, а існує у певній системі ставлень, що пов'язують це невідоме з тим, що вже відоме в проблемі. У міру розкриття цих відносин і вдається виокремити нове. Спосіб знайдення пошукованого є вихідним механізмом передбачення (прогнозування) невідомого. Отже, пошук і відкриття здійснюється

за допомогою прогнозування. Вирішуючи завдання чи проблему, ми шукаємо невідоме.

Таким чином, ураховуючи все вищезначене, можемо констатувати, що невідомого для того, хто вирішує завдання, не існує в теперішньому, але він має надію відкрити це невідоме в майбутньому, на подальших стадіях мисленнєвого процесу. Той, хто пізнає, крок за кроком намічає, передбачає, прогнозує пошуковане рішення. Таке прогнозування пошукованого здійснюється, перш за все, у вигляді операційної схеми, тобто схеми розумових операцій і дій, що формуються людиною в мисленнєвому процесі розв'язання будь-якого завдання або проблеми.

Операційна схема у цьому разі означає, що всі, хто вирішує пізнавальні завдання, здійснюють різні дії та операції із співставлення один з одним вихідних суттєвих властивостей пізнавального об'єкта. Невідоме виступає як носій визначених відносин між умовами і вимогами завдання. Той, хто пізнає, шукає нову властивість пізнавального об'єкта, що заповнює інтервал між обома членами головного відношення завдання. Мислення можна визначити як пошук і відкриття суттєво нового. Спочатку відбувається сам процес пошуку і відкриття суттєво нового, а потім остаточне осмислюється і з'ясовується суттєва новизна відкритого. Психологічна характеристика мислення – це характеристика аналізу, синтезу та узагальнення. Розвиток мислення – це формування нових операційних структур: операцій, розумових умінь, дій, насамкінець, розумових здібностей усе більш високого рівня.

Необхідно враховувати й те, що саме шукає, створює людина в процесі мислення, і те, як вона це робить. Нами було виявлено психологічні компоненти структури міжособистісної взаємодії вчителя з учнями, від позитивного чи негативного змісту цих компонентів визначається позитивна чи негативна взаємодія між учителем та учнями. Зокрема, між учителем і учнями можуть бути всі три види взаємодії: позитивна, нейтральна, негативна. На жаль, в умовах традиційного навчання, де вчитель застосовує переважно авторитарний стиль спілкування, а також культивується оцінна система, що провокує суперництво між учнями та неправильне оцінювання, можуть бути наявні всі три види взаємодії. Тому за традиційного навчання вчитель може організувати позитивну взаємодію і досягати в процесі навчання такого різновиду взаємодії, як співробітництво учнів з учителем, тільки за умови, якщо він досягає рівня майстерності педагогічної праці і застосовує демократичний стиль спілкування. Товариські взаємини у взаємодії між учителем та учнями в умовах навчання вважаються найбільш сприятливими для розвитку учнів.

Діагностичний вимір здатності учня до міжособистісної взаємодії залежить від теоретичного розроблення структури міжособистісної взаємодії, куди увійшли такі компоненти: поведінковий (моральний), гностичний (духовний), афективний (душевний), що наповнюють і визначають позитивний чи негативний зміст складників цих компонентів, а саме: організацію виконання спільної діяльності, впливи (позитивні/негативні), розуміння (високий, середній, низький рівні), спілкування (позитивне, нейтральне, негативне); результат: успіх/неуспіх у виконанні спільної діяльності; розвиток або блокада особистісного розвитку в результаті тієї чи тієї взаємодії. На базі цієї теоретичної структури ми розробили діагностичну методiku і здійснили підбір додаткових діагностичних опитувальників для дослідження того, як міжособистісна взаємодія впливає на розвиток мислення.

Наше дослідження довело, що негативна взаємодія підсилює негативні якості особистості учня: негативну оцінку, силу, самореалізацію і навіть самодетермінацію, що у цілому заважають особистісному розвитку та саморозвитку учня. Але на здібного учня, на його творчі та інтелектуальні здібності, що мають більш глибинну природу, негативна взаємодія між вчителем і учнем все ж таки не впливає негативно. Та, на жаль, здібний і талановитий учень платить за це значну психологічну ціну і часто як особистість дезорієнтується і стає роздвоєним та негативно спрямованим. На середнього і слабого учня негативна взаємодія між учителем та учнем має згубний вплив і може загальмувати розвиток операційного компоненту пізнавальної діяльності. Натомість, за нашими даними, картина розвитку особистості і пізнавальної сфери учня за позитивної взаємодії набагато краща та більш гармонійна. Емпіричним шляхом доведено позитивний вплив здатності учня і вчителя до позитивної взаємодії на розвиток та становлення особистості учня, зокрема на розвиток когнітивних здібностей та його пізнавальної діяльності. Можемо засвідчити, що позитивна взаємодія сприяє не лише становленню та розвитку пізнавальної діяльності, а й є конструктивним моментом розвитку і саморозвитку особистості учня [6, с. 127].

Внутрішніми чинниками і критеріями розвитку є досягнення учнем самореалізації і сформованість самодетермінації. На основі здійсненого нами теоретично-емпіричного дослідження можна узагальнити, що самореалізація за відсутності самодетермінації може виходити тільки на репродуктивно-адаптивний рівень. Самодетермінація сприяє творчій самореалізації і функціонує тільки за умов досягнення творчого рівня розвитку, вона є глибинним феноменом особистості, що

вбирає у себе внутрішній світ особистості, світогляд, що став переконанням і регулятором поведінки, внутрішні стани та риси характеру, через що особистість регулює прояви автономності, активності, креативності з позиції найвищих для неї ціннісних і духовних орієнтацій. Тим самим особистість досягає самореалізації, чим забезпечує подальший розвиток розумових та інших здібностей, власний особистісний саморозвиток. Чинник блокади розвитку – мотивація уникнення невдач. Проведене емпіричне дослідження засвідчує, що показник самореалізації учня у пізнавальній діяльності має позитивний кореляційний зв'язок із мотиваційним, операційним та творчим компонентами пізнавальної діяльності, а також із показником морально-етичної та світоглядної самодетермінації, що регулюють пізнавальну діяльність учня, а також інші його діяльності й поведінку в цілому. Під час самореалізації учня розвивається вся структура особистості, пізнавальної діяльності, у тому числі і операційний компонент [5, с. 23–24].

Експериментальне дослідження мислення у структурі пізнавальної діяльності. Емпіричне дослідження проводилося у ЗОШ № 36 міста Києва. В експерименті взяли участь два класи (50 учнів 11-х класів). Допомогала у проведенні дослідження психологиня школи Ольга Василівна Жилкіна.

Учні опрацьовували такі діагностичні методики: 1) методика «ОД» (Особистісний диференціал), яка має три шкали: «Оцінка», «Сила», «Активність». Інші шкали цієї методики: «Моральність», «Самодетермінація», «Самореалізація», «Схильність до позитивної чи негативної взаємодії» розроблені автором та включені у загальну методику «Особистісний диференціал», що ми і пропонували учням для обстеження; 2) методика «Особистісний потенціал», яка визначає показники таких критеріїв: творчий потенціал; інтелектуальний потенціал; соціальний потенціал; загальний особистісний потенціал; 3) опитувальник Ховарда Гардієра «Види інтелекту». За допомогою цього опитувальника визначалися вербально-лінгвістичний, музично-ритмічний, логіко-математичний, інтерперсональний, зорово-просторовий, тілесно-кінестетичний, натуралістичний види інтелекту; 4) «Тест на діагностику креативності» Є.Є. Туніка (модифікація тесту Є.П. Торранса), який визначає рівень розвитку таких критеріїв творчості, як: схильність до ризику, любов до знань, складність, уява, загальний показник творчості; 5) методика експрес-діагностики неврозу (розроблена К. Хек і Х. Хесс), яка визначає загальний показник неврозу особистості [1, с. 470]. Також були задіяні інші стандартизовані методики та авторські методики, метою розроблення яких було створення компактного і валідного інструменту вивчення

певних властивостей особистості, її самосвідомості, характеристик міжособистісних стосунків, моральних якостей, сформованості/несформованості самодетермінації, здатності до позитивної чи негативної взаємодії. Відповідно до поставлених завдань, у дослідженні застосовувалися: опитувальник «Самооцінка пізнавальної діяльності учнем», за допомогою якого визначаються показники діагностичних критеріїв сформованості пізнавальної діяльності особистості: мотиваційний, творчий, операційний компоненти пізнавальної діяльності, саморозкриття потенціалу у пізнавальній діяльності, світоглядна самодетермінація (переконання), етична самодетермінація (вихованість) як характеристики саморегуляції пізнавальної діяльності, самореалізації у пізнавальній діяльності та загальний показник рівня розвитку навчально-пізнавальної діяльності учня.

Охарактеризуємо найбільш значущі коефіцієнти кореляційних зв'язків, що глибше розкривають внутрішні та зовнішні умови розвитку мислення учнів старших класів. Операційний компонент пізнавальної діяльності учня найбільш щільно пов'язаний із творчим компонентом (+0,922**). Також сильно на розвиток мислення впливає сформованість пізнавальної діяльності, коли учень читає багато книжок, аналізує інформацію, узагальнює її, і це сприяє розвитку мислення, пам'яті, уваги, пізнавальних процесів загалом (+0,848**). Також розвитку мислення та інших пізнавальних процесів сприяє мотиваційний компонент (мотивація) пізнавальної діяльності. Тобто щоб в учня розвивалося мислення, він має бути зацікавленим у розв'язанні пізнавальної проблеми або вирішенні творчого завдання (+0,822**). Для розвитку мислення дуже важливим є і морально-етичний компонент. Учень має бути сумлінним, старанним, поважати інших, бути працелюбним, лагідно ставитися до інших, рефлексувати і викорінювати свої власні недоліки, а не бачити їх в інших учнях та в учителя (+0,700**).

Для розвитку мислення та інших пізнавальних процесів дуже важливо, щоб учень досягав саморозкриття власного потенціалу в процесі навчання і навчально-пізнавальної діяльності (+0,698**), оскільки, якщо учень буде заблокованим, пригніченим, невпевненим і в нього будуть тривоги і страхи, він не зможе розвивати мислення та інші когнітивні процеси належним чином. Важливим для розвитку мислення є також досягнення учнем самореалізації в процесі навчально-пізнавальної діяльності, тобто щоб учень досягав таких результатів своєї навчально-пізнавальної діяльності, що визнавалися б як дійсно цікаві і вчителем, і учнями. Самореалізація підвищує і самооцінку та соціальний статус учня (+0,671**). Цей показник отриманий за допомогою іншої мето-

дики. «Семантичний диференціал», шкала розроблена автором «Самореалізація позитивна» (+0,642**), що підтверджує надійність впливу самореалізації на розвиток мислення та інших психічних процесів, і навпаки. Отже, доведено валідність шкал з обох методик. Також можемо стверджувати, що операційний компонент пізнавальної діяльності вміщує у себе інтелект учня, різні види інтелекту, що становлять його загальний показник (методика Ховарда Гардіера «Види інтелекту») (+0,621**).

Значимою для розвитку мислення є сформованість «Самодетермінації позитивної», тобто вищої саморегуляції навчання учня (+0,607**). Кореляційний аналіз засвідчує, що важливою для розвитку мислення та інших пізнавальних процесів є «Оцінка позитивна» (+0,601**). Високі значення цього фактору засвідчують, що досліджуваний приймає себе як особистість, усвідомлює себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик, задоволений собою. Низькі значення вказують на критичне ставлення людини до самої себе, її незадоволеність своєю поведінкою, рівнем досягнень, на недостатній рівень прийняття себе. Особливо низькі значення фактору свідчать про можливі невротичні або інші проблеми, що пов'язані з відчуттям низької самоцінності. Під час використання методики «Особистісний диференціал» для виміру взаємодії фактор «Оцінка» інтерпретується як свідчення рівня симпатії, привабливості, що ними володіє одна людина у сприйнятті іншої

Також визначено, що позитивний взаємовплив на розвиток мислення має високий показник загального потенціалу особистості, що містить у собі соціальні, творчі та інтелектуальні здібності учня (+0,599**). Соціальний потенціал особистості має на розвиток мислення більш значимий вплив (+0,504**), аніж творчий потенціал (+0,437**), (0,013) та інтелектуальний потенціал (+0,367**), (0,046).

Фактор «Сила» (С) методики «Особистісний диференціал» свідчить про розвиток вольових якостей особистості саме так, як вони усвідомлюються самим досліджуваним. Високі значення фактору «Сила» свідчать про впевненість у собі, незалежність, схильність розраховувати на власні сили у скрутних ситуаціях. Низькі значення із цього фактору свідчать про недостатній самоконтроль, нездатність дотримуватися прийнятої лінії поведінки, залежність від зовнішніх обставин та оцінок. Особливо низькі оцінки даного фактору вказують на виснаженість і тривожність. У взаємних оцінках фактор «Сила» виявляє ставлення «домінування – підлеглості», як вони сприймаються суб'єктом оцінки. За одержаними результатами нашого емпіричного дослідження як сила негативна, так і сила позитивна мають позитивний вплив на розвиток мислення. Сила негативна впли-

ває на розвиток мислення позитивно (0,539**), (0,002). Якщо учень почуває себе невпевненим, він схильний більше замислюватися і передбачати ситуації, отже, у нього краще розвиваються когнітивні процеси, ніж в учнів із «Силою Я» позитивною, хоч і позитивна «Сила Я» також має значимий вплив на розвиток мислення, але менший за рангом (0,464**), (0,01). Важливий вплив на розвиток мислення має також активність позитивна (+0,532**), (0,002). Фактор «Активність» інтерпретується як свідчення екстравертованості особистості. Позитивне значення вказує на високу активність спілкування, імпульсивність. Негативне значення вказує на інтровертованість, певну пасивність, спокійні емоційні реакції. В оцінці активності взаємодії відображаються сприйняття людьми особистісних особливостей один одного. Разом із тим можемо зазначити, що дуже важливим для розвитку мислення учня є взаємодія позитивна між учнем і вчителем та схильність учня до позитивної взаємодії (методика «Семантичний диференціал», шкала «Взаємодія» (+0,531**), (0,003)). Отже, мислення краще розвивається, якщо учень спрямований на спілкування і на позитивне сприйняття інших учнів та вчителя, до батьків і людей, які його оточують.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Для успішного розвитку мислення учнів учителю необхідно вміти вводити учнів у проблемні та творчі ситуації, цілеспрямовано розвивати пізнавальну діяльність дітей та стимулювати пізнавальну мотивацію, виховувати в них моральну та позитивну самодетермінацію як навчальної діяльності, так і власної поведінки: позитивного самоставлення, життестійкості, стійких ціннісних орієнтацій та спроможності до саморозвитку. Стосовно внутрішнього чинника розвитку операційного компоненту пізнавальної діяльності зазначимо, що розвиток і саморозвиток учня досягаються через становлення пізнавальної діяльності від сумісного до самостійного рівня і далі, до рівня творчого. Становлення – це досягнення певного (найвищого) творчого рівня розвитку, після чого можливі розвиток і саморозвиток пізнавальної діяльності й особистості учня.

Аналіз результатів проведеного дослідження дає змогу виділити найбільш значимі кореляційні зв'язки та умови, що суттєво впливають на розвиток мислення дітей: це формувальні вміння вчителя, позитивна міжособистісна взаємодія в системі «вчитель – учень» та самореалізація учня на основі розвинутої самодетермінації. Учителю необхідно забезпечувати умови, спрямовані на саморозкриття потенціалу учнів у навчально-пізнавальній діяльності, його самореалізації в процесі навчання, розвивати інтелект і види інтелекту учнів, забезпечувати формування в учнів позитивної

оцінки, позитивної активності і позитивної взаємодії. Важливо підкреслити, що взаємодія між учителем і учнями увійшла у найбільш значущі умови розвитку мислення учнів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : монографія. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.

2. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / ред. Л.Н. Проколієнко. Київ : Рад. школа, 1989. 608 с.

3. Максименко С.Д. Основи генетичної психології : навчальний посібник. Київ : Перспектива, 1988. 220 с.

3. Максименко С.Д., Яланська С.П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ : Людмила, 2021. 524 с. URL: <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolNTU/9389>

4. Мар'яненко Л.В. Міжособистісна взаємодія і процес формування структури навчально-пізнавальної діяльності учнів. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Scientific journal*. Volume 29, Number 5, 2018. P. 40–44. URL: <http://farplss.org/>

5. Мар'яненко Л.В. Вивчення проблеми взаємозв'язку самодетермінації і самореалізації особистості (на прикладі самореалізації учнів у навчально-пізнавальній діяльності). *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Scientific journal*. Volume 22, Number 4, 2017. P. 16–25. URL: <http://farplss.org/>

6. Мар'яненко Л.В., Поклад І.М. Позитивні і негативні впливи міжособистісної взаємодії в системі «вчитель – учень» на когнітивно-особистісний розвиток учнів. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. V. Вип. 22. С. 155–128. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ СТУДЕНТІВ ТА СТАРШОКЛАСНИКІВ

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF STUDENTS AND TEENAGERS SELF-CONFIDENCE LEVEL

У статті здійснено аналіз вивчення індивідуальності людини з погляду теоретичної психології її у зв'язку із запитами освіти, профорієнтації, психологічного консультування тощо. Визначено проблеми структури особистості та психологічних проявів індивідуальності і навіть методів вивчення. Зазначено, що одним із продуктивних підходів до аналізу цілісної індивідуальності є підхід багатовимірно-функціональної концепції. У цьому руслі концепції вивчено психологічні особливості комунікабельності, наполегливості, ініціативності, відповідальності, допитливості, працьовитості та інших характеристик характеру і навіть показано можливості їх психологічної гармонізації і корекції. На даному етапі розвитку багатовимірно-функціонального підходу особливої актуальності і перспективності набувають вікові дослідження властивостей особистості, що дає змогу комплексно виявляти та враховувати індивідуальні відмінності між людьми різного віку.

Резюмовано, що програма психологічно допомоги, яка по'язана зі структурою впевненості собі (мотиваційн-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти), допомагає реалізувати гармонізацію впевненості собі. Окреслено, що реалізації програми враховано виявлені на етапі дослідження особливості розвитку структурних компонентів впевненості ранньому та підлітковому віці. Зокрема, низький рівень розвитку когнітивного компоненту старшокласників та нерозвиненість студентів емоційно-оцінного компоненту впевненості собі, що, перш за все, виражається невмотивованою тривожністю. Дослідження когнітивного компонента виявило невисокий рівень його розвитку, що проявляється неправильним розумінням феномена впевненості собі, недостатньою розвиненістю спроможності розрізняти впевнену, невпевнену та агресивну поведінку. Результати діагностування емоційно-оцінкового компонента показали, що впевненість собі юнацьком віці характеризується тенденцією до домінування позитивних емоцій, по'язаних із власною впевненістю собі та високою самооцінкою. Мотиваційн-цільовий компонент виражається переважанням мотивації успіху, готовності приймати на себе відповідальність, прагнення до досягнень, ініціативності, цілеспрямованості. Поведінковий компонент впевненості собі характеризується розвиненою ініціативою соціальних контактів, соціальною сміливістю, екстернальністю та енергійністю.

Ключові слова: впевненість у собі, психологічний супровід розвитку та корекція впевненості в собі, тренінг впевненості в собі.

The article analyzes the study of human individuality both from the point of view of theoretical psychology and in connection with requests for education, career guidance, psychological counseling, etc. In this connection, the problems of personality structure and psychological manifestations of individuality, and even methods of study are defined. It is noted that one of the productive approaches to the analysis of integral individuality is the approach of the multidimensional functional concept. In this vein of the concept, the psychological features of sociability, persistence, initiative, responsibility, inquisitiveness, diligence and other characteristics of character were studied, and the possibilities of their psychological harmonization and correction were even shown. At this stage of the development of the multidimensional-functional approach, age-related studies of personality properties are gaining particular relevance and perspective, which allows for comprehensive detection and consideration of individual differences between people of different ages.

It is summarized that the program of psychological assistance related to the structure of self-confidence (motivational-goal, cognitive, emotional-evaluative and behavioral components) helps to realize the harmonization of self-confidence. It is outlined that the implementation of the program takes into account the peculiarities of the development of the structural components of confidence in early and teenage years discovered at the research stage. In particular, the low level of development of the cognitive component in high school students and the underdevelopment of the emotional and evaluative component of self-confidence in students, which, first of all, is expressed in unmotivated anxiety. In particular, the study of the cognitive component revealed a low level of its development, which is manifested in a misunderstanding of the phenomenon of self-confidence, an insufficiently developed ability to distinguish between confident, insecure and aggressive behavior. The results of diagnosing the emotional-evaluative component showed that self-confidence in youth is characterized by a tendency to dominate positive emotions associated with one's own self-confidence and high self-esteem. The motivational-target component is manifested in the predominance of motivation for success, willingness to take responsibility and the desire for achievements, initiative, and purposefulness. The behavioral component of self-confidence is characterized by developed initiative in social contacts, social courage; externality and energy.

Key words: self-confidence, psychological support of development and correction of self-confidence, self-confidence training.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.9>

Мельничук С.К.

к.психол.н.,
доцент кафедри філософії, політології
та психології

Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира
Винниченка

Постановка проблеми. Проблема впевненості вже давно посідає помітне місце у науковій психологічній літературі. Це природно, оскільки суспільство неспроможне

існувати без упевнених у собі особистостей. Упевненість є однією з найважливіших базових властивостей особистості. Вона починає формуватися ще в дитинстві, у старшому ж

шкільному віці впевненість набуває великого значення для розкриття здібностей людини та подальшого визначення її місця в житті.

Метою статті є порівняння психологічних особливостей впевненості в собі двох вікових груп.

Теоретичний аналіз проблеми дослідження. Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової та науково-практичної літератури з проблеми дослідження показав, що велику кількість робіт присвячено питанням аналізу багатогранності поняття впевненості, але досі немає скільки-небудь однозначного визначення даної властивості особистості. Компоненти впевненості вивчаються у роботах, як правило, ізольовано. Перед нами ж стоїть завдання вивчити цілісну структуру впевненості та виявити взаємозумовленість та взаємозв'язок усіх компонентів впевненості.

У тому чи іншому вигляді проблему впевненості, довіри до своїх здібностей і до себе можна виявити практично в будь-якій психологічній теорії, яка так чи інакше стосується психології особистості.

Життя людини сьогодні вимагає дедалі більше сміливості, активності, впевненості у собі та у прийнятті будь-яких рішень. Тому наш психологічний аналіз багатогранності поняття впевненості є дуже актуальним.

Те, що люди різняться за рівнем впевненості у собі, цілком очевидно. Саме поняття «впевненість» існує у більшості мов світу, у деяких навіть зустрічається кілька слів для позначення цієї якості особистості. Однак як психологічне поняття «впевненість у собі» з'явилося в психологічній літературі порівняно недавно у зв'язку із завданнями психологічної корекції та психотерапії.

Експериментальному психологічному вивченню впевненості передувала практика «тренінгу впевненості» у клініках та звичайних лікарнях. У зв'язку із цим деякі дослідники, часто обговорюючи впевненість у зв'язку з тривожністю та агресивністю, не бачать різниці між впевненістю та агресивністю. Інші вважають, що впевненість є чимось середнім між агресивністю, тривожністю і невпевненістю. Існує також думка і про те, що агресивність та невпевненість є двома різними формами прояву відсутності впевненості. При цьому нерезалізована у зовнішній взаємодії енергія переноситься всередину або обертається проти інших у формі агресивності. Однак більшість дослідників вважає агресивність і невпевненість двома різними властивостями особистості, що є більш продуктивним, оскільки аналізує розмежувальні боки між впевненістю, агресивністю та тривожністю [4].

На нашу думку, можна виділити кілька підходів до вивчення впевненості: поведінковий, емоційно-експресивний та особистісний.

Поведінковий підхід до вивчення впевненості виходить із нестачі способів поведінки, які мають забезпечувати реальну поведінку, а також ригідності та вузькості кола поведінкового інструментарію, відсутності даних навичок у реалізації впевненості. Так, до необхідних навичок А. Лазарус відносить уміння відкрито говорити про свої бажання та вимоги; готовність сказати «ні»; відкрито говорити про свої почуття; уміння встановлювати контакти; починати та закінчувати розмову.

До цього напряму можна віднести дослідження У. Хефорта, який вважає, що невпевненість може виявлятися на різних етапах реалізації окремих процесів і поведінки загалом, а саме: під час постановки мети, планування дій та їх виконання, а також оцінки їхніх результатів. Інакше кажучи, невпевнена поведінка часто викликається неясними формулюваннями цілей поведінки, її неповноцінними планами, нереалістичними домаганнями, неадекватною оцінкою результатів дій, невмінням використовувати позитивні наслідки як підкріплення, а також недостатньою корекцією своїх планів на основі минулого досвіду [4].

Особистісний підхід постулює важливу роль установок, самооцінок та оцінок інших людей у становленні впевненості. Так, Р. Зигмунд відзначає істотну роль самооцінок та установок у реалізації впевненої поведінки. На його думку, негативні самооцінки та установки типу «Я із цим не впораюся», «Це вище за мої сили» тощо гальмують упевнену поведінку. Закріплюючись, вони знижують довіру себе і сприяють розвитку невпевненості особистості. Отже, впевнена поведінка багато в чому залежить від позитивної оцінки суб'єктом своїх можливостей, які необхідні задля досягнення значних цілей. Вона складається з позитивного досвіду вирішення практичних завдань, оцінки результатів своїх дій та зовнішньої оцінки з боку значних людей. У дослідженнях цього напряму наголошується і на тому факті, що невпевнені в собі люди намагаються уникати нових форм активності, особистого самопрояву та ініціативності. Будь-яка форма презентації особистих думок, досягнень та потреб є для них край неприємною внаслідок почуття страху чи особистісної системи цінностей та уявлень. Усе це породжує відсутність віри у собі, реальності здійснення власних намірів.

Усі вищезазначені положення переконливо свідчать про багатовимірну будову окремих властивостей особистості та індивідуальності на протигагу однобічному їх трактуванню. Таким чином, ми ще раз доходимо висновку, що необхідний цілісний, системний підхід до розгляду рис особистості, що дає змогу побачити багатогранну структуру особистісних властивостей.

Окремо слід розглянути цілісно-функціональний підхід до вивчення властивостей особистості, зокрема впевненості, і ми можемо зробити це за допомогою моделі, що виходить із найважливіших теоретичних положень, сформульованих у вітчизняній психології.

Багаторічні дослідження властивостей особистості показують, що будь-яка якість особистості є складною функціональною системою. У зв'язку із цим запропоновано цілісно-функціональну концепцію вивчення рис особистості та індивідуальності, яка є логічним продовженням та конкретизацією теорії «найбільш загальних підстав індивідуальності людини» [4].

Перші варіанти концепції містили шести-компонентну модель будови якостей особистості (шестигранник). Автор припускав, що основний зміст положення про цілісно-функціональну організацію окремих актів поведінки, властивостей особистості та індивідуальності людини полягає у тому, що кожне з названих утворень включає операційно-динамічний, мотиваційно-смісловий, когнітивний, емоційний, регуляторно-вольовий і продуктивно-оцінний компоненти [3].

У сучасному розумінні цієї концепції кожна властивість особистості включає уже вісім основних компонентів (восьмигранник): настановно-цільовий, мотиваційний, когнітивний, продуктивний, динамічний, емоційний, регуляторний та рефлексивно-оцінний.

Кожен із компонентів містить по дві змінні (гармонічну та дисгармонічну), які дають змогу охарактеризувати його більш змістовно. Гармонійними змінними виступають: суспільно значущі цілі (в установочно-цільовому компоненті); соціоцентричність (у мотиваційному компоненті); свідомість (у когнітивному компоненті); предметна сфера (у продуктивному компоненті); енергійність (у динамічному компоненті); стеничність (в емоційному компоненті); інтернальність (у регуляторному компоненті) та операційні труднощі (у рефлексивно-оцінчному компоненті). Відповідно, до дисгармонічних змінних належать: особистісно значущі цілі, егоцентричність, поінформованість, суб'єктна сфера, енергійність, астенічність, екстернальність та емоційно-особистісні труднощі.

Вихідним у цій системі є настановно-цільовий компонент. У ньому інтегруються цілі, установки, наміри і загальна програма інструментально-сміслового забезпечення та реалізації відносин у конкретних умовах спілкування та діяльності.

Мотиваційно-смісловий аспект даної системи становлять когнітивні, мотиваційні та продуктивно-сміслові характеристики. Цей аспект здійснює добір та пріоритет тих чи інших смислів предметних відносин та спону-

кань; точність когнітивних значень та їхня роль у поведінці суб'єкта (осмисленість/обізнаність); вибір домінуючих спонукань, орієнтованих на інших людей (соціоцентричність) чи себе (еґоцентричність); визначення пріоритетної зони докладання властивостей особистості відповідно до поставленої мети та запропонованого результату в предметно-діяльній або суб'єктивно-особистісній сферах.

Інструментально-динамічна підсистема забезпечує процесуальний бік реалізації особистісних якостей. Динамічні складники визначають систему прийомів та їх здійснення, тобто міру інтенсивності та сталості (енергійність); стеничність чи астенічне забарвлення емоційних переживань, домінування зовнішнього чи внутрішнього локусу властивостей особистості.

І, нарешті, рефлексивно-оцінний компонент виконує функцію звірення вихідних намірів і реального результату в ході виконання всієї інструментально-сміслової програми. Потім по зворотних зв'язках відбувається корекція настановно-цільового компонента та вихідних складників програми.

Таким чином, кожна властивість у своїй внутрішній структурі містить єдність інструментально-динамічних та мотиваційно-сміслових складників, «які забезпечують базову основу функціонування кожної риси характеру як цілісної інструментально-сміслової системи», тобто готовність та прагнення суб'єкта до реалізації того чи іншого відношення певним способом.

Що ж до характеристики установочно-цільового компонента властивостей особистості, то вона здійснюється з урахуванням домінування суспільно значимих та особистісно значущих намірів і цілей. До першого відносяться наміри, конкретні цілі та установки, пов'язані зі спрямованістю рис особистості на досягнення суспільного визнання у групі. До другого – установки, наміри та інтереси особистісного характеру.

Змінна «осмисленість» когнітивного компонента розкривається на підставі правил.

Для розкриття кількісних та якісних особливостей інструментально-динамічних змінних упевненості у старших школярів та студентів також було проведено ієрархічний аналіз. Достовірність відмінності у середніх значеннях упевненості у старших школярів та студентів оцінювалася за допомогою критерію.

Тут упевненість старших школярів характеризується більшою вираженістю дисгармонічного боку емоційного компонента (астенічність) та високими операційними труднощами.

Що ж до впевненості студентів, то зазначені вище змінні виражені незначно, але різниця між групами піддослідних статистично значуща.

Своєю чергою, як у старших школярів, так і у студентів із динамічного та регуляторного компонентів переважання у гармонійному боці впевненості (енергійність, інтернальність), але достовірність відмінностей між двома групами не є значущою.

Загальне у двох груп піддослідних спостерігається в таких ознаках: піддослідні беруться до справи, знаючи, що завжди повністю володіють їм у деталях; у стенічних ознаках, тобто обидві групи відчувають і переживають задоволення у разі вільного та незалежного вираження почуттів; у міжнародних ознаках – схильні вважати, що необхідно просто самостійно діяти, а не дотримуватися загальноприйнятих думок; в операційних труднощах – недостатньо володіють навичками впевненої поведінки.

Відмінності регуляторно-динамічних складників найяскравіше виявляються в емоційному компоненті: старші школярі частіше відчувають і переживають почуття задоволення під час виграшу в суперечці (стенічні ознаки); відчувають занепокоєння стосовно того, що сталося протягом дня, відчувають і переживають почуття настороженості за необхідності вибору, відчувають тривогу, що можуть не впоратися з дорученою справою (астенічні ознаки). Також відмінності є й у регуляторному компоненті, зокрема в екстернальності: студенти більше, ніж школярі, схильні вважати, що в невдачах часто винні інші люди, але ніяк не вони.

Таким чином, у проявах впевненості у старших школярів та студентів можна зафіксувати як загальне, так і різне у регуляторно-динамічних змінних впевненості. Вони виступають як у кількісних показниках, так і у якісних характеристиках. При цьому найбільші відмінності виступають в агармонійній змінній емоційній компонента впевненості (астенічність).

Упевненість старших школярів характеризується високою вираженістю суспільно значимих цілей, спрямованих на здобуття надійних і вірних друзів, отримання знань та іншого досвіду; вони прагнуть бути шанованими людьми, а також намагаються досягти успіхів у навчальній діяльності. Що стосується особистісних цілей школярів, то вони спрямовані на підтримку свого здоров'я, на досягнення матеріального благополуччя, на набуття самостійності та незалежності, на задоволення своїх бажань та планів; намагаються бути потрібними людьми для оточуючих.

Упевнена поведінка школярів спонукається, перш за все, прагненням більше зробити і дізнатися, бажанням утвердитися у групі та наміром краще освоїти будь-яку справу (соціоцентричність), а також прагненням створити затишок та особистий добробут, бажанням проявити себе та свої здібності, наміром

самовизначитися та реалізувати себе, прагненням поліпшити свої побутові умови (егоцентричність). Старші школярі під впевненістю розуміють властивість, що залежить від темпераменту людини; рису особистості, отриману від батьків; вроджену властивість особистості (обізнаність).

Переважає більшість (порівняно зі студентами) астенічної змінної емоційного компонента показує, що школярі в діяльності відчувають і переживають почуття настороженості за необхідності вибору, занепокоєння, тривоги про те, що можуть не впоратися з дорученою справою.

У зв'язку із цим вони часто перевіряють себе в усьому і побоюються негативного результату під час виконання різних справ, недостатньо володіють навичками впевненої поведінки і, таким чином, важко справляються з почуттям невпевненості (операційні труднощі).

Що ж до впевненості студентів, то змінні виражені на нижчому рівні порівняно зі школярами. А такі змінні, як свідомість (когнітивний компонент), динамічний компонент (енергійність та енергійність), екстернальність (регуляторний компонент) та емоційно-особистісні труднощі (рефлексивно-оцінний компонент), виражені більшою мірою порівняно зі школярами, але ці відмінності не досягають рівня статистичної значимості.

Водночас у студентів меншою мірою виражаються операційні труднощі, що означає, що дана група учнів менш часто перевіряє себе ще раз у всьому, рідко вважає себе невдачами, здійснюючи яку-небудь діяльність, і нечасто заздалегідь побоюються негативних результатів.

На відміну від старших школярів у студентів менше проявляється астенічність, отже, вони менше відчувають і переживають занепокоєння, що сталося протягом дня; за необхідності вибору рідше відчувають почуття настороженості; коли їм доручається якась справа, вони практично не відчувають тривоги стосовно того, що не впораються із цією справою.

Що ж до обізнаності студентів, то вони практично не погоджуються з тим, що впевненість – риса, яка передається від батьків, і що впевненість – властивість, яка залежить від темпераменту людини.

Той факт, що і поінформованість, і астенічність, і операційні труднощі меншою мірою виражені у студентів, аніж у старших школярів, на нашу думку, пов'язаний із тим, що дана вікова група учнів є особистостями, що вже оформилися, зі своїми пріоритетами, з певним стилем діяльності та ін. Ми вважаємо, що це є позитивним чинником формування впевненості студентів.

Таким чином, виходить, що за всіма показниками мотиваційно-смыслових складників

упевненості середні значення сильніше виражені у старших школярів, аніж у студентів, а показники регуляторно-динамічних складників приблизно рівні за кількісним співвідношенням між школярами та студентами.

Даючи узагальнений порівняльний аналіз середніх показників мотиваційно-сміслових та регуляторно-динамічних змінних упевненості старших школярів та студентів, слід зазначити, що найбільша виразність спостерігається у комплексі мотиваційно-сміслових змінних упевненості у старших школярів. Виходить, що школярі старших класів свою впевненість націлюють, насамперед, на успіх у навчальній діяльності. Вони ще не стикалися з труднощами за межами школи, не виходили за межі шкільного життя. Ця вікова група ще перебуває під опікою батьків, під їхнім постійним контролем, а студенти – це вже самостійні люди, які, вступивши до вишу, вибрали свій шлях. До того ж студенти, вийшовши в доросле життя, зіткнулися з безліччю проблем, які їм доводиться вирішувати самостійно, і при цьому деякі з них уже починають сумніватися у вибраному шляху.

Викладені результати, з одного боку, підтверджують основну ідею цілісно-функціонального підходу до якісного вивчення впевненості, з іншого – дають змогу для розроблення психологічних програм її детальної корекції.

Вище було сказано, що жодна з мотиваційно-сміслових змінних не пов'язана з обізнаністю студентів, але сама змінна обізнаності студентів на відміну від старших школярів корелює з продуктивним компонентом (негативні значення). Іншими словами, поінформованість про впевнену поведінку людини практично не сприяє успішному навчанню студентів (предметна сфера) і не впливає на подолання труднощів, що виникають (суб'єктна сфера).

Продуктивний компонент упевненості школярів та студентів корелює всередині компонента. Це показує, що впевнена поведінка учнів сприяє як просуванню кар'єрою, а у зв'язку із цим і досягненню суспільного визнання, так і розвитку самостійності та ініціативності.

Підсумовуючи характеристики співвідношень мотиваційно-сміслових змінних, слід зазначити, що порівняльний аналіз кореляцій усередині мотиваційно-смісловій підсистемі впевненості старших школярів та студентів показує, що тут виділяється більше

загального, ніж у регуляторно-динамічній підсистемі.

У мотиваційно-смісловій підсистемі впевненості старших школярів і студентів було виявлено 12 значущих і 2 незначущі кореляції з 24 можливих (60% збігів). Із неспівпадаючих кореляцій можна відзначити виявлені у старших школярів позитивні зв'язки обізнаності та свідомості, соціоцентричності та обізнаності, егоцентричності та свідомості.

Змістовно ці кореляції означають недиференційованість змінних когнітивного компонента впевненості у школярів – позитивний зв'язок суттєвих та несуттєвих уявлень про цю якість особистості. При цьому враженість свідомості (суттєвих уявлень) позитивно пов'язана з егоцентричністю (особистісно-спрямованою, «суб'єктною» мотивацією), а поінформованості (поверхневих уявлень) – із соціоцентричністю (із соціальною, «зовнішньою» мотивацією).

Взаємозв'язок мотиваційно-сміслових змінних упевненості старших школярів та студентів виражений досить сильно. Це свідчить про високу інтеграцію всіх складників змінних упевненості з боку його змістовних характеристик.

Висновки та перспективи. Проведений аналіз поняття «впевненість у собі» в контексті вітчизняної та зарубіжної психологічної науки показав, що зазначений феномен є складним утворенням і пов'язаний зі специфічним ставленням людини до свого внутрішнього світу, інших людей і ситуацій. Упевненість у собі, з одного боку, об'єднує інтелектуальні, емоційні та вольові процеси, а з іншого – є характеристикою зрілої особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І. Виховання особистості. *Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади* : у 2-х т. Київ : Либідь, 2003. Т. 1. 280 с.
2. Канівець Т.М. Оцінка студентами доцільних форм роботи вищих навчальних закладів для формування психологічної готовності до здійснення майбутньої професійної кар'єри. *Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія*. 2011. № 574. С. 79–85.
3. Булах І. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
4. Lazarus R.S., & Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company, 1984.

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНИХ КООРДИНАТ

PERSONALITY PROCRASTINATION IN THE SYSTEM PSYCHOLOGICAL COORDINATES

У статті прокрастинація розглядається як нормативне явище, а не як патологія. Прокрастинація може мати як негативне, так і позитивне значення. Аналогами є прислів'я «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні» та «Ранок мудріший за вечір». Прокрастинація як негативна характеристика особистості має декілька напрямів досліджень: індивідуально-особистісні чинники (страх невдачі, страх успіху, перфекціонізм), ситуативні особливості (зовнішнє оцінювання, характеристики завдання, яке необхідно виконати), соціально-демографічні показники (вік, стать, культурні відмінності). Слід розмежовувати поняття прокрастинації та поведінки «відкладання завдань на потім», що розуміється як практика відтермінування, яка може відбуватися повсякчасно і не обов'язково бути дисфункційною. Прокрастинація аналізується як психологічний феномен, який має нейропсихологічний субстрат. Чіткий зв'язок прокрастинації прослідковується з роботою різних ділянок кори головного мозку. Особливо підкреслюється роль префронтальної ділянки кори головного мозку, що відповідає за контроль та самоконтроль. Співвідношення прокрастинації фіксують не лише з нейрофізіологічним рівнем, а й із психосоматичним рівнем функціонування особистості, що спричиняє виникнення захворювань. Детермінанти прокрастинації об'єднують у дві групи: перманентні (стабільні в часі та мало піддаються зміні) та ситуативні (виникають випадково та розвиваються під впливом ситуації, що склалася). Серед причин прокрастинації виділяють: фізіологічні чинники, особливості когнітивної, емоційної сфер та поведінки. Існують три критерії, на підставі яких поведінка людини визначається як прокрастинаційна: контрпродуктивність, марність, відстрочка. Явище прокрастинації може піддаватися корекції засобами технік управління часом (тайм-менеджмент) та навичок планування часу.

Ключові слова: прокрастинація, хронічна прокрастинація, прокрастатор, відкла-

дання завдань на потім, контрпродуктивність.

In the article, procrastination is considered as a normative phenomenon, and not as a pathology. Procrastination can have both a negative and a positive meaning. Analogs are the proverbs "Do not put off for tomorrow what you can do today" and "Morning is wiser than evening." Procrastination as a negative personality characteristic has several areas of research: individual and personal factors (fear of failure, fear of success, perfectionism), situational features (external evaluation, characteristics of the task to be performed), socio-demographic indicators (age, gender, cultural differences). A distinction should be made between the concept of procrastination and the behavior of "postponing tasks for later", which is understood as the practice of delaying, which can happen all the time and is not necessarily dysfunctional. Procrastination is analyzed as a psychological phenomenon that has a neuropsychological substrate. A clear connection between procrastination and the work of different areas of the cerebral cortex is observed. The role of the prefrontal part of the cerebral cortex, which is responsible for control and self-control, is especially emphasized. Procrastination correlates not only with the neurophysiological level, but also with the psychosomatic level of personality functioning, which causes procrastinators to develop psychosomatic diseases. Determinants of procrastination are divided into two groups: permanent (stable over time and not subject to change) and situational (occur by chance and develop under the influence of the existing situation). Among the causes of procrastination, the following are distinguished: physiological factors, features of the cognitive, emotional sphere and behavior. There are three criteria on the basis of which human behavior is defined as procrastination: counterproductive, futility, and postponement. The phenomenon of procrastination can be corrected using time management techniques and time planning skills.

Key words: procrastination, chronic procrastination, procrastinator, postponing tasks for later, counter-productivity.

УДК 159.9.443

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.10>

Назарук Н.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри педагогіки та психології
Івано-Франківський обласний інститут
підсудипломної педагогічної освіти

Постановка проблеми. XXI ст. – це час швидкого доступу до інформації, розвитку інформаційних технологій та вивчення мозку людини. Темп та ритм життя є шаленими, і високі вимоги до отримання швидкого результату. Висока працездатність, резиліентність, стресостійкість є бажаними рисами сучасної особистості. Однак не все так просто. І чим вищий темп життя, тим більше уповільнюється людина, починає прокрастинувати, тобто відкладати неприємні завдання на потім, тяжє до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Це породжує значні пси-

хологічні проблеми, такі як дистрес, тривожність, депресія. Саме тому сьогодні особливої значущості набуває вивчення феномену прокрастинації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження прокрастинації розпочалося з 1970-х років на Заході. Прокрастинація розглядалася як хронічна або епізодична поведінка людини, яка є неконструктивною і шкідливою. Вона описувалася як поведінка зволікання та відкладення на потім неприємних, важких завдань або рішень. Етимологія слова procrastination походить від латинського

терміна *procrastinus*: *pro* – замість, попереду і *crastinus* – завтрашній [3].

Н. Мілгрем одним із перших зробив ґрунтовний аналіз поняття «прокрастинація» і дійшов висновку, що прокрастинація характерна для технічно розвинутого суспільства, а нерозвинуті аграрні суспільства з нею не стикалися і проблем не мали [4].

Існує чимало опитувальників, які дають можливість визначити рівень прокрастинації. Американські та канадські вчені, опираючись на результати опитувальників, розглядають прокрастинацію як поведінку, яка пов'язана з підміною важливих завдань на дії з нижчим рівнем значущості, і трактують її як неконструктивну. Вони визначають такі ознаки прокрастинації: пропущені крайні терміни, втрачені можливості, втрачання часу, зниження бойового духу, уведення себе в стресовий стан, фрустрація, гнів, злість, зниження рівня мотивації [3].

Постановка завдання. Мета статті – здійснити теоретико-методологічний аналіз феномена прокрастинації у психологічних координатах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прокрастинація – це зволікання, відкладання справ, рішень, завдань на незначущий термін, на колись згодом. Як наслідок, накопичується багато роботи, а часу на її виконання залишається обмаль. Прокрастинація – це різновид норми, а не патології. Прокрастинація – це психологічний, а не психіатричний чи неврологічний феномен, який має психофізіологічний субстрат. Прокрастинація має значимі наслідки: виникнення стресового стану, депресія, зниження активності або непродуктивна активність, зниження життєвого тону, зниження мотивації, самореалізації, почуття провини, жаль за втраченими можливостями, внутрішній неспокій, дискомфорт, паніка, пригнічений настрій, міжособистісні конфлікти. Людина просто не знає за що їй братися в першу чергу, а якщо, врешті-решт, береться до роботи, а час обмежений, то може відчувати сильне нервово-психічне напруження, відчуття тиску, загнаності в клітку, порушується режим сну, бо людина може працювати по ночах, може пити багато чашок кави на день або енергетичних напоїв, щоб підвищити свою працездатність. Виникає замкнуте коло, яке може призводити до психосоматичних та психовегетативних розладів [1].

П. Стіл у своїх працях наголошує на тому, що прокрастинація є природним явищем у житті людини, а різні зовнішні чинники запускають механізм її розгортання. Учений зазначає, що поняття прокрастинації та поведінки «відкладання завдань на потім» слід розмежовувати, що розуміється М. Дворник як практика відтермінування, яка може відбуватися в житті

будь-якої людини та може бути і конструктивною, і неконструктивною [3].

Прокрастинація як неконструктивна поведінка людини має декілька напрямів дослідження: індивідуально-особистісні параметри (страх перед невдачею та страх успіху, перфекціонізм), ситуативні характеристики (наявність зовнішнього оцінювання, важкість, складність, терміновість завдання, яке необхідно виконати), а також індивідні особливості (соціально-демографічні показники) [4].

Існує наукове товариство *Procrastination Research Group*, яке досліджує прокрастинацію. На сайті цього товариства Т. Пичил оприлюднено проповідь Волкера (XVII ст.), у якій говориться, що прокрастинація – це великий гріх, який є вибором самої людини. У Стародавньому Єгипті поняття «прокрастинація» мало два значення: перше – позитивне (уникнення непотрібної активності), інше – негативне (лінь у виконанні завдань). Тобто прокрастинація вважалася потрібною і навіть необхідною, коли йшлося про прийняття важливих рішень, а поспішне прийняття рішень засуджувалося. Дж. Феррарі відзначає, що розуміння прокрастинації як негативного феномену почалося після індустріальної революції, а до цього прокрастинація трактувалася спокійно як закономірний стан людини, який передбачає певні дії або бездіяльність [3].

Використовують такі методики для діагностики прокрастинації особистості: Шкалу загальної прокрастинації К. Лей; Шкалу прокрастинації Б. Такмана; Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової; Анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник; Проективний малюнок «Я-відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім» [7].

Прокрастинація може проявлятися у повсякденному житті, а також у професійній чи навчальній діяльності. Вона притаманна практично всім віковим категоріям. На думку С. Бабатіної та С. Світенко, прокрастинація – свідоме відкладання справ, що призводить до негативних наслідків, супроводжується внутрішнім дискомфортом і негативними емоційними переживаннями [2]. Проте ми вважаємо, що прокрастинація може бути і свідомою, і несвідомою, а також її слід відмежовувати від лінії та синдрому відкладеного життя.

За прокрастинацією може приховуватися високий рівень особистісної тривожності, виснаження, емоційного чи професійного вигорання, відчуття «загнаності у клітку», депресії та дистресу, тобто це різновид психологічного захисту людини. У такому разі можна говорити про позитивне значення прокрастинації та її регуляторну функцію. Також прокрастинація може зумовлюватися страхом невдачі або страхом успіху, перфекціонізмом. Тобто

ситуації, де має місце оцінка діяльності чи особистості, фруструють людину і викликають прокрастинацію як психологічний захист. Людина боїться оцінки, критики чи боїться виконати роботу не ідеально, боїться розчарувати інших і себе, і, скоріше за все, це бере початок із дитинства чи шкільних років.

Причиною страху успіху може бути небажання опинитися у центрі уваги соціуму, небажання вплутатися у ситуацію конкуренції, страх викликати в когось злість, заздрість чи роздратування, страх висловити свою справжню позицію, небажання важко і надмірно працювати для досягнення успіху, докладати титанічних зусиль, проявляти нонконформізм, приймати складні рішення, працювати в умовах дедлайнів. Платою за успіх людина вважає час, здоров'я, стосунки і не хоче це втрачати. Часто страх успіху супроводжується переживанням того, що щоразу треба буде піднімати планку, перевищувати свої досягнення, щоб відповідати очікуванням суспільства. Або успіх порушить кордони людини, створить загрозу її приватності. Або людина може переживати синдром самозванця, і їй видається, що її успіх – це випадковість, помилка, непорозуміння, і наступного разу вона не досягне такого ж результату. Людина думає, що вона некомпетентна, не на своєму місці, тому не може досягти успіху, боїться його, тривожиться, що її викриють [3].

Причиною страху невдачі може бути реальний або уявний брак компетентності. Страх невдачі проявляється у тому, що людина буде боятися гіпотетичної невдачі, а не буде думати як ту чи іншу проблему вирішити, виконати завдання, краще підготуватися. Також страх невдачі притаманний людям із заниженою самооцінкою, які недооцінюють свої здібності, знання і вміння. Така недооцінка власного потенціалу, небажання власного ресурсу можуть викликати синдром завченої безпорадності. Якщо людина відчуває страх невдачі, то вона може уникати прийняття рішень чи виконання завдань. Несвідомо людина вибирає прокрастинацію, а не працює над своєю самооцінкою, рівнем домагань чи підвищенням своєї компетентності [4].

Прокрастинацію також може спричиняти перфекціонізм. Перфекціоніст усе прагне робити ідеально, у його системі життєвих координат немає місця помилці, він боїться невдачі. Причинами цього можуть бути нав'язані батьками імперативи, а також система шкільної освіти, яка заперечує право дитини на помилку. Перфекціоніст – це людина, яка або не може розпочати виконання завдання, або не може його завершити. І в першому, і в другому випадку ми маємо справу з прокрастинацією. Емоційний стан перфекціоніста, який прокрастинує, сповнений тривоги, суму,

страху або навіть депресії, у нього відсутні радість і щастя.

Перфекціонізм може бути причиною і страху невдачі. Батьківські очікування можуть бути настільки завищеними, що повністю відповідати їм є нереально. Як варіант опору батьківським очікуванням дитина починає прокрастинувати, це такий «тихий бунт», який покликаний захистити її від гіпотетичної невдачі, яка не сподобається батькам. Перфекціонізм як ірраціональна установка штовхає особистість на укладення занадто складної мети у парі з часто необ'єктивною оцінкою власних здібностей, що призводить до неминучого провалу. Перфекціоніст прагне в усьому досягти ідеального результату за своєю системою координат, він може безкінечно щось поправляти і часто не вкладається у строго визначені часові рамки. Тому для нього ніколи не достатньо зусиль і часу для завершення виконання завдання. Перфекціоністи-непрокрастинатори не вважають свій перфекціонізм серйозною проблемою, а перфекціоністи-прокрастинатори живуть у стані стресу через свій перфекціонізм [3].

Часом причиною прокрастинації може бути невміння керувати своїм часом. Людина не керує своїм часом, а він керує нею. Особливо виразно це проявляється в учнів та студентів, що пов'язано з особливостями функціонування префронтальної кори головного мозку, дозрівання якої завершується до 22–25 років і відповідає за контроль і самоконтроль. У шкільній програмі є предмет «Основи здоров'я», який знайомить учнів із поняттям управління своїм часом. А для студентів треба організувати на першому курсі предмет із психології «Тайм-менеджмент», який би вчив керувати своїм часом і не прокрастинувати.

Наукові розвідки О. Журавльової та О. Журавльова демонструють нейропсихологічний механізм феномену прокрастинації. Взаємозв'язок прокрастинації встановлено з діяльністю різних ділянок кори головного мозку. Установлено кореляцію з кортикальним рівнем, а також доведено психосоматичну основу, що свідчить про високу ймовірність появи у прокрастинаторів психосоматичних захворювань [6].

Погіршення здоров'я прокрастинатора може пояснюватися двома стратегіями: психофізіологічними реакціями на стрес і реакціями, спрямованими на збереження здоров'я. Погіршення стану здоров'я прокрастинатора може бути зумовлене і схильністю відкладати візит до лікаря, прийом ліків чи зміну способу життя, відмову від шкідливих звичок [6].

О. Журавльова та О. Журавльов відзначають, що прокрастинація функціонує на нейрофізіологічному рівні. Підтвердженням цього

є кореляція між прокрастиною та активністю різних ділянок кори головного мозку. Прокрастинація пов'язується зі зміною функціональних взаємозв'язків між структурами, що розміщені в ділянці вентромедіальної та дорзолатеральної префронтальної кори, а також між вентромедіальним вузлом та зонами лобних часток кори головного мозку, зокрема нижньою, середньою та верхньою лобними звивинами [6].

Сучасні дослідження в нейробіології та нейропсихології трактують причини прокрастинації генетичними чинниками і такими, що пов'язані з корою головного мозку, а саме з префронтальною ділянкою кори головного мозку. Ця ділянка кори головного мозку відповідає за контроль, самоконтроль, планування, увагу. Якщо врахувати, що прокрастинація пов'язана з імпульсивністю, то, ймовірно, йтиметься про низьку активність у префронтальній ділянці кори головного мозку. У прокрастинатора знижена здатність фільтрувати, зупиняти відволікаючі сигнали, у результаті чого погіршуються самоконтроль, контроль імпульсів, організованість, увага і підсилюється рівень прокрастинації [3].

Важливим є питання щодо чинників прокрастинації. Т. Колтунович та О. Поліщук поєднують детермінанти прокрастинації у дві групи: перманентні (стійкі у часі та малозмінні) та ситуативні (випадкові та виникають під впливом ситуації) [5].

Серед причин, що зумовлюють виникнення явища прокрастинації, сьогодні виділяють: особливості фізіологічної сфери (гіпотонус, імпульсивність, нейротизм, проблеми з концентрацією уваги), особливості емоційної сфери (депресія, дистрес, знижене тло настрою, тривога), особливості когнітивної сфери (ірраціональні переконання, локус контролю, порушення сприйняття швидкості плину часу), особливості поведінки (безвідповідальність, недисциплінованість, неорганізованість, несформованість потрібних навичок діяльності, поведінкова ригідність) [1].

У царині наукових розвідок щодо розуміння детермінант прокрастинації С. Бабатіна та С. Світенко погоджуються з баченням цього питання М. Дворник, яка стверджує, що повторюваність, постійне або періодичне відтермінування важливих завдань, часте застосування поведінки відкладання справ на потім доцільно розглядати як чинники, що перешкоджають людині досягати своїх цілей, заважають їй продуктивній діяльності у різноманітних сферах життя. Хронічна прокрастинація проявляється через відчуття марності докладених зусиль, наростання незадоволеності собою, гнів, дистрес, відчуття провини, зниження самооцінки [2; 4].

Результати емпіричного дослідження С. Бабатіної та С. Світенко показують, що в основі схильності здобувачів вищої освіти до прокрастинації є ірраціональність мотивації, яка дає змогу виокремити чинники прокрастинації у двох векторах: соціально-психологічні (зовнішні) – відволікання на другорядні справи, відношення до наслідків відтермінування та порушення дедлайнів, невизначені, неконцентровані, розливчасті, нечіткі хронологічні рамки, тривалість терміну виконання завдання; психологічні (внутрішні) – відсутність самоконтролю, егоцентризм ціннісних орієнтацій, мотивація, перфекціонізм. Науковиці наголошують, що на здатність до відтермінування будуть впливати висока тривожність та низька мотивація [2].

Виділяють три характеристики, згідно з якими поведінка особистості визначається як прокрастинаційна: відстрочка, контрпродуктивність, марність. Прокрастинатори – це люди, які відкладають виконання завдань або затягують їх, є безвідповідальними або перекладають свою відповідальність на інших, працюють хаотично (або багато годин чи днів працюють без відпочинку, або тижнями чи місяцями не можуть взятися до роботи), вони працюють без графіку чи плану, лише за наявності натхнення чи дедлайну [5].

Явище прокрастинації, особливо академічної, може піддаватися корекції. Боротися з прокрастинацією допомагають техніки управління часом (тайм-менеджмент) та навички планування часу.

Ефективними засобами зниження рівня академічної прокрастинації можуть бути такі: толерантне, з повагою ставлення викладачів до студентів, особистісно-орієнтований підхід до навчання, запропонування системи заохочень, використання інноваційних форм, методів та технологій навчання, застосування продуманих форм виконання завдань студентами та раціональних норм планування [5].

Дуже важливим є плекання у здобувачів освіти прагнення до досягнення успіху, що знижуватиме рівень мотивації уникнення невдач, почуття тривоги та страху перед невдачею і підвищуватиме мотивацію досягнення успіху. Слід надавати здобувачам освіти більшої самостійності, зменшувати тотальний контроль, надавати поле для ініціативи та творчості. Це, своєю чергою, сприятиме формуванню інтернального локусу контролю, здатності брати на себе відповідальність, а не проявляти екстернальний локус контролю, шукаючи причини неуспіху і виправдання у зовнішніх чинниках [5].

Учені пропонують такі рекомендації для подолання прокрастинації: визначення ієрархії важливості завдань та терміну їх виконання: у першу чергу активізація особистісних

ресурсів для виконання важливих і термінових завдань, у другу – виконання важливих, але не термінових завдань, у третю – виконання мало-важливих і відтермінованих завдань; перспективне планування на конкретний період щодо виконання важливих і термінових завдань, важливих, але не термінових завдань і мало-важливих завдань; поділ громіздкого і важкого завдання на невеликі дії; використання афірмацій налаштування себе на роботу; організація оптимального режиму роботи і відпочинку; тренування сили волі; відволікання від стресових ситуацій [5].

Висновки. Прокрастинація є платою людства за розвинуте суспільство і є проблемою сучасності. Прокрастинація розглядається як конструктивна і неконструктивна поведінка людини, яка здатна виконати певну неприємну роботу, але зволікає з прийняттям рішення чи виконанням завдання. Прокрастинація може бути епізодичною і хронічною. Прокрастинація – це норма, а не патологія, яка може проявлятися у будь-якому віковому періоді. Це психологічний феномен, який має психофізіологічні механізми. Прокрастинація може проявлятися у повсякденному житті, професійній та навчальній діяльності. За прокрастинацією криються високий рівень особистісної тривожності, страх успіху чи невдачі, перфекціонізм. Перспективою досліджень є розмежування прокрастинації та синдрому відкладеного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анпілова Д.В. Характеристика навчальних завдань як передумова академічної прокрастинації у студентському віці. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Anpilova.pdf
2. Бабатіна С.І., Світенко С.В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9367/%D0%91%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%96%D0%BD%D0%B0%2C%20%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=1
3. Дворник М.С. Практики відтермінування як соціально-психологічний конструкт. URL: file:///C:/Users/%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%8F/Downloads/Nchnpu_012_2012_37_15.pdf
4. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
5. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. URL: file:///C:/Users/%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%8F/Downloads/Nchnpu_012_2018_7_25.pdf
6. Журавльова О., Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/153/153.
7. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 80 с.

ГЕНЕЗА СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ДИСКУРС

THE GENESIS OF SOCIAL INTELLIGENCE DURING PRESCHOOL AGE: A THEORETICAL DISCOURSE

У статті розглянуто специфіку генези соціального інтелекту в дошкільному дитинстві через аналіз науково-теоретичних праць українських і зарубіжних психологів. За допомогою теоретичного аналізу виокремлено джерела розвитку соціального інтелекту в дошкільному віці. Виділено основні психічні процеси, засобами яких розвивається соціальний інтелект у дошкільному дитинстві. До них віднесено: емоції, пам'ять, уяву, почуття, моральні інстанції, самосвідомість, волю, які системно розвиваються в процесі реалізації дошкільником себе в трьох модусах: стосунки з близьким дорослим; стосунки із суспільством; стосунки з однолітками. Виділено, що у зазначений віковий період відбувається диференціювання зовнішнього і внутрішнього світу, коли думки та почуття (свої і чужі) виділяються у самостійну реальність, стають предметом інтересу дитини та частково реалізується узгодження різних точок зору, намірів, дій, а отже, дитина пробує зайняти позицію іншої людини і пропонує партнеру приміряти свою позицію. Обґрунтовано сутність розвитку і формування соціального інтелекту в дошкільному віці на основі компетентнісного підходу, який експлікований у Базовому компоненті дошкільної освіти (далі – БҚДО) та Концепції нової української школи. Розкрито, що в межах БҚДО розвиток соціального інтелекту реалізується переважно педагогами та психологом у руслі освітніх напрямів «Особистісна компетентність», «Дитина у соціумі» та «Мовлення дитини». Розкрито, що наступність у розвитку і формуванні соціального інтелекту в умовах переходу від дошкілья до початкової ланки освіти реалізуються через комунікативну, соціальну і громадянську компетентність у межах Концепції нової української школи. Окреслено, що перспективи майбутніх наукових студій будуть спрямовані на розроблення та апробацію діагностичного інструментарію для дослідження соціального інтелекту у дітей дошкільного віку з нормотиповим розвитком та інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву з урахуванням психологічних особливостей його генези.

Ключові слова: генеза, соціальний інтелект, психічні процеси, старші дошкільники.

The article examines the specific genesis of social intelligence during preschool childhood by reviewing scientific works of Ukrainian and foreign psychologists. Via theoretical analysis, the sources of social intelligence development during preschool age are determined. The main mental processes are highlighted by means of which social intelligence develops during preschool childhood. These processes include: emotions, memory, imagination, feelings, moral aspect, self-awareness, will, which are developed systematically via a pre-schooler's self-realization in three areas: relationship with a close adult; relationship with society; relationship with peers. During the specified age period, the external and internal worlds are differentiated, so thoughts and feelings (one's own and others') are formed into an independent reality, become the subject of a child's interest, and different points of view, intentions and actions become partially coordinated, and therefore, a child tries to step onto another person's position and offers his/her partner to try on his/her position. The essence of social intelligence formation and development during preschool age is substantiated on the basis of the competence approach, which is explained in the Basic Component of Preschool Education (BCPE) and the Concept of the New Ukrainian School. Within the framework of BCPE, social intelligence is mainly developed by teachers and psychologists in the educational areas "Personal competence", "Child in society" and "Child's speech". Social intelligence is developed without interruption during transition from preschool to primary school education by development of communicative, social and civic competence within the framework of the Concept of the New Ukrainian School. Our future scientific studies will be aimed at the development and testing of measuring set to study social intelligence for preschool children who show normative typical development and who show intellectual difficulties of a mild degree, by taking into account the psychological features of its genesis.

Key words: genesis, social intelligence, mental processes, older pre-schoolers.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.11>

Омельченко І.М.

д.психол.н., професор,
провідний науковий співробітник відділу психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими потребами Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України

Кобильченко В.В.

д.психол.н., професор,
головний науковий співробітник відділу освіти дітей із порушеннями зору Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України

Постановка проблеми. Дошкільне дитинство є сенситивним періодом у сфері розвитку і формування соціального інтелекту. Головними соціальними умовами розвитку соціального інтелекту у цьому віковому періоді є: входження дитини до дошкільної групи, що забезпечує досвід нових соціальних взаємин; активне розширення репертуару ігрової діяльності; використання технологій психолого-педагогічного супроводу в середовищі закладу дошкільної освіти тощо.

Сучасне наукове поле досліджень у сфері вивчення генези соціального інтелекту в старшому дошкільному віці представлено розвідками українських і зарубіжних дослідників дошкільного періоду дитинства, серед яких: Н. Атаманчук [1], Т. Дуткевич [3], О. Кононко [5–7], С. Кондратюк і В. Бутенко [8], Х. Колбасова, І. Омельченко, В. Кобильченко, О. Гуляєва, О. Вовченко [21]. В. Котирло [4], К. Крутій [9], С. Ладивір [10], Ж. Піаже [22], І. Рогальська [12], Т. Струкова і Б. Братаніч [14],

І. Тітов [15], Т. Тітова і Л. Цибух [16], С. Харченко [17], Т. Шарапова [18], О. Шишова [19], М. Шпак [20]. Окрім цього, методичні основи з формування соціального інтелекту в старшому дошкільному віці закладено в Базовому компоненті дошкільної освіти [2] та Концепції нової української школи [11].

Формулювання мети статті. Набуває актуальності теоретичне обґрунтування та аналіз досліджень, у яких окреслено специфіку генези соціального інтелекту в дошкільному віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначальною діяльністю в дошкільному віці є гра, у процесі якої дитина опановує прийнятну в соціумі поведінку, засвоює культурно закріплені рольові стереотипи та зразки поведінки, стає здатною вирішувати виникаючі соціальні проблеми тощо.

У літературі зазначається, що до 40% дошкільнят у вільний час не грають, а займають себе предметними діями, малюванням, гаджетами, зокрема переглядом мультфільмів (К. Крутій, 2013), що не може не вплинути негативно на розвиток здібностей соціального інтелекту [9].

Таким чином, період дошкільного дитинства є одним з основних щодо формування інтегративного утворення, яким є соціальний інтелект. Важливість ролі соціального інтелекту в структурі особистості та значущість впливу на характер внутрішньособ'єктного та міжособ'єктного стосунку зумовлюють необхідність аналізу та узагальнення результатів досліджень щодо особливостей соціального інтелекту та можливостей його розвитку в дошкільному віці.

Т. Тітова та Л. Цибух виокремлюють такі джерела розвитку соціального інтелекту:

1. Життєвий досвід як провідна детермінанта у розвитку соціально-комунікативної компетенції і компетентності. Важливий досвід міжособистісного спілкування. Його характеристики такі:

- він є соціальним – включає інтеріоризовані норми і цінності конкретного життєвого простору дитини;

- він є індивідуальним, тому що ґрунтується на індивідуальних особливостях і психологічних подіях особистого життя.

2. Мистецтво як естетична діяльність, що різнобічно збагачує дитину (у ролі творця та спостерігача за творами мистецтва). Воно сприяє розвитку соціально-комунікативних умінь.

3. Загальна ерудиція як запас достовірних і систематизованих гуманітарних знань, які мають стосунок до історії та культури людського спілкування, якими володіє даний індивід.

4. Наукові методи, що припускають інтеграцію всіх джерел соціально-комунікативної компетенції та компетентності, що відкриває

можливість опису, концептуалізації, пояснення і прогнозу міжособистісної взаємодії з подальшим розробленням практичних дій на рівні індивіда, груп і колективів, а також усього суспільства (Т. Тітова, Л. Цибух, 2011) [16].

Насамперед зазначимо, що емоції і почуття дитини дошкільного віку стають складнішими порівняно з особливостями їхнього розвитку в ранньому віці, однак носять переважно ситуативний характер. Зумовлені вони, передусім, розширенням її спілкування з людьми, оволодінням мовними засобами та розвитком елементів самостійності.

Фактично саме у цей віковий період відбувається соціалізація емоційної сфери. Найбільш яскраво емоції і почуття виявляються у сфері стосунків із близькими людьми (батьками, вихователями, друзями).

Психологиня О. Кононко (1998) наголошує, що у цей віковий період спостерігається загалом:

- яскрава емоційна забарвленість пізнавальних процесів (відчуття, сприймання, мислення, уяви);

- емоційна насиченість різних видів діяльності, особливо ігрової діяльності та процесу спілкування з дорослими й однолітками;

- зміна змісту афектів, яка виявляється, насамперед, у виникненні особливих форм співпереживання, співчуття до інших людей, задля яких виконуються дії;

- дитина оволодіває «мовою» емоцій і почуттів. Вона вчиться за допомогою міміки, жестів, рухів, інтонацій голосу виражати свої переживання;

- емоційні переживання дедалі більше набувають вербалізованого характеру (наприклад, «Я ображений на тебе», «Мені боляче!»), хоча висловлювання дитини, які позначають ці емоції, ще досить лаконічні;

- спостерігається безпосередність емоційної поведінки та неприховування емоційних переживань, хоча дитина поступово оволодіває умінням стримувати бурхливі, різкі прояви своїх почуттів [7].

Таким чином, вона починає розуміти, як треба поводитися у певній ситуації, у неї з'являються перші ознаки вольової регуляції, а саме:

- розвиваються соціальні емоції, формується вищі почуття: моральні (хороший/поганий, добрий/злий), естетичні (гарний/негарний, приємний/неприємний) та інтелектуальні (здивування, зацікавлення, радість успіху). Основним джерелом, яке забезпечує їх розвиток, є ігрова діяльність як провідна на певному віковому етапі. Саме гру в усій різноманітності її форм і видів уважають школою емоцій та людських стосунків;

- особливо яскраво проявляється почуття допитливості, яке стимулює пізнавальну

активність дитини, бажання отримати відповіді на численні запитання, що стосуються навколишньої дійсності.

У старшому дошкільному віці відбувається соціалізація емоційного інтелекту як складника соціального інтелекту, що виражається в емоційній спрямованості дитини більшою мірою на інших людей, аніж на певні предмети чи речі, розвивається здатність до емпатії, хоча вона ще не є досить стійкою, однак дитина вже здатна проявляти співпереживання, співчуття, що забезпечує розвиток у неї міжособистісного емоційного інтелекту. Усе це є важливою передумовою розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці та сприяє підвищенню здатності дітей розуміти емоції, як власні, так й інших людей, та управляти ними. У більшості дітей старшого дошкільного віку переважають низький (55,9%) і середній (34,8%) рівні розвитку емоційного інтелекту. Вони ще недостатньо добре можуть ідентифікувати емоції за експресивними ознаками їх вияву (мімікою, жестами, рухами), відчують значні труднощі у вербалізації емоційних переживань, їх словесному описі, що свідчить про малий обсяг словника емоцій. Поведінка цих дітей характеризується безпосередністю та імпульсивністю, вони ще не можуть ефективно управляти своїм емоційним станом, контролювати прояв емоцій, особливо негативних (М. Шпак, 2016) [20, с. 9–10].

В аспекті формування суб'єктності дитини-дошкільника розкриває становлення, по суті, окремих компонентів соціального та, зокрема, емоційного інтелекту дослідник І. Тітов (2016). Він зазначає, що мотиваційним ядром суб'єктної активності дитини дошкільного віку виступає своєрідний «сплав» пізнавальних інтересів із широкими соціальними мотивами, що зумовлює появу в неї прагнення до ініціативно-творчої взаємодії із соціокультурним оточенням. Пізнавальний складник суб'єктності дошкільника конститується роботою його уяви, котра через процеси заміщення, моделювання, схематизації забезпечує конструювання ідеалізованої предметності та розумове експериментування з нею. Становлення рефлексійного компонента суб'єктності дитини визначається оцінками судженнями суб'єктного Іншого, уявна предствленість якого у просторі суб'єктивності дошкільника уможливує відкриття, переживання й осмислення ним свого актуального та потенційного «Я». Регуляційний аспект суб'єктної активності дитини дошкільного віку визначається повнотою оволодіння нею символічними й знаковими способами опосередкування та здатністю інтегрувати їх у єдиний «емоційно-гностичний» саморегуляційний комплекс (І. Тітов, 2016) [15, с. 49].

У системі формування соціального інтелекту дитини з оточуючими можна виділити дві важливі у виховному плані лінії: дитина – дорослий, дитина – дитина. Спілкування з дорослим виступає важливим, але недостатнім чинником повноцінного, гармонійного розвитку особистості дошкільника. На його основі повинні розвиватися взаємовідносини дитини з однолітками, які є необхідною умовою її готовності до шкільного навчання. Навички спілкування і спільної діяльності полягають у розвитку навичок соціальної перцепції, яка виступає важливим складником соціального інтелекту і сприяє узгодженню дітьми своїх думок і дій, розробленню спільного плану, насамперед у грі; здатності висловлювати співчуття, надавати взаємопідтримку, робити взаємооцінки; розподіляти іграшки.

Одним із важливих складників соціального інтелекту старшого дошкільника є можливість та здатність безконфліктно взаємодіяти. Так, причини конфліктів між дітьми залежать від віку і зазнають таких змін: ставлення до іншого як до об'єкта, нездатність до спільних дій із ним, суперництво з товаришем, дитячий егоцентризм, різні рівні в оволодінні дітьми ігровою діяльністю; до 5–6 років кількість конфліктів знижується. Дитині стає важливішим гратися разом, аніж ствердитися в очах однолітка (Т. Дуткевич, 2012) [3, с. 96].

Відома українська дослідниця дошкільної психології В. Котирло (1989) та її колеги розкрили умови формування гуманного ставлення до інших. Таке ставлення зароджується у дошкільному віці як здатність сприймати та розуміти емоційні стани інших людей, приходити їм на допомогу, рахуватися з їхніми інтересами під час постановки та досягнення своїх цілей. Умовами формування гуманного ставлення до інших є демократичний стиль виховання, побудований на емоційно-позитивному й виразному ставленні дорослого до дитини; організація спільної діяльності дітей на засадах співпраці [4].

Зарубіжний психолог Ж. Піаже (1932) особливу роль в інтелектуальному і моральному розвитку дитини відводить спілкуванню з однолітками. Саме в такому спілкуванні формується моральне автономне розуміння, яке зсередины породжує поняття ідеальних норм, які керують усіма нормами, і відрізняється від нав'язаних зовнішніх правил, що виникають як результат відносин примусу. Мораль автономної свідомості, уважає Ж. Піаже, не прагне підкорити особистість загальним правилам, вона обмежується тим, що зобов'язує індивідів «розташуватися» у стосунку до інших так, щоб закони перспективи, що впливають із цього зв'язку, не применшували окремих точок зору [22].

На переконання української дослідниці Н. Атаманчук (2007), у 6–7 років дитина починає

регулювати свою поведінку відповідно до оцінювання щодо самої себе. У цьому віці з'являється вміння планувати і виконувати дії подумки про себе. Виконання такої дії передбачає формування вміння розглядати й оцінювати свої думки з точки зору інших людей. Це вміння лежить в основі рефлексії, завдяки якій дитина аналізує свої судження з огляду їх відповідності задуму й умовам діяльності. Таким чином, здатність до довільної поведінки, заснованої на усвідомленні своїх можливостей, стає ознакою удосконалення регулятивної функції самосвідомості дитини.

Отже, особливостями розвитку самосвідомості в старшому дошкільному віці є:

- виникнення критичного ставлення до оцінки дорослого та однолітків;
- усвідомлення своїх фізичних можливостей, умінь, моральних якостей, переживань і деяких психічних станів;
- правильна диференційована самооцінка, самокритичність;
- розвиток умінь мотивувати самооцінку;
- усвідомлення себе у часі, особиста свідомість (Н. Атаманчук, 2007) [1, с. 7].

Дослідниця Т. Шарапова (2007) виділяє такі вікові періоди прояву соціальної компетентності та соціального інтелекту дитини-дошкільника.

Середній дошкільний вік. Дитина знає, що людина народжується і живе в сім'ї, розуміє значення родинних взаємин, злагоди й порядку в домі, уміє виявляти турботу про рідних і любов до них. Знає правила спілкування зі знайомими, «сусідами, друзями батьків» та незнайомими людьми. Виявляє турботу про людей відповідно до їхнього віку. Розуміє стан і настрої дорослих та дітей. Розуміє значення добрих стосунків із дітьми і педагогами в закладі дошкільної освіти. Уміє спільно діяти у грі, під час занять. Знає і виконує правила ввічливого спілкування. Розуміє, що в товаристві слід дотримуватися певних норм. Виявляє інтерес до дій і слів вихователя, прагне співпрацювати з ним, отримати схвалення за добрі вчинки. Уміє розповідати про своїх друзів, про їхні риси характеру. Розуміє вимоги до своєї поведінки у спільній діяльності. Турбується про молодших дітей і вчиться у старших.

Старший дошкільний вік. Дитина розуміє сімейні взаємини, ставлення членів родини один до одного. Знає свій родовід, усвідомлює, що честь роду залежить від кожної людини. Бере участь у вшануванні пам'яті предків, у стосунках із сім'єю, родичами, які живуть поруч і далеко. Виявляє інтерес до родинних реліквій, бере участь у підтриманні родинних традицій. Має сформовані уявлення про доброту, гуманність, щирість як важливі якості людини та людських взаємин; про справедливість як здатність правильно оцінювати вчинки людей;

про чесність як вимогу відповідати власною поведінкою тим критеріям, які застосовує, оцінюючи вчинки інших людей. Виявляє повагу до індивідуальності, права на самовираження, на власні почуття та самостійну поведінку, яка не створює проблем для інших людей. Розуміє стан і почуття іншої людини з її вигляду, інтонації, дій, виявляє повагу до її почуттів, усвідомлює її право бути такою, якою вона є. Чуйно ставиться до інших людей залежно від їхніх віку та статі. Уміє запобігати конфліктам і розв'язувати їх. Розуміє ставлення людей до себе. Почувається природно в товаристві знайомих і незнайомих людей. Знає, як реагувати на прояви справедливого ставлення до себе, розуміє причини цього і намагається усунути їх. Прагне, щоб взаємини були коректними, толерантними. Розуміє поняття «дружба» і «товаришування» й відповідно поводить з однолітками [18].

На переконання знаної вченої С. Ладивір (2013), дитина-дошкільник є повноправним суб'єктом ціннісного освоєння світу. Непересічна роль у цьому процесі належить соціальному інтелекту, а саме його емоційно-чуттєвому складнику. У цьому контексті одним із провідних завдань освітньо-виховного процесу дошкільної ланки освіти є виховання емоційної сфери дитини в суспільстві і самоствердження в ньому. Авторка стверджує, що в системі освіти у цілому і в дошкільній ланці зокрема досить формальне ставлення до таких завдань виховної роботи, як розвиток духовних цінностей: гуманістичних, естетичних, екологічних, цінностей пізнання та самопізнання, самовдосконалення та самореалізації. Емоційно-ціннісна сфера – психологічна основа духовного світу дитини, адже дитячий світ – це передусім світ почуттів. Визначальною для засвоєння дитиною цінностей є саме їхній емоційний складник. Переживання цінності є духовним переживанням суб'єкта діяльності, воно має соціально-психологічний характер і визначається соціокультурними потребами людини. Усі сфери внутрішнього світу дитини пов'язані з емоційно-чуттєвою сферою [10].

У Базовому компоненті дошкільної освіти (2021) в освітньому напрямі «Особистісна компетентність» соціальний інтелект як внутрішньосуб'єктна якість дошкільника визначається через знання з диференціації добра та зла, здатності управляти собою, власною поведінкою в різних життєвих ситуаціях, оперуючи усвідомленими ціннісними орієнтаціями, позитивними мотивами. Окреслено також ключові навички, які мають стосунок до соціального інтелекту як внутрішньосуб'єктної якості: адекватно реагує на різні життєві ситуації, управляє собою, намагаючись стримувати негативні емоції, співвідносить характер емоційної пове-

дінки з її наслідками для інших. Передбачає результати своєї діяльності, знає їх значення для себе і тих, хто поряд, усвідомлює свою відповідальність за вчинене. Виявляє самоповагу (Я – хороша/хороший), повагу до інших (інші також хороші), власну гідність.

До того ж соціальний інтелект як міжсуб'єктивна якість визначається в освітніх напрямках «Дитина у соціумі» та «Мовлення дитини». Він окреслений у сформованості таких навичок дошкільника: ідентифікує себе та діє відповідно до соціальної ролі: донька/син, брат/сестра, онука/онук, друг/подруга тощо; демонструє елементарні навички емоційної саморегуляції, виражає почуття за допомогою слів, міміки, жестів; пояснює причину своїх емоцій, усвідомлює те, що інші люди переживають різні емоційні стани, їм буває радісно, боляче, образливо тощо. Звертається за допомогою до однолітків та знайомих та/або надає їй, уміє отримувати задоволення від надання допомоги іншим. Дотримується соціальних правил та норм поведінки, домовленостей у щоденній життєдіяльності; бере участь у визначенні та прийнятті правил співжиття у родині, групі закладу дошкільної освіти, колі друзів. Уміє порозумітися, домовитися з іншими в конфліктних ситуаціях, уживає у спілкуванні з дорослими й однолітками ввічливі слова. Пропонує ідеї для гри, долучається до різних видів діяльності, бере участь у прийнятті рішень щодо особистих питань та життя колективу. На рівні можливостей дошкільного віку визнає цінності демократії (готовність брати на себе відповідальність, уміння висловлювати власну думку та приймати думку іншого, уміння розв'язувати конфлікти шляхом діалогу; уміння слухати й спостерігати). У межах освітнього напрямку «Мовлення дитини» розкриваються важливі навички, необхідні сучасному дошкільнику: вільно й невимушено вступає у розмову з дітьми і дорослими, використовуючи різні форми звертання та репліки; виявляє ініціативу в спілкуванні, будує різні типи діалогу між двома-чотирма дітьми; виявляє здатність домовлятися («Нумо так...»), звертатися за допомогою («Допоможіть мені, будь ласка»), пропонувати допомогу («Я можу вам допомогти»); використовує різні вербальні та невербальні засоби для привітання, висловлення подяки тощо; володіє різними формами мовленнєвих висловлювань (питання, зустрічне питання, згода, уточнення, заперечення, сумнів, прохання, вимога, ігрова вимога, дозвіл, порада, відмова, спонування, задоволення, здивування, вдячність, жаль, невдоволення, вдячність, пояснення, міркування, доказ та ін.) відповідно до різних ситуацій спілкування з дорослими та однолітками (БКДО, 2021) [2].

Так наприклад, у Концепції НУШ соціальний інтелект як детермінанта успішності побіжно

визначений у рубриці «Соціальна і громадянська компетентність». Зокрема, він розкривається через формування таких здатностей: працювати з іншими на результат, попереджати і розв'язувати конфлікти, досягати компромісів. Повага до закону, дотримання прав людини і підтримка соціокультурного різноманіття (НУШ, 2016) [11].

Отже, у цих концептуальних орієнтирах освіти соціальний інтелект як детермінанта розвитку сучасного дошкільника з нормотиповим та атипичним розвитком окреслений у руслі компетентнісного підходу, зокрема через формування соціальної і громадянської, комунікативної та особистісної компетенцій.

У інтерпретації Т. Струкової та Б. Братаніча (2021) соціальний інтелект забезпечує формування низки практичних здатностей дитини-дошкільника, необхідних для забезпечення та усвідомлення повноти й радості власного буття, таких як:

- здатність до вирішення практичних завдань у просторі повсякденної життєдіяльності та комунікації за рахунок умінь працювати з інформацією, виокремлювати різні аспекти проблем, успішно спілкуватися для їх вирішення, своєчасно приймати потрібні рішення;

- здатність до ефективної вербальної та невербальної комунікації у процесі вирішення практичних проблем, включаючи вміння висловлювати свою позицію, наявність достатнього лексикону, орієнтацію на результативне спілкування, навички ефективної роботи з інформацією у процесі комунікації;

- інтегративна соціальна компетентність, яка полягає у здатності адекватно сприймати інших людей у процесі практичної життєдіяльності, оволодінні інструментарієм впливу та знаходження консенсусу для спільного вирішення практичних проблем, сповідування конструктивної, життєстверджуючої системи цінностей, високий рівень культурного розвитку, достатній для ефективного співробітництва та комунікації (Т. Струкова, Б. Братаніч, 2021) [14, с. 15–16].

На думку С. Харченко (2017), провідними складниками оптимального розвитку здібностей соціального інтелекту в дошкільному віці є позаситуативно-особистісне спілкування з компетентним дорослим, збагачення та розвиток ігрової діяльності, використання спеціальних програм психолого-педагогічного супроводу в дошкільних закладах. Зокрема, вчений вважає, що спеціальну систему методів (фасілітована дискусія, усвідомлення соціальних взаємодій, програвання різних соціальних ролей, моделювання, вирішення проблемних соціальних ситуацій, рефлексія і самоаналіз власних соціально-інтелектуальних виявів тощо) розвитку здібностей соціального інтелекту в дошкільному віці має бути

включено у спеціально організовану ігрову та художньо-мистецьку діяльність. Можуть бути використані сюжетно-рольові, рухливі та комунікативні ігри, ігри-драматизації, дидактичні та творчі ігри, вправи психогімнастики, вправи, які сприяють розвитку комунікативних навичок, зняттю страхів і підвищенню впевненості в собі, зниженню агресії й послабленню негативних емоцій, деякі техніки з артпідходу тощо (С. Харченко, 2017) [17, с. 112].

Суголосною вище презентованій позиції є точка зору О. Шишової (2012): розвиток соціального інтелекту та соціальної компетентності старших дошкільників неможливий без відповідної підготовки вихователів, які з ними працюють. У роботі за різними програмами дошкільної освіти вихователям, психологам і методистам особливо важливо розвивати у дітей зміст таких критеріїв розвитку соціального інтелекту, як: когнітивне знання про оточуючий світ, діяння в оточуючому просторі, емоційно-ціннісні прояви ставлення до інших; способи вираження емоцій і почуттів (радість, злість, гнів, тривога); долання перешкод (швидке реагування на ситуацію та розв'язання проблеми); спілкування з різними людьми (уважне, врівнене, щире спілкування з однолітками та дорослими) [19].

Науковці О. Кононко (2009) та І. Рогальська (2009) виділяють три основні лінії соціально-морального розвитку дошкільника [3; 12]:

1. Стосунок із близьким дорослим.
2. Стосунок із суспільством.
3. Стосунок з однолітками.

Результатом реалізації соціального інтелекту в дошкільному віці є соціальна компетентність (С. Кондратюк і В. Бутенко, 2019). Соціально компетентна дитина старшого дошкільного віку може легко орієнтуватися в нових умовах, здатна вибирати адекватну альтернативу поведінки, знає міру власним можливостям, уміє попросити про допомогу і запропонувати її, поважає бажання інших людей, може включитися у спільну діяльність з однолітками та дорослими; не буде перешкоджати своєю поведінкою іншим, стримує себе і заявляє про власні потреби в прийнятій у суспільстві формі. Соціально компетентний старший дошкільник здатний уникнути небажаного спілкування; відчуває своє місце у суспільстві інших людей, розуміючи різний характер ставлення до нього оточуючих, керує власною поведінкою та її способами [8].

Схожої точки зору дотримується українська психологиня О. Кононко (2015). З'ясовано, що у старшому дошкільному дитинстві внутрішній світ дитини набуває все більшої смислової визначеності й «закритості». Дитина починає приховувати від інших свої міркування, наміри, плани, порівання. Водночас внутрішній світ

дитини шостого-сьомого років відкритий для зовнішніх впливів, звернений до зовнішнього світу, знаходиться з останнім у єдності. Свідченням цього є різні манери її поведінки з різними дорослими та однолітками. Дитина починає хитрувати, уводити дорослих в оману, таїтися. Її внутрішній стан і проявлена назовні поведінка можуть не співпадати.

Констатовано: у старшому дошкільному віці відбувається інтенсивне формування центральних смислових новоутворень внутрішнього світу – Я-образу та почуття самоідентичності. Завдяки набутому досвіду формуються і так звані «периферійні» його компоненти – здатність усвідомлювати і переживати усе, пов'язане з поняттям «моє». Отже, внутрішній психологічний світ дитини – це мікрокосм, центром якого є вона сама як суб'єкт і об'єкт життєдіяльності (О. Кононко, 2015) [6, с. 79].

Тож можемо констатувати, що наприкінці дошкільного віку дитина є сформованою особистістю. Важливу роль у структурі її особистісних утворень відіграють соціальна перцепція та соціальний інтелект, які дають змогу адекватно пізнавати іншу людину. За створення спеціальних умов, що сприятимуть розвитку компонентів соціальної перцепції, ступінь її сформованості у дошкільника значно поліпшується.

Сприймання і пізнання (соціальний інтелект) людини на етапі дошкільного розвитку особистості змінюється і проходить через низку вікових етапів, упродовж яких опис людини будується на основі:

- описування її конкретних дій і оцінювання – у молодшому і середньому дошкільному віці;
- виділення окремих психологічних якостей – у старшому дошкільному та молодшому шкільному віці.

Рефлексійно-регулятивне підґрунтя соціального інтелекту розкрито в науковій розвідці Л. Соловйової (2016). Здатність дитини до вибору пов'язана зі становленням протягом дошкільного віку довольної поведінки. Набуваючи вміння регулювати свої емоційні переживання та поведінкові прояви, керувати своїми діями, підпорядковуючи їх соціально прийнятним цілям, дошкільник поступово позбавляється імпульсивності у поведінці і стає здатним до свідомого вибору на основі передбачення наслідків своїх дій. Дитина старшого дошкільного віку спроможна до вибору, зумовленого не ситуативними бажаннями, а такими внутрішніми чинниками, як соціальні мотиви, етичні норми та цінності. Поява здатності старшого дошкільника здійснювати цілеспрямовану поведінку вказує на процес вибору нею соціально значущих цінностей і може слугувати критерієм цього вибору (Л. Соловйова, 2016) [13, с. 133].

Важливою детермінантою формування соціального інтелекту є його розвиток в умовах інклюзивного простору. Головна мета інклюзивної освіти полягає у розвитку соціального інтелекту, що кінцевою метою передбачає включення дитини в академічне середовище. Дітям допомагає розвинений невербальний інтелект безперешкодно оволодівати зоровою інформацією, що дає змогу переходити до нових ситуацій, моделювання поведінки, оперування об'єктами їхніми властивостями для вирішення складних соціальних ситуацій (Kh. Kolbasova, I. Omelchenko, V. Kobylchenko, O. Huliaieva, O. Vovchenko, 2023) [21].

Висновки. Таким чином, можна говорити про системний розвиток соціального інтелекту в дошкільному віці. Можемо стверджувати, що у зазначений віковий період відбувається диференціювання зовнішнього і внутрішнього світу, коли думки і почуття (свої і чужі) виділяються в самостійну реальність, стають предметом інтересу дитини та частково реалізуються узгодження різних точок зору, намірів, дій, а отже, дитина пробує зайняти позицію іншої людини і пропонує партнеру приміряти свою позицію. Майбутні наукові студії будуть спрямовані на розроблення та апробацію діагностичного інструментарію для дослідження соціального інтелекту у дітей старшого дошкільного віку з нормотиповим розвитком та інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву з урахуванням психологічних особливостей його генези.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Атаманчук Н.М. Розвиток самосвідомості на ранніх етапах онтогенезу. *Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості в сучасному світі* : збірник наукових праць. Полтава : Освіта, 2007. 154 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти. Нова редакція та поради для організації освітнього процесу (2021). URL: <https://ezavdnz.mcfra.gov.ua/book?bid=37876>
3. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
4. Індивідуальний підхід до дітей в освітньо-виховному процесі дитячого садка : методичні рекомендації / за ред. В.К. Котирло, С.Е. Кулачківської. Київ : Рад. школа, 1989. 88 с.
5. Кононко О.Л. Виховуємо соціально компетентного дошкільника : навчально-методичний посібник. Київ : Світич, 2009. 208 с.
6. Кононко О.Л. Внутрішній світ дошкільника та умови його актуалізації. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2015. № 4. С. 77–82.
7. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). Київ : Освіта, 1998. 255 с.
8. Кондратюк С.М., Бутенко В.Г. Особливості формування соціальної компетентності дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. № 12. С. 44–51.

9. Крутій К.Л. Медіадидактичні особливості використання мультфільмів як засобу навчання мови і розвитку зв'язного мовлення дошкільників. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія «Педагогіка»*. 2013. № 3. С. 85–90. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NZTNPU_ped_2013_3_19
10. Ладивір С.О. Інтеграційний підхід в організації процесу прищеплення дітям дошкільного віку базових цінностей. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. № 1(9). С. 148–166. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/4569/>
11. Нова Українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
12. Рогольська І.П. Теоретико-методичні засади соціалізації особистості у дошкільному дитинстві : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.05. Луганськ, 2009. 45 с.
13. Соловійова Л.І. Довільна поведінка і вибір: взаємозв'язок та прояви у дошкільному віці. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 12(4). С. 123–135.
14. Струкова Т., Братаніч Б. Соціальний інтелект як складова феліксологічного підходу до соціалізації дитини. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Серія «Філософія. Педагогіка»*. 2021. № 1. С. 11–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnprakmo_2021_1_4
15. Тітов І.Г. Психологічні особливості суб'єктності дитини дошкільного віку. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 1. С. 43–52.
16. Тітова Т.Ю., Цибух Л.М. Дослідження розвитку соціального інтелекту в дітей дошкільного віку. 2011. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/9_2011/63.pdf
17. Харченко С.В. Соціальний інтелект та його розвиток у дошкільному віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 4(1). С. 108–112. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_4\(1\)_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_4(1)_21)
18. Шарапова Т.С. Соціально-психологічні особливості формування соціальної компетентності у дитини дошкільного віку. *Дошкільне виховання*. 2007. № 10. С. 8–13.
19. Шишова О.М. Психолого-педагогічні засоби розвитку соціальної компетентності дошкільників. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 15. С. 168–174. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_15_24.
20. Шпак М.М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2016. Вип. 4. С. 196–205. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_4_20
21. Kolbasova Khrystyna, Omelchenko Iryna, Kobylchenko Vadym, Huliaieva Olena, Vovchenko Olha. Psychological Analysis of Manifestations of Nonverbal Intelligence of Senior Pre-Schoolers in the Context of Inclusive Education. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2023. Vol. 11 №. 2 P. 87–96. URL: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.02.3>.
22. Piaget J. Le jugement moral chez l'enfant. P., 1932.

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

FORMATION OF SOCIAL COMPETENCE IN YOUNG ADOLESCENT STUDENTS DURING THE WAR

Дослідження присвячено формуванню соціальної компетентності молодших підлітків в умовах воєнного стану. У теоретичних та емпіричних дослідженнях українські науковці визначали педагогічні аспекти формування соціальної компетентності учнів та ключові аспекти розроблення навчальних програм, виявляли причинно-наслідкові зв'язки між педагогічною підготовкою та розвитком соціальних компетентностей учнів різних вікових категорій. Це означає, що певні педагогічні методи, підходи та програми можуть мати безпосередній вплив на розвиток соціальних навичок та компетентностей учнів. Формування соціальної компетентності включає взаємодію з іншими, емоційну стабільність, емпатію та співчуття, творчість і розвиток самостійності. Учителі, батьки та інші особи, які безпосередньо працюють із молодшими підлітками, повинні створити необхідні умови для розвитку соціальної компетентності, що дасть змогу дітям бути успішними та незалежними у житті.

Проведене дослідження охопило п'ятнадцять учнів із метою визначення рівня їхньої соціальної компетентності. Результати виявили, що двоє учнів мають відсталий розвиток та потребують індивідуальних методів навчання. У більшості учнів спостерігаються проблеми у спілкуванні, що зумовлено різними емоційними бар'єрами. Слід зазначити, що результати дослідження соціальної компетентності можуть бути викликані об'єктивними чинниками, такими як тривалий стрес унаслідок військових дій або затяжний період онлайн-навчання.

За результатами дослідження розроблено рекомендації для вчителів та психологів освітніх закладів щодо створення навчальних програм для розвитку соціальної компетентності. Серед них виділяємо організацію тренінгів для вчителів та батьків щодо підвищення рівня соціальної компетентності у роботі з дітьми під час війни, а також програму підтримки соціальної компетентності для учнів, що включатиме у себе різноманітні заходи та методики, які допоможуть учням розвинути соціальну компетентність під час війни.

Ключові слова: учні молодшого підліткового віку, формування соціальної компетентності, підлітки під час війни, емоційні бар'єри, програма підтримки соціальної компетентності.

ментності, підлітки під час війни, емоційні бар'єри, програма підтримки соціальної компетентності.

The research is devoted to the formation of social competence of younger teenagers in the conditions of martial law. In theoretical and empirical studies, Ukrainian scientists determined pedagogical aspects of the formation of social competence of students and key aspects of curriculum development, identified cause-and-effect relationships between pedagogical training and the development of social competences of students of different age categories. This means that certain pedagogical methods, approaches and programs can have a direct impact on the development of students' social skills and competencies. The formation of social competence includes interaction with others, emotional stability, empathy and compassion, creativity and the development of independence. Teachers, parents and other persons who work directly with younger adolescents must create the necessary conditions for the development of social competence, which will enable children to be successful and independent in life.

The conducted research included fifteen students in order to determine their level of social competence. The results revealed that two students have delayed development and need individual teaching methods. The majority of students have communication problems due to various emotional barriers. It should be noted that the results of the study of social competence can be caused by objective factors, such as prolonged stress due to military operations or a prolonged period of online learning.

Based on the results of the research, recommendations were developed for teachers and psychologists of educational institutions regarding the creation of educational programs for the development of social competence. Among them, we highlight the organization of trainings for teachers and parents on increasing the level of social competence in working with children during the war, as well as a program to support social competence for students, which will include various activities and methods that will help students develop social competence during the war.

Key words: students of younger adolescence, formation of social competence, teenagers during the war, emotional barriers, social competence support program.

УДК 373.014.53:342.78-053.6(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.12>

Тодорцева Ю.В.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Національний університет «Одеська
політехніка»

Костриця Л.Ю.

студентка III курсу за спеціальністю
053 – Психологія
Національний університет «Одеська
політехніка»

У сучасному світі соціальна компетентність набуває все більшого значення як для особистісного розвитку, так і для успішної адаптації в суспільстві. Особливої актуальності це питання набуває для молодших підлітків, які перебувають на етапі становлення своєї особистості та соціальної ідентичності. Розвиток соціальної компетентності учнів є складним процесом, що передбачає взаємодію зі сві-

том та оволодіння низкою соціальних навичок, знань та вмінь. Дослідження формування соціальної компетентності молодших підлітків під час війни особливо актуально в контексті російсько-української війни. Учні підліткового віку є уразливими до наслідків війни. Вони стають свідками руйнівних наслідків військової агресії в реальному світі та через засоби масової інформації, що може мати значний

вплив на їхні розвиток та психологічний стан у подальшому житті. У цьому контексті розвиток соціальної компетентності постає важливим питанням для вчителів та батьків.

Дослідження у цій сфері дають змогу зрозуміти, як війна впливає на соціальну компетентність молодших підлітків, розробити ефективні методи та стратегії розвитку в цьому напрямі. Результати таких досліджень можуть стати важливим допоміжним матеріалом для вчителів і психологів, які працюють із дітьми в зонах конфліктів і воєнних дій. Д. Губарева [1], А. Малько [2], Г. Коберник [3] та інші українські вчені відзначають важливість впливу шкільної освітньої програми на формування соціальної компетентності учнів, яка під час війни набуває не лише педагогічної функції, а й психологічної. Ураховуючи важливість розвитку соціальної компетентності учнів та її взаємозв'язок із мотивацією, доцільним є проведення наукового дослідження, яке має на меті встановити зв'язок між мотивацією та формуванням соціальної компетентності учнів молодшого підліткового віку.

Ураховуючи вікові особливості учнів раннього підліткового віку (11–14 років), навчальний процес має бути організований відповідно до їхніх потреб та інтересів. У цьому віці поступовий фізичний та психологічний розвиток може впливати на здатність сприймати інформацію та виконувати завдання. Однією з вікових особливостей раннього підліткового віку є розвиток особистого світогляду. У цей період діти стають більш упевненими у власних думках та ідеях, іноді заявляючи, що вони відрізняються від думок батьків та вчителів [4, с. 202]. Вони також можуть відчувати потребу в незалежності та самовизначенні, потребують розуміння і терпіння з боку вчителів та батьків. Ще однією характеристикою раннього підліткового віку є підвищений інтерес до соціального життя. У цьому віці діти відчують потребу в більш тісному спілкуванні з однолітками і встановленні нових соціальних зв'язків. Це також може вплинути на їхню академічну успішність і сприйняття того, що вони вивчили. Слід також ураховувати, що підліткам потрібно розвиватися в більш організованому середовищі. Їм може знадобитися підтримка та допомога у встановленні розпорядку дня, плануванні свого часу і роботі з матеріалами. Окрім того, їхні пам'ять і увага можуть бути більш нестійкими, ніж у старших, тому вчителі повинні забезпечити достатню кількість повторень, щоб допомогти учням засвоїти вивчений матеріал.

Для учнів молодшого підліткового віку також важливо проявляти творчі здібності та відчувати успіх. Учням може знадобитися підтримка для розвитку власних інтересів і талантів, наприклад шляхом приєднання до художніх, музичних, театральних або спортивних гуртків.

Окрім того, молодші підлітки можуть виявляти значні емоції, які можуть впливати на їхню академічну успішність. Учителі повинні зберігати позитивне та доброзичливе ставлення до своїх учнів, допомагаючи їм зберігати спокій і зосереджуватися на навчальних завданнях.

Ці вікові особливості раннього підліткового віку вимагають від учителів та батьків більшого розуміння і терпіння. Вони повинні створити організоване середовище, яке підтримує, заохочує творчість і соціальний розвиток, а також допомагає учням зосередитися на роботі та досягти успіху.

Соціальна компетентність дітей молодшого підліткового віку є одним із найважливіших елементів їхнього розвитку. Ця компетентність включає у себе набір навичок та знань, які дають можливість дітям успішно взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти та зберігати емоційну рівновагу. Розвиток соціальної компетентності молодших підлітків є складним та багатогранним процесом, який потребує уваги і зусиль педагогів, батьків та інших осіб, які безпосередньо працюють із дітьми. Одним з основних чинників, що впливають на розвиток соціальних компетентностей молодших підлітків, є спілкування з однолітками та дорослими. Це допомагає дітям учитися спілкуватися, налагоджувати зв'язки та вирішувати конфлікти. Важливо також надавати вихованцям можливість взаємодіяти з людьми різного віку та соціальних груп, що сприяє розвитку їхньої толерантності та поваги до інших. Соціальна компетентність учнів включає низку складників, які сприяють їхній успішній взаємодії з іншими людьми та соціальній адаптації. В. Коваленко дає характеристику таких основних складників соціальної компетентності:

- когнітивно-пізнавальний складник соціальної компетентності учнів молодшого підліткового віку є важливим для їхнього розвитку. Він включає низку пізнавальних процесів, які допомагають учням розуміти та аналізувати соціальну дійсність, міркувати логічно та критично, вирішувати проблеми та приймати обґрунтовані рішення. Він включає розвиток когнітивних навичок, таких як спостереження, увага, пам'ять та мислення. Окрім того, розвиток когнітивно-пізнавального складника соціальної компетентності передбачає розвиток критичного мислення та вміння розв'язувати соціальні ситуації;

- мотиваційно-ціннісний складник соціальної компетентності учнів молодшого підліткового віку є ключовим для їхнього соціального розвитку. Він включає мотиваційні чинники та цінності, які впливають на їхню поведінку, вибір та сприйняття соціальних ситуацій. Наприклад, цінності, пов'язані зі співпрацею, взаємодопомогою, взаєморозумінням та від-

повідальністю, сприяють розвитку позитивних міжособистісних відносин. Цінності можуть бути внутрішньою мотивацією для учнів, впливати на їхні рішення й спонукати до прояву певної поведінки;

- поведінково-діяльнісний складник соціальної компетентності учнів молодшого підліткового віку включає навички та вміння, які дають їм змогу ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми та адаптуватися до соціальних ситуацій;

- комунікативний складник соціальної компетентності учнів молодшого підліткового віку є ключовим для їхньої успішної взаємодії із середовищем. Він включає набір навичок та вмінь, необхідних для ефективною комунікації, включаючи вміння слухати, висловлювати власні думки, виражати емоції та встановлювати здорові міжособистісні відносини;

- інформаційно-рефлексивний складник соціальної компетентності учнів молодшого підліткового віку включає здатність ефективно отримувати, розуміти та аналізувати інформацію про соціальні ситуації, а також уміння рефлексувати над своїми вчинками та відносинами з оточуючими. Отримання інформації є ключовим елементом соціальної компетентності. Учні повинні розвивати навички спостереження, аналізу та інтерпретації різних вербальних та невербальних сигналів, які надходять від інших людей. Рефлексія є важливим аспектом інформаційно-рефлексивного складника соціальної компетентності [5, с. 21].

Формування соціальної компетентності в ранньому підлітковому віці також вимагає розвитку емоційної стабільності та самоконтролю. Важливо навчити дітей керувати своїми емоціями та розуміти, як вони впливають на їхню поведінку. Для цього можна використовувати різні техніки, такі як дихальні вправи та медитації, методи арттерапії, що дають змогу зменшити стрес і тривожність. Окрім того, розвиток соціальної компетентності в ранньому підлітковому віці включає розвиток емпатії та співчуття. Важливо навчити дітей розуміти почуття та емоції інших, відчувати їхні біль і радість. Це допомагає будувати і підтримувати дружні стосунки між учнями та їхніми однолітками. Інші чинники, що впливають на розвиток соціальної компетентності в ранньому підлітковому віці, включають розвиток креативності та незалежності. Важливо вчити дітей критично та аналітично мислити, розвивати їхні творчість та ініціативу. Це сприяє розвитку позитивної самооцінки та впевненості в собі, стає суттєвим стимулом для досягнення цілей.

У нашому дослідженні взяли участь 15 учнів (з усієї кількості нами було враховано лише 13 відповідей через особливості розвитку двох

учнів). Також було проведено інтерв'ю з класним керівником. Вік респондентів становив 12 років (молодший підлітковий вік). Усі респонденти від початку повномасштабної російської агресії знаходилися на території України. Варто зазначити, що респонденти проживали у зоні бойових дій, мають різний сімейний склад та успішність у навчальній діяльності. У класі були присутні діти, що мають відсталий розвиток та потребують іншої освітньої програми. Дослідження проводилося з метою формування соціальної компетентності учнів молодшого підліткового віку навчального закладу «Миколаївський ліцей» Миколаївської с/р Березівського району Одеської області та виявлення впливу війни на розвиток їхніх соціальних навичок.

Для дослідження рівня соціальної компетентності учнів шостого класу було вибрано методу «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. Бойко, що дає змогу визначити наявність емоційних бар'єрів, які заважають успішному міжособистісному спілкуванню [6, с. 101]. Методика складається з 25 запитань, які оцінюються відповідно до «ключа» за п'ятьма шкалами. Відповіді учасників дають змогу визначити наявність емоційних бар'єрів, таких як відчуття страху, незгоди, образи, підозри, відчуття самотності тощо. Результати методики можуть бути використані для розроблення індивідуальних рекомендацій щодо поліпшення міжособистісних взаємин з урахуванням конкретних емоційних бар'єрів, які притаманні учням. За результатами проведеної методики, що була націлена на дослідження соціальної компетентності учнів, нами було отримано такі результати:

- дев'ять учнів мають від 9 до 12 балів, що є свідченням того, що емоції «на кожен день» деякою мірою ускладнюють взаємодію з іншими. Слід зазначити, що двоє з них мають яскраво виражений емоційний бар'єр – неадекватний прояв емоцій, один – домінування негативних емоцій, один – невміння керувати власними емоціями. Чотири респондента мають неяскраво виражені інші емоційні бар'єри, такі як: невміння керувати емоціями, дозувати їх, неадекватний прояв емоцій, негнучкість, невиразність емоцій, домінування негативних емоцій;

- у двох учнів є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні;

- один учень набрав 15 балів, що свідчить про те, що емоції явно заважають установлювати контакти з людьми, можлива схильність до дезорганізованих реакцій або станів, емоційний бар'єр – негнучкість, невиразність емоцій, невміння керувати емоціями, дозувати їх, неадекватний прояв емоцій. За особливостями анкети відрізнялася охайністю;

– один учень набрав найменшу кількість – 5 балів, що свідчить про те, що емоції не заважають під час спілкування та учень уміє їх регулювати.

Загальні бали учнів за методикою В. Бойко представлено у таблиці нижче.

Середній бал становить 9,8 (наявні емоційні бар'єри), що свідчить про необхідність проведення виховних заходів із дітьми та їхніми батьками щодо забезпечення емоційного та психологічного благополуччя. Як було зазначено вище, причинами емоційних бар'єрів стали військові події та досвід проживання дітей молодшого підліткового віку в зоні бойових дій.

Під час проведення інтерв'ю класний керівник зазначила, що змінює форму спілкування відповідно до особливостей, дає можливість дітям бути дорослими, самостійно вибирати та нести відповідальність за власні вчинки та вибір. Педагог підтримує, але не критикує: «У тебе все вийде», хвалить за докладені зусилля. Також класний керівник розуміє особливості двох учнів, що відстають за розвитком, тому наполягає на створенні класу для особливих дітей. Класний керівник наголошує на особливостях розвитку молодших підлітків та впливі збройного конфлікту і засобів масової інформації на їхню психіку. Педагог застосовує методи, що передбачають партнерство, довіру та розуміння, зокрема надає можливість переписати контрольну роботу. Окрім того, вона організовує прогулянки у парку, запрошує дітей додому на перегляд кіно, а також вирішує конфлікти з використанням гумору. Наприклад, у ситуації, коли хлопчик кинув гусінню в дівчинку, класний керівник зауважила, що учень в майбутньому стане біологом, і це вирішило проблему. За власним спостереженням можна констатувати, що дії педагога є професійними та сучасними.

На основі проведеного дослідження було розроблено рекомендації для вчителів та психологів, що присвячені формуванню соціальної компетентності учнів молодшого підліткового віку під час війни:

1. Створіть сприятливу атмосферу в класі, щоб зменшити емоційні бар'єри. Для цього можна застосовувати різні методики, наприклад ігри, творчі проекти, спільні види діяльності, де учні зможуть проявити свої здібності та обмінюватися думками та ідеями.

2. Застосовуйте індивідуальний підхід до кожного учня, ураховуючи його інтереси та потреби. Це допоможе створити мотивацію для навчання та розвитку соціальної компетентності.

3. Використовуйте стимул зворотного зв'язку, щоб похвалити учнів за досягнення та заохочувати їх до подальшого розвитку. Важливо звернути увагу на те, що позитивні відгуки мають бути конкретними та зрозумілими для учнів.

4. Відведіть час на спільні заходи з батьками та учнями, де можна обговорити теми, пов'язані з розвитком соціальної компетентності. Це допоможе учням отримати додаткову підтримку та встановити більш тісний зв'язок між сім'єю та школою.

5. Організуйте тренінги для вчителів та батьків щодо підвищення рівня соціальної компетентності у роботі з дітьми під час війни. Учасники таких тренінгів зможуть отримати додаткові знання та навички, які допоможуть їм ефективніше працювати з учнями, зокрема щодо розвитку соціальної компетентності (даний пункт передається для ознайомлення керівництву школи).

6. Використовуйте різноманітні методи навчання, які допоможуть учням розвивати соціальні навички, такі як співпраця, комунікація, емпатія, вирішення конфліктів тощо. Для цього можна застосовувати рольові ігри, дискусії, тренінги тощо.

7. Приділіть увагу розвитку емоційної компетентності, яка є важливим складником соціальної компетентності. Для цього можна використовувати методики розвитку емпатії, саморегуляції, мотивації тощо.

8. Сприяйте розвитку самооцінки учнів, що допоможе їм відчувати впевненість у своїх здібностях та зміцнить мотивацію до подальшого розвитку соціальної компетентності.

9. Ураховуйте вплив війни та періоду онлайн-навчання на стан учнів та їхню соціальну компетентність. Намагайтеся допомогти учням зрозуміти, що вони можуть робити для збереження своєї психічної та емоційної стабільності, а також надавайте їм необхідну підтримку та допомогу.

10. Розробіть програму підтримки соціальної компетентності для учнів, що включатиме у себе різноманітні заходи та методики, які допоможуть учням розвивати цю компетенцію під час війни.

Таким чином, аналіз результатів дослідження соціальної компетентності та наявності емоційних бар'єрів учнів 6-го класу показав, що більшість учнів має емоційне напруження та певні проблеми в розумінні та контролі власних емоцій. На підставі цього було складено рекомендації щодо формування

Таблиця 1

Загальні бали учнів за методикою В. Бойко

Учні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Бали	12	11	9	10	8	10	5	12	11	15	9	7	9

соціальної компетентності учнів молодшого підліткового віку під час війни. Отже, у зв'язку з війною та періодом онлайн-навчання розвиток соціальної компетентності учнів молодшого підліткового віку може зазнавати певних труднощів. Однак для поліпшення цієї ситуації доцільно впроваджувати різноманітні педагогічні підходи та методики.

Здійснене експериментальне дослідження формування соціальної компетентності учнів молодшого підліткового віку не вичерпує усіх проблем, пов'язаних із проявами успішності у навчанні та впливу війни на психіку дитини і потребує подальшого наукового розроблення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Губарева Д.В. Соціальна компетентність в умовах сучасної початкової школи України. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2020. Т. 1. № 19. С. 27–32. URL: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2020-1-19-3> (дата звернення: 12.05.2023).
2. Малько А. Соціальна педагогіка в школі: культурологічний аспект. *Рідна школа*. 2001. № 3. С. 36–40.
3. Коберник Г. Формування впевненості у собі в учнів молодшого шкільного віку у процесі застосування технології створення ситуації успіху. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 7(25). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-7\(25\)-113-125](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-7(25)-113-125) (дата звернення: 15.05.2023).
4. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : НУБіП, 2017. 548 с. URL: <https://doi.org/10.31812/0564/1425> (дата звернення: 12.04.2023).
5. Коваленко В.В. Формування соціальної компетентності молодших школярів засобами інформаційно-комунікаційних технологій : посібник. Київ, 2017. 192 с.
6. Психодіагностика особистості підлітка : навчальний посібник / за ред. О.Д. Кравченко, В.Ф. Моргуна. Полтава, 2008. 118 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ МОВНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF LANGUAGE COMPETENCE DEVELOPMENT

У статті проаналізовано зміст поняття «мовна компетентність» в межах зарубіжних та вітчизняних досліджень, розглянуто її структуру та психологічні чинники розвитку. Визначено, що мовна компетентність передбачає оволодіння знаннями про закономірності мовної системи, а також практичними навичками, що забезпечує доречне застосування законів функціонування мови для успішного здійснення мовленнєвої діяльності.

Мовна компетентність є компонентом комунікативної компетентності, що належить до ключових, найбільш загальних здібностей та вмінь, що дають змогу людині розуміти ситуацію та досягати результатів в особистій та професійній сферах життєдіяльності в умовах зростаючого динамізму сучасного суспільства. Основною функцією цієї компетентності визначено здатність вибрати та використовувати мовні форми та засоби, відповідні цілі та ситуації спілкування.

Психологічні аспекти розвитку мовної компетентності включають різні чинники, що впливають на спосіб, швидкість та якість вивчення іноземної мови. Визначено, що домінуючу роль у процесі вивчення мови відіграє мотивація. Виражена мотивація до вивчення мови забезпечує більшу наполегливість та налаштованість на успіх. Особливо значущими є особисті мотиви, якими людина керується, усвідомлення конкретних можливостей, що дає вивчення мови. Іншим чинником є розвиток наполегливості і самодисципліни, що створить передумови для успішного оволодіння новими знаннями та навичками. Актуалізація віри у свої можливості, позитивна мотивація досягнення успіху, впевненість у собі і своїх здібностях забезпечують подолання перешкод і зберігають мотивацію під час виникнення труднощів.

Розглянуто також негативні психологічні чинники, що перешкоджають розвитку мовної компетентності, зокрема страх перед помилками і незручностями. Охарактеризовано стратегії подолання «мовної тривоги», які допомагають адаптуватися до помилок, коригувати свої дії і поліпшувати свої навички. Зроблено висновок, що розвиток мовної компетентності та активне використання мови тісно пов'язані зі сприятливими соціально-психологічними умовами, здібностями та вмотивованістю людини.

Ключові слова: мовна компетентність, комунікативна компетентність, умови розвитку мовної компетентності, мотивація вивчення іноземної мови, розвиток мовлення, мовна тривога.

The article analyzes the language competence within the foreign and domestic research framework. The language competence structure and psychological factors of development have been studied. It has been determined that the language competence involves acquisition of the language knowledge system, as well as practical skills that ensure the appropriate language use (its rules and functions) for the successful implementation of speech activity.

The language competence is a component of the communicative competence. It refers to general and key abilities, skills that allow a person to understand the situation and to achieve results in the personal and professional spheres of life under the conditions of modern and dynamically growing society. The main function of this competence is the ability to choose and to use language forms and tools appropriately for the communicative purposes and situations.

Psychological aspects of the language competence development include various factors affecting the method, the speed and quality of learning a foreign language. It has been determined that motivation plays a dominant role in the language learning process. Expressed motivation to learn a language ensures greater persistence and determination to succeed. The most significant is the personal motives that guide a person, the awareness of specific opportunities that language learning provides. Another factor is the perseverance and self-discipline development that creates the prerequisites for new knowledge and successfully mastering skills. Actualization of faith in our abilities, positive motivation to successful achievement and self-confidence helps to overcome obstacles and to maintain motivation during difficulties.

The negative psychological factors have been studied as well. As there can be the obstacles to the language competence development, for instance, the fear for mistakes and inconvenience. The strategies of overcoming "language anxiety" are described. They will help to adapt to mistakes, to correct actions and to improve skills. It has been concluded that the development of language competence and language use is closely connected with favourable socio-psychological conditions, personal abilities and motivations.

Key words: language competence, communicative competence, conditions of language competence development, motivation of learning a foreign language, speech development, language anxiety.

УДК 372.46
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.13>

Хомчук О.П.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри психології
Білоцерківський національний аграрний
університет

Велика К.І.

асистентка кафедри психології
Білоцерківський національний аграрний
університет

Серед чинників успішного оволодіння мовою домінують соціально-психологічні чинники. Глибоке розуміння різноманітних психологічних аспектів дає можливість визначити сприятливі умови для розвитку мовної компетентності, допомогти вчителям знайти оптимальні методи навчання, а здобувачам освіти – актуалізувати психологічні властивості, необхідні

для успішного опанування знань і практичних навичок.

Проблему розвитку мовної компетентності вивчає психолінгвістика, основним завданням якої є дослідження особливостей когнітивних процесів, які лежать в основі засвоєння, зберігання та використання мови, а також зв'язки цих процесів з іншими психічними явищами [2;

3; 9]. Термін «психолінгвістика» був уведений у 1930–1960-х роках, коли Дж. Міллер у низці есе визначив можливі сфери дослідження у цій галузі. Сьогодні психолінгвістика є багатодисциплінарною галуззю, яка спирається на когнітивні знання психології, теоретичної лінгвістики, мовлення, фонетики, комп'ютерного моделювання, нейролінгвістики. У вітчизняній психолінгвістиці мовна компетенція розглядалась як психофізіологічна мовленнєва організація, що забезпечує мовленнєву діяльність. Дослідження мовної здібності зорієнтоване на аналіз внутрішньої організації мовленнєвих дій, моделювання мовленнєвої діяльності й спілкування. Цей феномен формується на основі фізіологічних механізмів у процесі діяльності спілкування під впливом мовленнєвого середовища [5, с. 91].

Умовно виділяють три аспекти у структурі мовної здатності: мовний механізм, або здатність опанувати мову (рідну та/або іноземну), мовна організація людини, або ментальна репрезентація та організація у свідомості носія системи знаків природної мови та норм їх функціонування в комунікації, мовний механізм, або здатність здійснювати мовленнєву діяльність – продукувати та сприймати мовні висловлювання. Сензитивними періодами розвитку мовної спроможності, зокрема оволодіння мовою, є вікові етапи, що характеризуються наявністю спеціальних психічних резервів для оволодіння мовою. Такими є вікові періоди 2–5, 12–15, 27–30 років [5; 8].

Розвиток мовних здібностей у ранньому віці пов'язаний, насамперед, із такими явищами, як сприйняття і розрізнення мовних звуків та розуміння значення сприйнятого мовлення. Дослідження Д. Джазжика зі співавторами тривалості слухання немовлям звукових патернів, що імітували фонетику рідної і нерідної мов, виявили, що діти у віці дев'яти місяців надавали перевагу звукам рідної мови. Особливості, виявлені у дітей цього віку, у шестимісячних немовлят не виявлялися. Розрізнення відбувалося на основі впізнавання фонетичних елементів, окремих звукових ознак. Суттєвим для розпізнавання звукоформ виявило також місце постановки наголосу у словах. Виявлення здатності розрізнення слогоподібних звуків співвідносяться з результатами досліджень, у яких показано вияви здібності немовлят імітувати звуки оточуючих [9; 11].

Б. Буасон-Барді також наводить дослідження періоду появи мовленнєвої імітації у дітей різних національностей. Було виявлено, що незалежно від культури і національності вміння імітувати мову та диференціювати голосні та приголосні звуки вже добре проявляється ближче до однорічного віку [10].

Дослідження П. Куль показали, що у віковому інтервалі між 12 і 20 тижнями життя дітей

у них відбувається значний розвиток імітації сприйнятої мови. Ці дані дослідниця розглядає як підтвердження ідеї досить раннього розвитку здатності сприймати і розрізняти мовленнєві звуки, а також як вияв перцептивної і моторної мовленнєвої активності.

Описані дослідження показують, що ще до того часу, коли діти засвоюють значення слів і фраз, навчаються вимовляти їх, вони оволодівають здатністю впізнавати елементи мови за загальними перцептивними характеристиками й імітувати мовленнєві звуки. Водночас дослідниця зазначає, що в такому віці ще не працюють механізми навчіння у традиційному розумінні. Це несформована здатність диференціювання умовнорефлекторного характеру, оскільки відсутнє підкріплення, а також неможливі свідомі зусилля, спрямовані на розвиток звукових патернів [12].

П. Куль відзначає, що спочатку новонароджена дитина здатна розрізняти практично будь-які фонетичні елементи, що існують у різних мовах, та демонструють чутливість до акустичних змін фонематичних категорій. Проте у віці близько 12 місяців немовля втрачає таку здатність. Учена наводить приклад, що у ранньому немовлячому віці японські діти розрізняють звуки «р» і «л», тоді як у старшому віці ці відмінності ними не вловлюються. Таким чином, вербальний розвиток іде у напрямі від «загальномовленнєвого» до «специфічнотомовленнєвого». П. Куль пояснює це дією саморегулятивних процесів адаптації до рідної мови, що супроводжується втратою гнучкості. Вона пропонує теорію «перцептивного магніту», згідно з якою у міру накопичення мовленнєвого досвіду, під впливом мовленнєвого матеріалу, де постійно зустрічаються поширені і типові фонетичні зразки, що фіксуються у пам'яті немовлят. Такий зафіксований прототип набуває здатності «притягувати» схожі звуки.

Фонетичні прототипи специфічні для різних мов, тому в кожного носія певної мови формується специфічна «перцептивна карта», у якій закріплюється категоризація фонетичних ознак. Така карта забезпечує розпізнавання фонем різних категорій рідної мови, але послаблено функціонує під час сприйняття чужої мови [12].

Зазвичай на кінець першого – початок другого року життя у дитини з'являються звукокомплекси, які кваліфікуються оточуючими як перші дитячі слова. За звуковим оформленням вони схожі на лепетання, їх звучання подібне у дітей усього світу. Принципова відмінність слів від лепету – це осмисленість, яку помічають дорослі. Зміст цих слів має певну своєрідність, оскільки дитина одним словом може позначати цілу ситуацію. До дворічного віку активний словник може налічувати до 25 слів, у подальшому відбувається його швидкий

ріст. У шестирічних дітей він становить 15 тис, а в 10–12 років практично зрівнюється з побутовим словником дорослих. У віці від півтора до двох із половиною років за нормального темпу розвитку відбувається важливе зрушення у мовленнєвих виявах дітей: вони починають використовувати з'єднання слів, з'являються двослівні речення. Ці речення мають телеграфний стиль, граматично ще не оформлені. Їх семантична спрямованість – це вказівки на місце розміщення об'єктів, опис дій, подій. У подальшому розвиток двослівних речень пов'язаний із використанням граматичних форм. Це період формування граматики у мовленні дитини. Також діти спонтанно включають у свою мову слова такої структури, яка не використовується в мовленні оточуючих, – неологізми [1; 4; 5].

У розвитку мовлення спостерігається ще один феномен у дітей 3–4-х років – егоцентричне мовлення. У цьому феномені відображаються особливості комунікативного боку дитячого мовлення, коли дитина не потребує співбесідника, не звертається до когось, а ніби промовляє думки. До шкільного віку егоцентричне мовлення згасає [5]. У мовній організації людини можна виділити такі компоненти мовного знання: фонетичний, лексичний, граматичний і семантичний. Правильна організація лінгвістичного архіву мовної особистості виступає ключовою умовою володіння мовою: тільки у разі грамотно структурованої ментальної репрезентації мовних знань можливе успішне виведення мовних одиниць з «архіву» довгострокової пам'яті та приведення низки мовних дій та операцій до автоматизму, гнучке застосування альтернативних стратегій реалізації мовного спілкування [3].

Л.О. Калмикова виокремлює такі компоненти мовленнєвої активності дітей: швидкість мовленнєвих реакцій у діалозі; вибір ігор, забав, пов'язаних із мовленням (заучування віршів, ведення щоденника); швидкість і точність відбору слів, фразеології; швидкість і правильність розгортання синтаксичних конструкцій, тексту, композиції розповіді; активна практична реакція на вчинок або висловлювання інших людей. Серед умов розвитку мовленнєвої активності дітей учена відзначає загальну активність дитини, її комунікабельність, доброзичливе ставлення до близьких, ініціативність, прагнення до лідерства в оточенні однолітків чи дорослих; уміння переборювати сором'язливість; здатність переходити від ситуативного діалогу до монологу, спланованого мовлення [5, с. 66].

Існує багато чинників, які впливають на успішність оволодіння іноземною мовою. Серед них виділяють дві групи: внутрішні і зовнішні. Внутрішні чинники пов'язані з фізіологічними та психологічними особливостями людини. Зов-

нішні розглядаються як вплив соціального середовища. Дослідження показали, що на формування мовної компетентності більше впливають особистісні властивості людини (емоційні та мотиваційні), аніж зовнішні умови. Афективні змінні, такі як ставлення та мотивація, грають значну роль у визначенні мовних знань. Серед негативних чинників учені відзначили такі, як тривога, недостатня пізнавальна активність, негативне самоствавлення [14].

Д. Браун [8] стверджує, що вивчення іноземної мови зумовлює напругу в людини, пов'язану з почуттями тривоги, розчарування, невпевненістю у собі. Дорослі на відміну від дітей особливо стурбовані тим, як їх оцінять інші в умовах публічного спілкування, особливо перед носіями мови. Тривогу викликає страх помилитися, виглядати нерозумним, комічним. Інший чинник, що відноситься до внутрішніх, – це здібність до вивчення мови. Виділяють чотири показники здібності до вивчення іноземної мови [15]:

1. Фонетичне декодування. Це здатність до розрізнення чужих звуків і до кодування їх таким чином, щоб вони могли бути відтворені пізніше.

2. Граматична чутливість. Це здатність до розпізнавання функцій, які виконують слова у реченні.

3. Здатність до індуктивного вивчення мови. Це здатність робити висновки, індукувати або виділяти правила або робити узагальнення за зразком.

4. Пам'ять на мовний матеріал і навчання. Спочатку це було сформульовано в термінах асоціації: здатність добудовувати фрази і згадувати асоціації між словами рідною та іноземною.

Два із цих чинників, фонетичні декодування і пам'ять, також корелюють з інтелектом.

Наступним чинником є ставлення, яке виражається у способі відчувати мову і мислити та розвивається як результат досвіду, що формується під впливом найближчого оточення: однолітків, учителів, батьків [7; 14].

Позитивне ставлення до вивчення мови забезпечує вищу ефективність навчання, скорочує час засвоєння матеріалу, супроводжується позитивним емоціями [7]. Важливою є також мотивація до вивчення мови. Нерелевантне ставлення, тобто перевага мотивації престижу, навпаки, зумовлює зниження успішності оволодіння іноземною мовою, оскільки активність людини в такому разі є нерегулярною, нестійкою [15]. Очікування не виправдовуються, і це призводить до переживання розчарування, невдачі.

Формування мотивації до вивчення мови включає такі компоненти, як [13]:

1. Свобода від страху невдачі, помилок, виявів некомпетентності.

2. Розуміння: вираховування соціально-економічних, культурних та емоційних умов середовища.

3. Досвід: залучення студентів до участі у широкому спектрі заходів, де виникає необхідність використувати знання на практиці.

4. Сприятливе емоційно-позитивне середовище.

5. Приналежність: спільна діяльність у процесі навчання.

6. Досягнення та актуалізація: створення ситуації успіху та позитивне підкріплення. Здобувачі освіти повинні відчувати численні невеликі проміжні успіхи і досягати короткострокових цілей, які потім мотивують їх продовжувати працювати.

7. Групування та індивідуалізація: виявлення психологічних особливостей здобувачів освіти і групи у цілому та врахування їх у навчальному процесі.

Д. Кандо пропонує п'ять стратегій подолання мовної тривоги: підготовка, розслаблення, позитивне мислення, взаємодія з однолітками, що мають схожі проблеми, та відмова зіткнутися з проблемою. Стратегія підготовки пов'язана зі спробами контролювати загрозу ретельної підготовки до занять, удосконалення способів навчання. Розслаблення – це стратегія, яка передбачає використання різних технік релаксації для зменшення симптомів тривоги. Позитивне мислення допомагає налаштуватися на успіх, урахувати труднощі, що можуть виникнути, та підготуватися до них. Усвідомлення наявності схожих проблем в інших людей такого ж соціального положення заспокоює і дає змогу перейняти їхній досвід подолання цих труднощів. Стратегія уникання пов'язана з відмовою мати справи із завданнями чи видами діяльності, які викликають тривогу [6; 13].

Висновки. Таким чином, мовна компетенція розглядається як компонент комунікативної компетентності і включає знання, уміння й навички застосовувати в організації спілкування з урахуванням соціальних норм. Дослідження раннього розвитку мовлення у дітей показують наявність певних задатків немовлят до сприйняття і відтворення мовних звуків. Із накопиченням досвіду впізнавання фонем рідної мови підвищується, тоді як сприйняття нерідної мови послаблюється. Засвоєння основних елементів мови, якою спілкуються оточуючі, відбувається під дією когнітивної системи дитини.

Мовна компетенція також розглядається у навчальній діяльності як оволодіння іноземною мовою. Серед чинників, що впливають на цей процес, виокремлюють зовнішні і внутрішні. Більшість дослідників указує саме на провідну роль психологічних чинників

і умов у формуванні мовної компетенції під час вивчення другої мови. Серед них перше місце посідають мотивація і здібності дитини, також значущу роль в успішності засвоєння мовної компетенції відіграють упевненість у собі, позитивне мислення, стратегії подолання «мовної тривоги», цілеспрямованість, наполегливість, певні емоційні та когнітивні особливості. Зовнішні чинники формування мовної компетенції пов'язані із взаємодією педагогів і здобувачів освіти, особливостями мовного середовища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богуш А.М. Витоки мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку : програма та методичні рекомендації. Київ : ІЗМН, 1997. 112 с.
2. Засекіна Л.В. Психолінгвістика ХХІ століття у вирішенні актуальних проблем загальної та соціальної психології в Україні. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*. 2015. Вип. 2. С. 7–10.
3. Засекіна Л.В., Засекін С.В. Вступ до психолінгвістики. Острого : Острозька академія, 2002. 168 с.
4. Калмикова Л.О. Формування мовленнєвих умінь і навичок у дітей: психолінгвістичний та лінгво-методичний аспекти : навчальний посібник. Київ : НМЦВО, 2003. 320 с.
5. Калмикова Л.О., Калмиков Г.В., Лапшина І.М., Харченко Н.В. Психологія мовлення і психолінгвістика : навчальний посібник / за заг. ред. Л.О. Калмикової. Київ : Фенікс, 2008. 245 с.
6. Сосюр де Ф. Курс загальної лінгвістики. Київ, 1998. 324 с.
7. Ameto, P. 1988. Making It Happens: Interaction in the Second Language Classroom. New York : Longman.
8. Brown, H.D. Affecting Second Language Learning: The Second Language Classroom. Oxford : Oxford University Press, 1981.
9. Campbell R., Wales R. The Study of language acquisition / New Horizons in Linguistics, Harmondsworth, 1970. 247 p.
10. De Boysson-Bardies B. Ontogeny of language-specific syllabic production. In developmental neurocognition: speech and face processing in the first year of life. Dordrecht, Netherlands : Kluwer Academic Publishers, 1993. P. 353–363.
11. Jusczyk, P.W. Infants' sensitivity to the sound patterns of native language words. *Journal of Memory and Language*. 1993. № 32(3). P. 402–420.
12. Kuhl P. Learning and representation in speech and language. *Current Opinion in Neurobiology*. 1994. Vol. 4. P. 812–822.
13. O' Brien, M.C. Motivation: A Historical Prospective. In M. Burt, H. Dulay and Finocchiaro, View Point on English as A Second Language. 1977. P. 14.
14. Samimy K.K., Tabuse M. Affective Variables and A Less Commonly Taught Language: A Study in Beginning Japanese Classes. *Language Learning*. 1992. Vol. 42. № 3. P. 75.
15. Smith, Alfred N. The Importance of Attitude in Foreign Language Learning. *Forum Journal*. 1975. Vol. 13. № 1–2. P. 81.

СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF CODEPENDENT RELATIONSHIPS

У статті здійснено аналіз філософсько-психологічної літератури, який сприяв всебічному погляду на сутність проблеми співзалежних стосунків та їхнього впливу на психологічний стан особистості. З'ясовано, що співзалежність значною мірою впливає на емоційний та фізичний стан особистості, її працездатність та стосунки з іншими людьми. Розглянуто чинники виникнення представленість поняття «співзалежність» у наукових джерелах та інформаційному просторі. Визначено, що процес формування адикції детермінують біологічні, психологічні та соціальні впливи. Уточнено, що під біологічними передумовами мається на увазі певний притаманний кожному спосіб реагування на різні впливи. До психологічних чинників належать особистісні особливості, відображення у психіці психологічних травм у різних (насамперед у дитячому) періодах життя. Соціальні чинники включають як сімейні (ставлення батьків до дитини, типи виховання), так і позасімейні (суспільство, в якому живе людина, включаючи моральні цінності, політичні та економічні проблеми тощо) впливи. Охарактеризовано любовну залежність як своєрідну деструктивну форму міжособистісних відносин, якій притаманні такі ознаки: надцінне ставлення до значущої людини, очікування безумовного позитивного ставлення з її боку, страх самотності, несвідомий страх інтимності та близькості тощо. Наголошено на важливості розроблення ефективних методів психологічної допомоги особам, які мають схильність до любовної адикції або вже знаходяться у співзалежних стосунках. Подано психологічний аналіз стилю сімейного виховання, який впливає на виникнення у людини схильності до співзалежних стосунків. У ході теоретичного аналізу наукової літератури виявлено, що співзалежні відносини зумовлюють негативні психічні стани суб'єкта. У людей, що знаходяться у співзалежних стосунках, порушуються особисті межі, з'являється фінансове чи емоційне підпорядкування тощо.

Ключові слова: співзалежність, деструктивні стосунки, негативні психічні стани,

залежність, адиктивна поведінка, любовна адикція.

The article analyzes the philosophical and psychological literature, which contributed to a comprehensive view of the essence of the problem of codependent relationships and their impact on the psychological state of the individual. It was found that codependency significantly affects the emotional and physical state of the individual, his working capacity and relationships with other people. The article discusses the factors of codependent relationships. The presentation of the concept of "codependency" in scientific sources and in the information space is analyzed. It was determined that the process of addiction formation is determined by biological, psychological and social influences. It is specified that biological prerequisites mean a certain way of reacting to various influences inherent in everyone. Psychological factors include personal characteristics, reflection in the psyche of psychological traumas in different (primarily in childhood) periods of life. Social factors include both family (parents' attitude towards the child, types of upbringing) and extra-family influences (the society in which a person lives, including moral values, political and economic problems, etc.). Love addiction is characterized as a kind of destructive form of interpersonal relations, which is characterized by the following signs: overvaluing a significant person, expecting an unconditional positive attitude from him, fear of loneliness, unconscious fear of intimacy and closeness, etc. The importance of developing effective methods of psychological assistance to persons who have a tendency to love addiction or are already in codependent relationships is emphasized. The article presents a psychological analysis of the style of family upbringing, which affects the emergence of a person's tendency to codependent relationships. In the course of the theoretical analysis of the scientific literature, it was found that codependent relationships cause negative mental states of the subject. People in codependent relationships experience violations of personal boundaries, financial or emotional subordination, etc.

Key words: codependency, destructive relationships, negative mental states, dependence, addictive behavior, love addiction.

УДК 159.964
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.14>

Амурова Я.В.

доктор філософії (PhD),
доцент кафедри психології діяльності
в особливих умовах
Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля Національного
університету цивільного захисту України

Вступ. Проблема деструктивних форм міжособистісної взаємодії, зокрема співзалежних стосунків, актуалізувалася в українському суспільстві у контексті суспільних перетворень. Ситуація в українських парах привертає увагу дослідників до гендерного аспекту взаємин і спонукає до вивчення

психологічного стану жінки, яка перебуває у співзалежних стосунках. У такий спосіб набувають актуальності аналіз наслідків співзалежних взаємин для жінок та пошук шляхів психологічної допомоги та корекції вищезгаданих деструктивних поведінкових тенденцій.

Проблематиці співзалежних стосунків присвячено незначну кількість досліджень. Дотепер дослідження феномену співзалежності здійснювалося переважно з огляду на біологічну парадигму психіатричної практики: вивчалися етимологія цього стану, його характеристики та прояви, співвідношення із залежністю (П. Анатолій), причини формування рис співзалежності (В. Москалено), характеристики сімейної взаємодії (Т. Вакуліч). Попри значний обсяг прикладної та наукової літератури щодо стану розробленості і феноменології співзалежності цю проблему можна вважати маловивченою в контексті дисфункції взаємодії у парі. У рамках нашого дослідження феномен співзалежності розглядається не лише як психічний стан особистості, а й як результат порушення взаємодії у парі та як чинник виникнення дисфункціональної моделі стосунків. Проблемним залишається питання умов та шляхів психокорекції стану співзалежності, досягнення позитивної динаміки в процесі психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Співзалежність у відносинах – це постійна концентрація думок на коханій людині і сильна залежність від цієї людини. Співзалежні стосунки значною мірою визначають емоційний, фізичний стан особистості, її працездатність та стосунки з іншими людьми. Тобто поведінка і психічний стан залежної людини визначаються відносинами, які деструктивно впливають на якість життя загалом.

Однозначного визначення співзалежності сьогодні не існує. Учені здебільшого використовують цей термін, щоб описати поведінку людини, у партнера якої є наркотична, алкогольна чи ігрова залежність – у такому разі говорять про дисфункціональні відносини, у яких одна людина підтримує хворобливий стан іншої. Однак часто це поняття позначають значно ширше, а саме: як патологічний стан соціальної, емоційної, фінансової чи фізичної залежності від людини. Співзалежними можуть бути двоє дорослих – зазвичай інтимні партнери, друзі або батьки з дітьми, що вирости [5]. Тобто дисфункціональні стосунки батьків зі своїми дітьми зумовлюють виникнення майбутньої проблеми співзалежності у дорослому житті.

Взаємини, у яких один учасник співзалежний, а інший контрзалежний, досить поширені. Людина, вихована емоційно холодними батьками, часто одружується з тим (виходить заміж), хто більш схильний до залежності і прив'язаності, тоді як людина, вихована прив'язаними і залежними батьками, шукатиме більш незалежного партнера. Подібний потяг до протилежностей є спробою вирішити не вирішені в ранньому дитинстві проблеми зв'язку та сепарації. Однак відносини «проти-

лежностей» найчастіше є більш конфліктними. Цей конфлікт, як правило, є повторенням-програванням того конфлікту, який відбувався у суб'єкта в дитинстві з його батьками чи одним із них. Тому внутрішній конфлікт потрібно перетворити на можливість для зростання, а не розвивати як дисфункціональну поведінку.

Співзалежність була відкрита кілька десятиків років тому, коли консультанти-психологи намагалися допомогти особам, які страждають на алкогольну залежність, та їхнім сім'ям. В авангарді цього руху стояли засновники суспільства Анонімних алкоголіків (АА), які помітили, що особи, що мають залежність від споживання алкоголю, мають деякі спільні риси: усі вони відвернулися від Бога, бунтували проти оточуючих (тобто прагнули до незалежності) і водночас по-дитячому потребували їхньої допомоги [9].

Аналізуючи літературні джерела, можна зазначити, що визначення поняття «співзалежність» не має однозначного трактування. Так, науковці розуміють цей термін по-різному: як «хвороблива прив'язаність» (О. Сімонова), «комплекс особливих рис характеру» (С. Вітілд), «надмірна стурбованість» (В. Штандер), «психологічний стан» (Р. Саббі), «адикція відносин» (А. Шаєф), «залежність» (В. Москаленко), «набір засвоєних норм поведінки» (Р. Баркер) [4]. Однак спільним показником зазначених вище понять є концентрація думок індивіда на комусь або чомусь, залежність (соціальна, емоційна) від людини чи об'єкта.

Співзалежність у парі виникає у тому разі, коли дві психологічно залежні людини встановлюють взаємовідносини між собою. У співзалежні стосунки кожен вносить частину того, що потрібно йому для створення власної психологічно незалежної особистості. Оскільки жоден із партнерів не може відчувати і діяти самостійно, тобто незалежно від іншого, у них виникає тенденція триматися один за одного. У результаті увага одного партнера зосереджена на особистості іншого, а не на самому собі [2]. У такий спосіб стосунки не можуть бути конструктивними і здоровими, тому що вони завжди сконцентровані на іншій людині та її діях. Це призводить до того, що співзалежні суб'єкти намагаються встановити контроль один над одним, звинувачувати у своїх проблемах один одного, а також сподіватися, що інший поводитиме себе так, як хотів би його партнер. У такому разі люди не зосереджують свою увагу на власних внутрішніх відчуттях та саморозвитку. Натомість фокус уваги завжди спрямований на зовні, а не всередину себе.

Наприкінці 1930-х років психоаналітик Карен Хорні була однією з перших, хто описав співзалежність (самого трактування терміна тоді ще не було). Науковиця вивчала поведінку людей, які тримаються за партнерів, щоб упоратися

з базовою тривогою. У праці «Невротична особистість нашого часу» авторка зазначала, що люди тривожного типу мають схильність до хворобливої залежності від любовних взаємин [10].

Філософ, психолог Е. Фромм у книзі «Мистецтво любові» пише: «Двоє людей краще пізнають одне одного, їхня близькість починає втрачати свої дивовижні риси, аж доки суперечності, розчарування та відчуття нудьги не знищать усе, що лишилося від початкового захвату. Утім, спочатку закохані цього не усвідомлюють: насправді вони сприймають силу своєї палкої любові, тоді як ці явища можуть лише свідчити про те, наскільки самотніми вони були досі» [7, с. 25].

Емоційна сталість зберігається лише в контексті взаємовідносин. Наприклад, якщо у дітей, що подорослішали, є можливість жити самотійно і самим піклуватися про себе, то, не отримуючи у цей критичний момент емоційної підтримки, вони воліють скоріше залишитися залежними від батьків, аніж підуть на ризик відокремленості. Вони, найімовірніше, будуть упевнені в тому, що з ними не все гаразд і що вони не зможуть вижити без турботи та захисту своїх батьків. Залежні діти зосереджені на зовнішніх винагородах та ігнорують свої внутрішні бажання і почуття. Тобто «людина-мазохіст тікає від нестерпного відчуття ізоляції та самотності, перетворюючись на невід'ємну частину іншої людини, яка вказує їй напрям, веде за собою, захищає, є її життям і повітрям» [7, с. 45].

Більшість психологів та психотерапевтів визначає співзалежність як першопочаткову хворобу, яка має специфічний перебіг і передбачуване завершення. Дуже багато лікарів вважають цю хворобу невиліковною. Суспільство Анонімних алкоголіків (АА), що утворилося наприкінці 1930-х років, розробило низку ключових тез про алкоголізм, згідно з якими спочатку повне одужання розглядалося як досяжний результат. Різні форми медикamentозного лікування алкоголізму служили доповненням до підходу АА. Проте протягом кількох десятиріч років способи лікування алкоголіків як жертв невиліковної хвороби стали переважаючими. Такий підхід використовувався не лише під час лікування алкоголізму, а й під час лікування розладів, пов'язаних із надмірним споживанням їжі, пристрастю до азартних ігор, співзалежності тощо [1].

На підставі викладених положень більшість підходів до співзалежності визначає цю проблему надто обмежено. По-перше, співзалежність зазвичай сприймається як первинна хвороба, пов'язана з алкоголізмом чи наркоманією. У результаті більшість літератури зосереджує увагу на негативних аспектах співзалежності, посилюючи тим самим глибоке

почуття сорому, яке тільки може відчувати людина з діагнозом «співзалежність». У сфері вивчення залежностей поширена думка, що якщо алкоголізм чи розлади, пов'язані з надмірним споживанням їжі (зокрема, тепер і співзалежність), називаються хворобою, клієнти зменшують почуття сорому під час звернення за допомогою.

Твердження, що залежність – це первинна хвороба, підтримується медиками з економічної причини. Віднесення таких залежностей, як алкоголізм, булімія (переїдання), анорексія (відсутність апетиту) та співзалежність, до розряду хвороб веде до того, що страхові компанії повинні оплачувати це лікування. Тому надзвичайно важливо враховувати, який позитивний вплив має твердження про те, що співзалежність виліковна, та зайнятися пошуками підходів до лікування [9]. Більшість фахівців у галузі залежностей розглядає співзалежність як індивідуальну чи сімейну проблему. Деякі починають досліджувати її як системну проблему.

Отже, варто зауважити, що співзалежність розуміють як сформовану дисфункціональну поведінку, яка виникає внаслідок незавершеності вирішення одного або більше завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві [6]. Партнери у співзалежних відносинах уважають, що дії та поведінка інших людей цілком впливають на їхнє життя та психоемоційний стан, тому вони повністю поглинені тим, щоб контролювати свої та чужі дії і, таким чином, регулювати власне самопочуття.

На формування схильності до співзалежних відносин впливають певні умови виховання, де батьки чи близькі родичі мали залежність, психічний розлад, демонстрували насильство чи використовували його як виховний вплив щодо дитини. У таких сім'ях до почуттів, переживань, потреб та бажань дитини не виявляли інтересу, її думка нікого не цікавила. Дитина рідко чула похвалу на свою адресу, а все, що вона робила добре, сприймалося як норма, тоді як за все, що не виходило, її лаяли, карали, критикували.

Мовчання і відстороненість як спосіб покарання змушували дитину мучитися в невідповідності: вона не могла зрозуміти, у чому її вина і як повернути прихильність батьків. У результаті дитина засвоювала, що вона несе відповідальність за стан і благополуччя близьких людей, а щоб догодити їм, вона повинна мати здатність здогадатися, як це зробити. У таких сім'ях немає прямого діалогу [7]. Тобто ніхто не говорить про себе, свої переживання, бажання, не висловлює прохань. Усе спілкування побудоване на зобов'язанні та уникненні проблем.

У контексті досліджуваної теми варто зауважити, що чоловіки часто формують у своїх дружин залежність, самотійно керуючи фінансами сім'ї, тоді як дружини роблять залежними

чоловіків, піклуючись про їхні особисті потреби, такі як прання білизни та приготування їжі. Жоден із них не ділиться з іншим своїми справжніми почуттями зі страху, що інший вирветься з пастки співзалежності. Оскільки ця обставина не зумовлюється безпосередньо, то стає скоріше способом керування одним, аніж співпрацею.

Отже, чинники розвитку співзалежних стосунків мають соціально-психологічний характер. Основною умовою їх формування вважається наявність близького родича, друга, коханого з патологічною адикцією: наркоманією, алкоголізмом, ігроманією, трудоголізмом, іпохондрією, залежністю від сексу чи їжі.

Основними детермінантами розвитку співзалежності є близькі відносини із залежним – порушення розвивається у дружин та матерів. Менш схильні до співзалежності батьки, сестри, брати, кохані, діти; досвід залежності – розлад формується в осіб, які мали хімічну адикцію у минулому. Також до групи ризику належать ті, хто перебуває у межовому стані між нормою та патологічною залежністю; негативні умови виховання – співзалежність часто виникає у людей, які виростили в емоційно-репресивних сім'ях [8]. Їхні батьки та близькі родичі були схильні до страхів, агресії, мали залежність, психічний розлад, демонстрували насильство або використовували його як виховний вплив стосовно дитини.

Охарактеризуємо типові особливості для жінок у співзалежних стосунках: як правило, виростили в «неблагополучній» сім'ї, де емоційні потреби не задовольнялися, були притаманні: зловживання алкоголем та іншими наркотиками; надмірності в поведінці, такі як надмірна пристрасть до їжі, роботи, прибирання, гри, грошових витрат, дієт і так далі; фізичне насильство; тривалі періоди часу, коли батьки не розмовляли друг з одним; батьки мали різні системи цінностей або суперечили один одному, виборюючи лояльність дитини; батьки змагалися один з одним чи дітьми; надмірно жорстка вимога до доходів, релігійного виховання, роботи, розпорядку дня, сліпа захопленість сексом, телебаченням, роботою вдома, спортом, політикою тощо.

Потреба ніжності також могла ігноруватися або задовольнятися недостатньо. Коли батьки сварилися одне з одним чи боролися зі своїми проблемами, вони залишалися мало часу прояву уваги до дитини. У результаті дитина жадала любові, не знаючи, чи слід їй довіряти цьому почуттю, і фактично вважаючи себе недостойною кохання.

Батьки також часто врівноважують один одного нездоровим чином: у сім'ї з надмірно уважною, підкреслено дбайливою матір'ю та сердитим, замкнутим батьком кожен із батьків фактично підштовхує іншого своєю пове-

дінкою на руйнівні кроки по відношенню до дитини.

Співзалежна жінка відчуватимете, що керує ситуацією лише тоді, коли вона маніпулює іншою людиною, роблячи її своєю опорою. Партнер повинен робити все можливе, щоб підтримувати віру у її досконалість. Тим часом жінка може тимчасово ідеалізувати свого партнера. Однак, зрештою, може виявитися, що партнер захоче бути просто звичайною особою зі своїми потребами та бажаннями. Або партнер не зможе гарантувати виконання бажань, або виявиться людиною, яка відкидає керівництво кожним своїм кроком [4].

Співзалежна жінка часто почувається жертвою через небажання партнера допомогти їй у створенні ідеальних взаємин, у яких усі їхні потреби передбачаються та задовольняються. У результаті обоє відчують, що повинні знайти спосіб стати жертвою у цих взаєминах і задовольняти свої потреби, не просячи про це.

Тобто, отримавши в дитинстві мало справжнього тепла та ласки, жінка намагається задовольнити свою потребу опосередковано, стаючи надмірно ніжною та турботливою, особливо по відношенню до чоловіків, які, як їй здається, потребують цього.

Якщо жінка не могла змінити батьків і добитися від них тепла та ласки, вона гостро реагує на знайомий тип емоційно недоступного чоловіка. Вона знову намагається змінити його своєю любов'ю. Її не тягне до чоловіків, здатних дати те, чого вона потребує: вони здаються їй нудними. Її тягне до чоловіків, які уособлюють ту боротьбу, яку вона вела з батьками, коли намагалася бути досить доброю, люблячою, розумною та корисною, добиваючись любові, уваги та схвалення тих, хто не міг їй дати, оскільки був надто поглинений власними турботами [3]. Тепер любов, увага і схвалення для неї неважливі, якщо вона не може добитися їх від чоловіка, не здатного їй їх дати, поглиненого своїми турботами та проблемами.

Жінка у співзалежних відносинах готова на все, щоб уберегти взаємини від розпаду. У дорослому житті, жінки, які виростили в «неблагополучних» сім'ях, вважають, що відповідальність за налагодження добрих стосунків цілком і повністю покладена на них [6]. Тому часто вибирають безвідповідальних та слабких партнерів, які зміцнюють їхню впевненість у тому, що все залежить від жінки.

У жінок у співзалежних відносинах проявляється схильність до депресії, напади якої вони намагаються попередити з допомогою нервового збудження, що виникає за нестабільних взаємовідносин. Спади і підйоми, сюрпризи, маневри, непередбачуваність та нестабільність взаємин викликають постійний струс нервової системи. Зазнаючи шоку, без

тілесної травматизації, у кров викидається адреналін у надзвичайно великих кількостях. Саме адреналін викликає ейфорію. Якщо жінка бореться з депресією, підсвідомо шукає ситуації, що підтримують її в збудженому стані.

Отже, співзалежні люди: 1) бачать сенс свого життя у відносинах із партнером, зосереджують усю свою увагу на поведінці і діях свого партнера; 2) використовують взаємини так, як деякі люди використовують алкоголь чи наркотики. Вони стають залежними від іншої людини і переконані в тому, що не зможуть існувати та діяти незалежно від неї або без взаємин, які встановилися із цією людиною; 3) не спроможні визначати свої психологічні межі. Співзалежні люди не знають, де закінчуються їхні межі та де починаються кордони інших людей. Вони схильні сприймати чужі проблеми як власні; 4) завжди намагаються справляти хороше враження на інших. Тим самим співзалежні люди намагаються керувати сприйняттям інших людей, вони завжди прагнуть догоджати іншим людям; 5) не довіряють своїм власним поглядам, сприйняттю, почуттям чи переконанням. Співзалежні особи прислухаються до чужої думки та не захищають власні погляди та думки; 6) намагаються стати життєво необхідними іншим людям; 7) відіграють роль мученика, страждають, проте роблять це благородно. Вони миритимуться з нестерпними ситуаціями, бо вважають, що мають це робити; 8) уміють контролювати інших людей. Вони намагаються контролювати все, але зазвичай без успіху, оскільки це непосильне завдання; 9) знаходяться у дисгармонії зі своїми справжніми почуттями. Вони спотворюють свої почуття і виявляють їх лише тоді, коли вважають, що мають право це робити; 10) утрачають контакт зі своєю духовною сутністю [9]. Співзалежні люди часто знаходяться у протиріччях із духовною стороною життя, є боязкими, ригідними людьми.

Висновки. У здорових відносинах без співзалежності людина, перш за все, контролює своє власне життя, здоров'я та емоційний стан. Індивід розуміє, що може впливати на емоції та життя близьких людей (будь-які довірливі відносини припускають взаємозв'язок), але у нього немає прагнення керувати ними. У співзалежних взаєминах людина багато і часто намагається контролювати розум, почуття

та поведінку другої людини. Очевидно, цей контроль є лише ілюзією, але спроби можуть заповнювати практично все життя.

Відносини, у яких є емоційна залежність, характеризуються як дуже напружені, конфліктні, тяжкі тощо. Це пов'язано з тим, що якщо одна людина настільки значуща для іншої людини, що все її благополуччя, все її щастя залежить від неї, то і всі її нещастя теж залежать повністю від іншої людини. Кохання разом з емоційною залежністю завжди пов'язане з деструктивними психічними станами. Тобто почуття образи та інші негативні психічні стани, як правило, притаманні особам, які знаходяться у співзалежних стосунках. Перспективу подальших досліджень убачаємо у розробленні та впровадженні ефективних методів психологічної допомоги особам, які знаходяться у співзалежних стосунках.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анатолій П. Проблеми родичів наркозалежних. Соціальна політика і соціальна робота. 2000. № 3–4. С. 49–60.
2. Вакуліч Т.М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2. С. 3–11.
3. Дмитренко М.І., Тропін М.В., Власов П.О. Попередження насильства в сім'ї. Дніпропетровськ, 2001. 50 с.
4. Коцар А.В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що знаходяться у відносинах подружньої залежності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2002. 19 с.
5. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. Вісник Харківського університету. Серія «Психологія». 2000. № 498. С. 68–72.
6. Онишко Ю.В. Насильство в сім'ї: стан та проблеми. Педагогіка толерантності. 2001 № 3–4(17–18). С. 39–47.
7. Фромм Е. Мистецтво любові / пер з англ. В. Кучменко. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 192 с.
8. Шинкаренко О.Д. Психологічні особливості жертв подружнього насильства. Практична психологія. 2000. № 3. С. 25–29.
9. Bacon I., McKay E., Reynolds F., Anne McIntyre A. The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020. P. 754–772.
10. Horney K. *The Neurotic Personality of our Time*. London : W.W. Norton & Company, 1994. 256 p.

СПІВВІДНОШЕННЯ ФЕНОМЕНІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ І ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PHENOMENA OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND POST-TRAUMATIC GROWTH

У статті здійснено аналіз концептів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. Зазначено, що спільним між феноменами є те, що посттравматичне зростання та психологічна стійкість можуть бути пов'язані через процес відновлення після травматичного досвіду.

Відмінним між цими поняттями є те, що посттравматичне зростання – це результат і явище, яке відбувається з людиною, тоді як психологічна стійкість – процес, що складається з набору вмінь та стратегій людини. Посттравматичне зростання виникає після переживання травми, тоді як психологічна стійкість стосується будь-яких стресових ситуацій, не лише травматичних.

Виокремлено авторську думку про те, що чинники психологічної стійкості є предикторами посттравматичного зростання після трансформаційних змін особистості. Але за умови, коли вказані трансформаційні зміни відбуваються в позитивному значенні, у протилежному випадку можливе виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), оскільки посттравматичне зростання є полярним вектором посттравматичного стресового розладу.

Розглянуто зв'язок посттравматичного зростання і посттравматичного стресового розладу в руслі сучасних досліджень, а саме: незначні травми не призводять до ПТСР, оскільки не провокують сильного стресу і людина справляється з незначними травмами засобами копіngu. Надмірний стрес після травми провокує симптоми ПТСР, руйнуються система копіngu і механізми зростання. Помірний стрес, з одного боку, веде до руйнувань у структурі Я, що проявляється у симптомах ПТСР, які сигналізують нам про потребу психіки у когнітивному та емоційному опрацюванні нової травматичної інформації, з іншого – стрес не настільки сильний, щоб знищити саму можливість людини здійснити таке когнітивне та емоційне опрацювання.

На основі теоретичного дослідження побудовано модель, котра показує, які компоненти посттравматичного зростання можуть входити у чинники психологічної стійкості.

Ключові слова: психологічна стійкість, посттравматичне зростання, травматичні події, стресові ситуації, когнітивна переоцінка, реінтеграція, конструктивна трансформація особистості.

The article analyzes the concepts of psychological resilience and post-traumatic growth of the individual. It is noted that post-traumatic growth and psychological resilience can be linked through the process of recovery from traumatic experience.

The difference between these concepts is that post-traumatic growth is a result and a phenomenon that happens to a person, while psychological resilience is a process consisting of a set of skills and strategies. Post-traumatic growth occurs after experiencing trauma, while psychological resilience applies to any stressful situation, not just traumatic ones.

The article highlights the author's opinion that psychological resilience factors are predictors of posttraumatic growth after transformational changes in personality. However, provided that these transformational changes are positive, otherwise, post-traumatic stress disorder (PTSD) may occur. Since posttraumatic growth is a polar vector of posttraumatic stress disorder.

The current research on PTSD is based on the following assumptions: minor injuries do not lead to PTSD because they do not provoke severe stress and a person copes with minor injuries by means of coping. Excessive stress after a trauma provokes PTSD symptoms, destroys the coping system and growth mechanisms. Moderate stress, on the one hand, leads to destruction in the structure of the self, which manifests itself in PTSD symptoms that signal the need for the psyche to cognitively and emotionally process new traumatic information, on the other hand, stress is not so severe as to destroy the very ability of a person to carry out such cognitive and emotional processing.

Based on the theoretical study, a model is built that shows which components of posttraumatic growth can be included in the factors of psychological resilience.

Key words: psychological resilience, post-traumatic growth, traumatic events, stressful situations, cognitive reassessment, reintegration, constructive transformation of the individual.

УДК 001.12[159.944.4-026.564+159.942.5]
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.15>

Готич В.О.

аспірант кафедри соціальної психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Вступ. Психологічна стійкість та посттравматичне зростання – два концептуальні поняття, які відображають різні аспекти психологічного добробуту та адаптації людей до життєвих викликів та стресових/кризових ситуацій.

Дослідження психологічної стійкості представлено в працях таких закордонних учених, як: Н. Гармезі, А. Masten, Е. Вернер, В. Мосс, Д. Блок, М. Руттер, С. Лутгар, Д. Чікетті, В. Фредріксон, Д. Флетчер, М. Саркар, М. Тугаде,

М. Девіс, С. Тейлор, Д. Геллерстайн, М. Гольдштейн, Д. Меллі, С. Саутвік, Л. Люкен, К. Лемері-Чалфант, Г. Бонанно та ін.

Питання посттравматичного зростання досліджували Р. Тедескі, Л. Калхун, С. Джозеф, П. Лінлі, М. Крістофер, А. Джарден, Н. Фінкель, Р. Вільямс.

У зв'язку з поширенням ужитку цих термінів і актуальністю досліджень останніх десятиліть психологічної стійкості та посттравматичного зростання вважаємо, що варто

розглянути взаємозв'язок між цими процесами.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз співвідношення концептів психологічної стійкості та посттравматичного зростання; визначити, які компоненти психологічної стійкості є підґрунтям для виникнення напрямів посттравматичного зростання.

Виклад основного матеріалу. Психологічна стійкість (ПС) – динамічний конструкт, що являє собою безперервний та активний процес позитивної адаптації людини в кризових (або надзвичайних, екстремальних) подіях і ситуаціях, щоб справлятися з негараздами та відновлюватися після них, а іноді навіть процвітати після них [2; 6; 5].

Тобто психологічна стійкість описує процес, коли людина здатна протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи свій психічний стан та емоційний баланс. Це може виявлятися у здатності до швидкого відновлення після стресової події та відсутності негативних наслідків для психічного здоров'я людини. Дотичним, але не тотожним, до психологічної стійкості є поняття посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання (ПТЗ), на думку Р. Тедескі та Л. Калхун, – це процес розвитку особистості та перебудова світосприйняття внаслідок пережитого травмування з акомодациєю набутого досвіду, що означає розвиток вищий за передтравматичний рівень адаптації [8]. Посттравматичне зростання, передусім, включає якісну трансформацію чи якісну зміну функціонування людини, оскільки це не просто повернення до попереднього рівня функціонування, для деяких людей цей процес стає досвідом самовдосконалення.

Унаслідок переживання будь-якої стресової події людина через певний час демонструє стрибкоподібний позитивний розвиток, має краще самопочуття, більший рівень домагань, аніж це було раніше. Знову ж таки, це не повернення до минулих форм життєдіяльності людини, а конструктивні якісні психологічні зміни.

Тобто посттравматичне зростання описує процес, у ході якого людина може розвиватися та зміцнюватися в результаті досвіду стресової/травматичної події. Це може виявлятися у поліпшенні самооцінки, збільшенні особистісної міцності, зміцненні міжособистісних зв'язків та розвитку нових цінностей та переконань. Цей процес може бути викликаний подіями, які ставлять під загрозу життя або фізичне та психічне благополуччя людини, це: війна, катастрофи, насильство, хвороба, смерть близьких людей.

Посттравматичне зростання є і процесом, і результатом одночасно. Зокрема, позитивна переоцінка травми є процесом посттравматичного зростання, водночас розуміння того,

що завдяки травмі життя людини змінилося на краще, – його результатом.

Також відмінним між цими поняттями є те, що посттравматичне зростання є результатом і явищем, яке відбувається з людиною, тоді як психологічна стійкість процесом, що складається з набору вмінь та стратегій людини. ПТЗ виникає після переживання травм, тоді як психологічна стійкість стосується будь-яких стресових ситуацій, не лише травматичних.

Отже, психологічна стійкість описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися та успішно функціонувати під час переживання стресових і травмуючих подій, тоді як посттравматичне зростання описує можливість розвитку та зміцнення через досвід стресу. Ці два поняття можуть співіснувати, але вони не тотожні та описують різні аспекти психології.

Посттравматичне зростання та психологічна стійкість можуть бути пов'язані через процес відновлення після травматичного досвіду.

Ми вважаємо, що чинники психологічної стійкості є предикторами посттравматичного зростання після трансформаційних змін особистості. Але за умови, коли вказані трансформаційні зміни відбуваються в позитивному значенні, у протилежному випадку можливе виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), оскільки посттравматичне зростання є полярним вектором посттравматичного стресового розладу.

Уважаємо доцільним розглянути зв'язок посттравматичного зростання і посттравматичного стресового розладу в руслі сучасних досліджень.

С. Джозеф зазначає, що сучасним є розуміння ПТСР не як хворобливого стану, а як прагнення організму до опрацювання травматичних спогадів із вузьким вікном толерантності до стресу, що призводить до появи криволінійного зв'язку між ПТСР та ПТЗ [3].

Тобто незначні травми не призводять до ПТЗ, оскільки не провокують сильного стресу: людина справляється з незначними травмами звичними засобами копіngu. Надмірний стрес після травми провокує виражені симптоми ПТСР, за таких умов система копіngu руйнується, і руйнуються механізми зростання (принаймні до моменту послаблення симптоматики ПТСР!). Помірний стрес, з одного боку, веде до руйнувань у структурі Я, що проявляється у симптомах ПТСР, які сигналізують нам про потребу психіки у когнітивному та емоційному опрацюванні нової травмивної інформації, з іншого – стрес не настільки сильний, щоб знищити саму можливість людини здійснити таке когнітивне та емоційне опрацювання [3].

Повернемося до розгляду взаємозв'язку психологічної стійкості та посттравматичного зростання.

Зв'язок між ПС та ПТЗ є цікавою темою, яка розглядається науковцями в останні десятиліття.

Автори процесуальної моделі резильєнтності Г. Річардсон, Б. Нейгер, С. Дженсен і К. Кеумфпер передбачають існування біопсиходуховного гомеостазу людини, на яку впливають несприятливі умови або травмування, зміни чи різного роду життєві події, а також захисні фактори та чинники ризику [7].

Порушення цього гомеостазу призводить до процесів свідомого або неусвідомлюваного відновлення (реінтеграції), що відбувається такими шляхами:

- резильєнтне відновлення;
- відновлення назад, до гомеостазу (до попередньої зони комфорту);
- відновлення, що супроводжується певними втратами;
- дисфункціональна реінтеграція.

При цьому резильєнтне відновлення, згідно з авторами моделі, полягає у тому, що особистість досягає розуміння (інсайту) та відчуває певне зростання після впливу несприятливих життєвих обставин. Цей процес тісно пов'язаний із набуттям інтроспективного досвіду особистості в її усвідомленні, виявленні та «вихованні» резильєнтних якостей.

Сутність процесів відновлення назад, до гомеостазу (до попередньої зони комфорту), полягає у тому, щоб упоратися зі стресом або «просто пережити». Люди дотримуються своїх «зон комфорту» і можуть відмовитися від перспективи зростання, уникаючи ймовірних подальших негараздів. При цьому такий вид відновлення не може бути можливим у разі втрати фізичного здоров'я, близьких та рідних тощо. Відновлення, що супроводжується певними втратами, характеризується втратою в людини певної мотивації, надії, бажань через актуальність життєвих викликів.

Дисфункціональна реінтеграція відбувається тоді, коли люди внаслідок стресу вдаються до вживання психоактивних речовин, деструктивної поведінки або інших способів упоратися з життєвими викликами. Більшість людей, які дисфункціонально реінтегруються, мають так звані сліпі плями у своєму життєвому досвіді, не мають інтроспективних навичок самоусвідомлення і потребують психотерапевтичної допомоги [14].

Варто ще раз підкреслити, що автори моделі резильєнтності чітко виокремлюють відновлення від відновлення до гомеостазу [7].

Разом із тим Р. Тедескі та Л. Калхун у своїх дослідженнях експериментально вивчили складні відношення між ПТЗ та психологічною стійкістю [8]. Їхні дослідження теоретично припускали, що між цими двома процесами існує інверсійна (зворотна) залежність: що більша ПС у людини, то менші показники ПТЗ. Осо-

бистості з високим рівнем ПС мають потужні навички копіngu, водночас вони не здатні боротися з психологічними наслідками травми, не мають внутрішньої мотивації до відчуття нових переживань, що несе в собі багато нових можливостей для особистісних змін, які пропонує сама травматична ситуація з її емоційною напругою [8].

Науковці С. Лепор та Т. Ревенсон вважають, що психологічна стійкість відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості [4].

М. Вестфал і Г. Бонанно наголошували на нетотожності понять «психологічна стійкість» і «посттравматичне зростання». Посттравматичне зростання не є обов'язковим результатом травматичного досвіду, а тому не завжди впливає на адаптацію особистості. Тобто посттравматичне зростання на відміну від психологічної стійкості не запобігає дезадаптації людини, яка пережила травматичну подію. Окрім того, на відміну від психологічної стійкості посттравматичне зростання відноситься до тих змін, що через певний проміжок часу виявляються у стресових ситуаціях незалежно від їхньої травмуючої сили [9].

Засновник позитивної психології М. Селігман стверджує, що травма не завжди є джерелом психічних проблем, а виступає рушійною силою розвитку, психологічної стійкості та благополуччя. Результатами успішного посттравматичного зростання особистості після травмуючих подій є розвиток власної індивідуальності, поліпшення комунікації з оточенням, усвідомлення та надання значущості новим цінностям і смислам життя, зміна життєвих пріоритетів [13].

М. Магомед-Емінов вважає, що трьома типами наслідків екстремальної ситуації відповідають, таким чином, три психологічні феномени «розлад – стійкість – зростання»; а відповідно до них, тріаду психологічних реакцій суб'єкта на екстремальність можна визначити так: «травма – стійкість – зростання».

Стійкість включає чинники підтримки і відновлення рівноваги, ефективної адаптації, запобігання розладу. У цьому разі людина підходить до нещастя як до випробування, яке треба стійко витримати. Зростання – загальний термін для позначення конструктивної трансформації особистості, вилучення позитивних наслідків із лиха, екстремальності. Травми не тільки відкривають «нижчі» боки життя, а й виявляють вищі смисли буття [14].

Психологиня Л. Коробка розглядає концепт психологічної стійкості в контексті посттравматичного росту та позитивної адаптації. Зокрема, дослідниця зауважує, що позитивна адаптація у результаті травмуючих подій можлива лише завдяки життєстійкості/психологічній стійкості та адаптивності

особистості, що проявляється в оволодінні особистістю новою реальністю. Як наслідок, отриманий у процесі подолання труднощів, викликаних воєнним конфліктом, досвід визначається особистістю як позитивні зміни: у прийнятті себе (підвищення самооцінки, позбуття статусу жертви, усвідомлення цінності життя); у міжособистісних стосунках (відкритість, щирість, довіра, підтримка); у цінностях (життєві пріоритети, духовне зростання, мудрість) [10].

Як бачимо з теоретичного аналізу актуальних наявних праць за останні десятиліття, щодо співвідношення ПС та ПТЗ немає однозначної спільної теорії. Тому, на нашу думку, зв'язок між указаними концептами виявляється в таких постулатах:

– психологічна стійкість є фундаментом, на основі якого може виникнути і розвиватися посттравматичне зростання (рис. 1);

– між ПС та ПТЗ наявний тісний зв'язок: основні чинники виділених компонентів психологічної стійкості прогнозують посттравматичне зростання, а показники ПТЗ, своєю чергою, впливають на рівень психологічної стійкості (люди, які пережили травматичні події та досягли посттравматичного зростання, мають вищий рівень психологічної стійкості. Ми передбачаємо, що це через те, що ПТЗ допомагає знайти нові джерела міцності та ресурсів для подолання життєвих труднощів і зробити особистість менш уразливою до подальших стресів та травматичних подій).

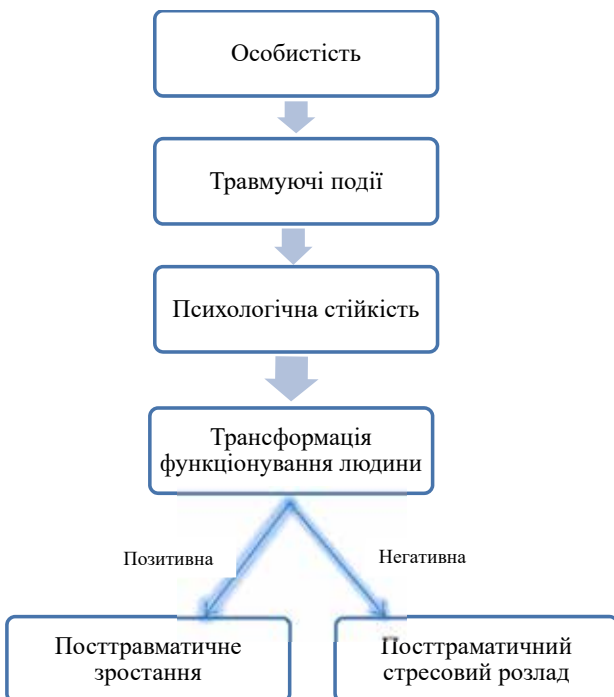


Рис. 1. Процес виникнення посттравматичного зростання

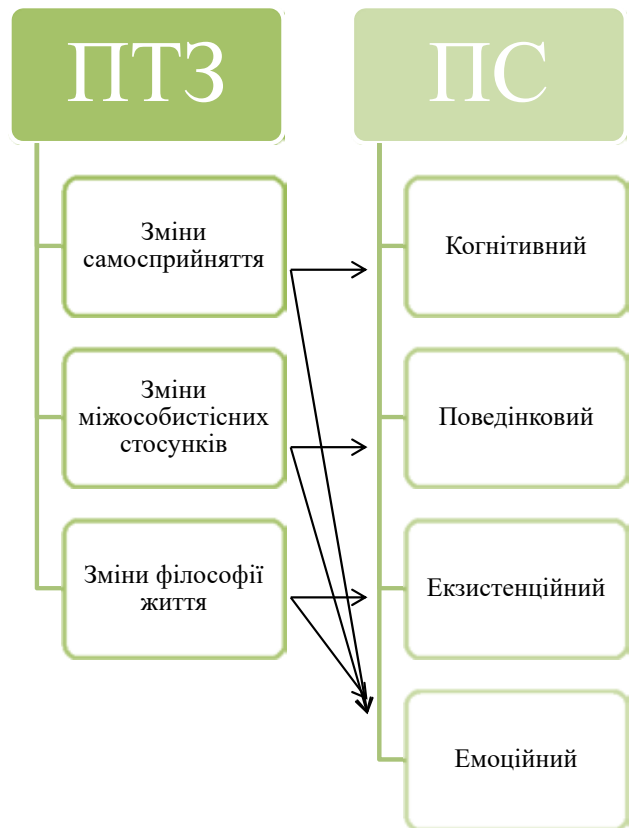


Рис. 2. Зв'язок структурних компонентів посттравматичного зростання і психологічної стійкості

На основі цього побудовано модель, де зображено компоненти посттравматичного зростання, які можуть входити у чинники психологічної стійкості (рис. 2).

Висновки. Отже, після аналізу наявної сучасної та актуальної психологічної літератури можна стверджувати, що психологічна стійкість та посттравматичне зростання особистості не тотожні й різні психологічні явища, із різним виникненням, розвитком і результатом, але які тісно між собою пов'язані, можуть співіснувати і більше того, передбачено, що ПС і ПТЗ мають інверсійну залежність. Також, здійснивши ґрунтовний теоретичний аналіз, ми передбачаємо, що напрям ПТЗ «зміни самосприйняття» входить у когнітивний компонент ПС; напрям ПТЗ «зміни міжособистісних стосунків» входить у поведінковий компонент ПС; напрям ПТЗ «зміни філософії життя» входить в екзистенційний компонент ПС; але при цьому всі напрями ПТЗ ще входять в емоційний компонент ПС.

Перспектива подальших досліджень. Створення теоретичної моделі психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості є підґрунтям для емпіричного дослідження окреслених взаємозв'язків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Butler L., Joseph S. Positive Changes Following Adversity PTSD Research Quarterly. 2010. Vol. 21(3). P. 1–3.
2. Iacoviello B., Charney D., Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. V. 5. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.23970>
3. Joseph S. *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Piatkus. 2013. 336 p.
4. Lepore S.J., Revenson T.A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L.G. Calhoun, & R.G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth, research and practice*. Mahwah, NJ: Routledge. 2006. P. 24–46.
5. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71. P. 543–562.
6. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85. P. 6–20.
7. Richardson G.E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model. *Health Education*. 1990. Vol. 21. P. 33–39.
8. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 1–18. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/682769.pdf>
9. Westphal, M., Bonanno, G.A. Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins?. *Applied Psychology*. 2007. Vol. 56(3). P. 417–427.
10. Коробка Л.М. Адаптація особи до кризових умов як можливість для зростання та позитивних змін. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу, 24 березня 2017 р. / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь, 2017. С. 57–64.
11. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>
12. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резильєнтна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 6. С. 79–92.
13. Селігман М. *Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life*. Москва : Альпина Паблишер, 2013. 338 с.
14. Чепіра Л. Про деякі особливості посттравматичного особистісного зростання в учасників бойових дій. *Бочаровські читання*. Харків, 2018. С. 290–294.

ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ

DETERMINANTS OF THE DEVELOPMENT OF A WOMAN'S PERSONAL BOUNDARIES

У статті під новим кутом зору подається поняття психологічних кордонів особистості як своєрідного персонального кодексу, що може змінюватися впродовж життя та під впливом обставин. Підкреслено, що порушення особистих кордонів жінок є порушенням прав людини. Доведено, що процес формування і встановлення кордонів триває усе життя, проте саме в дитинстві закладається їхній фундамент, у той момент, коли починає формуватися характер дитини. З'ясовано, що з часом ця прогалина справляє потужний вплив не лише на формування власного «Я», а й на планування сім'ї, розподіл сімейних ролей, мотивів вибору партнера, уміння вирішувати сімейні конфлікти, формувати сімейні цінності.

Наголошено, що особистість, яка не в змозі захистити свої кордони, втрачає ресурс і не набуває зрілості, щоб навіть зрозуміти та усвідомити, що її кордони порушені. Розкрито, що люди, які погано відчують свої межі, як правило, не здатні відчувати кордони інших, адже кожен із нас ідентифікує себе зі світом, тож якщо для одного прийнято це терпіти, то й для іншого теж. Отже, кордон особистого простору, що забезпечує відчуття безпеки, є зоною особливої уваги людини, у разі попадання в яку інші люди можуть зустріти захисну агресивність. Кордони визначають, що є «Я» і що є «не-Я», де закінчується «Я» і починається хтось інший, визначають особисту ідентичність людини. Якщо кордони не справляються із цією функцією, то спілкування має характер маніпуляції або агресивної неповаги до особистості. Таким чином, особисті кордони забезпечують можливість відбору зовнішніх впливів, а також захист від руйнівних впливів. У статті розкрито, що особистий кордон є віртуальним утворенням і не збігається з кордоном фізичного тіла (шкірою).

На етапі емпіричного дослідження застосовувалися такі діагностувальні методи: опитувальник «Психологічні кордони» (Е. Гартманна), тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С.К. Нартової-Бочавер).

Ключові слова: особисті кордони, автономія, потреби, маніпулювання, зрілість, сепарація.

The article presents the concept of psychological boundaries of the individual from a new angle, as a kind of personal code that can change during life and under the influence of circumstances. It is emphasized that violation of women's personal boundaries is a violation of human rights. It has been proven that the process of forming and establishing boundaries continues throughout life, but it is in childhood that their foundation is laid, at the moment when the child's character begins to form. It was found that over time, this gap has a powerful impact not only on the formation of one's own «I», but also on family planning, the distribution of family roles, motives for choosing a partner, the ability to resolve family conflicts, and the formation of family values.

The author of the article emphasizes that a person who is unable to protect his borders loses resources and does not acquire the maturity to even understand and realize that his borders have been violated. It is revealed that people who do not feel their boundaries well, as a rule, are not able to feel the boundaries of others, because each of us identifies with the world, so if it is acceptable for one to tolerate it, then it is also acceptable for another. Therefore, the border of personal space, which provides a sense of security, is a zone of special attention of a person, upon entering which other people may encounter protective aggressiveness. Hence, boundaries define what is self and what is not-self, where self ends and someone else begins, defining a person's personal identity. If the boundaries do not cope with this function, then the communication has the character of manipulation or aggressive disrespect for the individual. Thus, personal boundaries provide the possibility of selection of external influences, as well as protection from destructive influences. The article reveals that the personal boundary is a virtual entity and does not coincide with the boundary of the physical body (skin).

At the stage of empirical research, the following diagnostic methods were used: «Psychological boundaries» (E. Hartmann); test-questionnaire «Sovereignty of psychological space» (S.K. Nartova-Bochaver).

Key words: personal boundaries, autonomy, needs, manipulation, maturity, separation.

УДК 159.923.2-055.2:[342.7:316.36]
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.16>

Дрозд О.В.

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

Узаревич І.О.

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 «Психологія»
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Особисті кордони стали предметом дослідження психологів лише в останні десятиліття. Деякі науковці (Н. Погорільська Н. Хімченко) досліджують територіальні кордони, взаємозв'язок особливостей просторової повсякденної поведінки людей та структури соціальної взаємодії. Інші дослідники (В. Букаев, О. Лісова) розглядають кордони «Я» як функції особистості, які спрямовані на відмежування «свого власного» (того, що належить «Я» і може контролюватися) від «іншого» (того, що не належить «Я»).

Зауважимо, що особистість, яка не в змозі захистити свої кордони, утрачає ресурс і не набуває зрілості, щоб навіть зрозуміти та усвідомити, що її кордони порушені. У розглянутому контексті слід наголосити, що часто люди, які переживали досвід емоційного чи фізичного насильства, також схильні виявляти насильство по відношенню до інших. Це не тому, що вони гірші, а тому, що вони нечутливі до своїх та чужих кордонів. Найбільш авторитетним індикатором розпізнання своїх потреб та вміння формувати свої межі є батьки. Утім,

якщо батьки самі не мають кордонів і не усвідомлюють свої потреби, то й дитина не в змозі навчитися розпізнавати їх. Надзвичайно важливо дослідити, як саме відбувається формування особистих меж між членами сім'ї, оскільки це дає змогу чітко і суб'єктивно сформулювати уявлення про особисті кордони в повсякденному житті.

Виклад основного матеріалу. Психолог С. Нартова-Бочавер досліджує поняття особистісної суверенності, автономії. Особисті кордони розглядаються нею в рамках концепції психологічного простору особистості, що є більш широким поняттям. Авторка виокремлює шість вимірів суверенності психологічного простору особистості: суверенність фізичного тіла, суверенність території, суверенність особистих речей, суверенність звичок, суверенність соціальних зв'язків і суверенність смаків (цінностей). Кордон особистого простору, що забезпечує відчуття безпеки, є зоною особливої уваги людини, за попадання у яку інші люди можуть зустріти захисну агресивність. Дослідниця пов'язує це явище не лише з фізичним простором, а й із внутрішнім світом людини, що забезпечує суверенність особистості.

Науковці Р. Тимошенко і Є. Леоненко особисті кордони розуміють як критерій, за яким людина розрізняє своє і не своє, наприклад свої почуття та чужі почуття, свої бажання та чужі бажання і т. ін. А вибудовуванням своїх особистих кордонів автори називають «здатність усвідомлювати критерій, за яким людина робить це розрізнення» [1, с. 219].

Таким чином, особистий кордон людини – це власна психологічна територія, яка складається з тіла, почуттів, думок, потреб, переконань і бажань особистості. Термін «особисті кордони» використовується для опису здатності людини розрізнити і відокремлювати себе від інших людей, або для позначення місця зустрічі людини із середовищем. Сформовані особисті кордони захищають психіку людини від зовнішніх несприятливих впливів, сприяють збереженню цілісності й автономії особистості, безпечній і гнучкій взаємодії з оточуючими людьми. Несформованість, недостатня визначеність особистих кордонів призводять до нездатності вчасно сказати «ні» у взаємодії з іншими людьми, що робить можливим маніпулювання, проникнення ззовні чужих оцінок, ідей, думок про світ і про себе.

У щоденній взаємодії з членами сім'ї та іншими людьми кожній жінці доводиться відстоювати свої особисті кордони щодо власного тіла, території, особистих речей, друзів, смаків та цінностей. Якщо в жінки добре розвинене почуття автономності щодо перерахованих категорій, то її можна вважати суверенною особистістю. Якщо погано – то депривованою [2, с. 31].

Особисті кордони жінки формуються та розвиваються протягом усього життя і проявляються у здатності жінки захищати свій простір, тобто контролювати баланс між власними потребами та бажаннями інших людей. При цьому основа формування особистих кордонів жінки, звичайно ж, закладається в дитинстві, а зміна відбувається впродовж життя. Один із перших кроків у цьому – усвідомлення власного тіла у дитячому віці. Згодом, у міру дорослішання, приходять усвідомлення зовнішнього світу та інших людей через взаємодію з ними. Чим старшою стає жінка, тим більше у неї нових контактів та ситуацій, через які вона навчається розмежовувати себе та інших. Окремий важливий момент у цьому перебігу – процес сепарації від батьків, насамперед від матері. За впливом основну роль у процесі формування особистих кордонів у дитинстві, звісно ж, грають батьки. Значимі дорослі можуть як допомогти, так і нашкодити.

І. Лужанський виокремлює такі основні детермінанти, що зумовлюють формування «нездорових» особистих кордонів жінки:

1. Травматичний досвід. Травми, отримані в дитинстві, так чи інакше матимуть зв'язок із порушенням особистих кордонів жінки в майбутньому. Особливо якщо ці травми пов'язані з фізичним насильством або приниженням.

2. Відсутність прийняття. Докори та невдоволення з боку батьків дають свої плоди у питанні прийняття себе та формування особистості. Відповідно, буде відсутнє й розуміння, де ж «мое», а де «не мое».

3. Умовне кохання. Якщо з дитинства дівчина зникає, що її люблять лише за виконання певних умов, то в природному прагненні бути коханою вона розвиватиме свої особисті кордони, щоб задовольнити цю потребу.

4. Невміння говорити «ні». Якщо у дівчинки немає права на відмову, то у неї не сформується навички захисту своїх особистих кордонів. У подальшому жінка відчуватиме неконтрольований страх у разі вторгнення в її особисті кордони, який, можливо, навіть не усвідомлюватиме. Відмова будь-кому сприйматиметься жінкою як небезпечна дія.

5. Патологічна система цінностей («у нас так прийнято»). Однак далеко не факт, що те, що «прийнято», – нормально. Патологічна система цінностей, що передається від покоління до покоління, забезпечує наступність і тип особистих кордонів жінки [3].

Ю. Володіна висловлює думку, що важливими детермінантами розвитку особистих кордонів жінки є:

- здатність особистості до цілепокладання;
- наявність тимчасової перспективи, образу майбутнього;
- наявність рефлексії;

– соціальна взаємодія та позитивні соціальні переживання;

– ефективність процесу комунікації, освоєння значень та смислів, знакових систем інформації;

– соціальна та особистісна ідентичність;

– активність у процесі діяльності;

– прагнення до творчості, саморозвитку та самореалізації;

– прагнення до пізнання та подолання кордонів власного розвитку [1, с. 140].

Розглянемо більш розлого, які саме чинники порушують особисті кордони жінки. Так, О. Стадній відзначає, що особисті кордони жінки порушують інші люди: звинувачують жінку у своїх проблемах; контролюють поведінку жінки; дають поради жінці, що їй потрібно робити; дають установки, які події як розцінювати; дають негативу оцінку зовнішності жінки та її особистості [5].

У повсякденному житті це виражається в поведінці: люди беруть чужі речі жінки, сідають на її місце, користуються її грошима, не віддають борг, маніпулюють нею. Жінка, у чий особисті кордони вторглися інші, відчуває страх, гнів, фрустрацію, намагається уникнути подальшого спілкування. Якщо особисті кордони жінки слабкі, у них вторгаються досить регулярно, така жінка відчуває досить сильний стрес, вона не може адекватно захистити себе від нападу. Такі жінки відчувають себе невдахами, звинувачують себе в усіх невдачах та негараздах. У жінок зі слабкими особистими кордонами розвивається депресія, вони не можуть зупинити постійні вторгнення. При цьому чим слабші у жінки особисті кордони, тим частіше вона порушує особисті кордони інших.

Далі відзначимо, що відбувається з жінкою, особисті кордони якої постійно порушуються:

– вона не може сказати «ні»;

– беззастережно приймає владу іншої людини;

– намагається бути для всіх доброю і не має власної думки;

– приймає провину за почуття інших;

– не здатна визначити справжні бажання та цілі;

– витрачає багато часу на вирішення проблем інших людей;

– боїться демонструвати свою особистість;

– хоче відповідати думці інших;

– відчуває недовіру навіть до найближчих людей;

– завжди виправдовує власні дії.

Слід зазначити, що особисті кордони жінки розвиваються і змінюються впродовж усього життя, вони «вибудовуються» до оптимальної та індивідуальної межі, яка дає змогу жінці адекватно взаємодіяти зі світом і бути самою собою. Якщо особистий кордон оптимальний,

жінка здатна залежно від ситуації пристосовувати, змінювати властивості своєї психологічної узгодженості, забезпечуючи взаємодію зі світом, що узгоджується з її бажаннями і можливостями.

Диференціація «Я» попереджує і сприяє встановленню зрілих особистих кордонів жінки. Недостатня диференціація «Я» не дає змоги жінці з контрзалежними або співзалежними моделями взаємодії скласти адекватний несуперечливий образ себе. Неясність внутрішніх особистих кордонів жінки призводить до нездатності визначити свої бажання і потреби, адекватно оцінювати можливість їх реалізації, а також до високого рівня невротичності і неаутентичності. Неясність внутрішніх особистих кордонів жінки, своєю чергою, породжує сплутаність зовнішніх психологічних кордонів, у результаті чого, не усвідомлюючи свої справжні потреби, співзалежна або контрзалежна жінка стає нездатною адекватно пред'являти свої цінності і реалізовувати їх.

Деякі емпіричні дані можуть слугувати підтвердженням не статичності, а динамічності рівноваги між індивідуально-психологічними (внутрішніми) та соціально-психологічними (зовнішніми) особистими кордонами жінки. Перш за все, це матеріали, що показують роль індивідуальних особливостей у розвитку уявлень про себе і стратегій соціалізації. Разом із тим саме емпатія є одним із найважливіших чинників, що визначає кордони соціальної взаємодії жінок. Кордони емпатійної взаємодії не тільки розширюються з віком, а й пов'язані з індивідуальними кордонами і формою емоційної реакції. І високий, і низький кордони її ускладнюють, призводячи до звуження рамок спілкування, тоді як середній рівень емотивності розширює простір соціальної взаємодії.

У дослідженні детермінантів розвитку особистих кордонів жінки брали участь 30 респондентів віком від 21 до 60 років. Було здійснене тестування жінок, яке проходило як шляхом безпосереднього опитування, так і через мережу Інтернет (за допомогою Вайберу, Телеграму та електронної пошти).

Перша запропонована методика – опитувальник «Психологічні кордони» Е. Гартманна. Даний опитувальник адаптований у 2013 р. до україномовних користувачів. Опитувальник складається з однієї шкали довжиною 18 пунктів, оформлених у вигляді тверджень. Пропонується висловити своє ставлення до тверджень за допомогою п'ятибальної шкали відповідей від «це цілком мене не стосується» до «це схоже на мене». Шкала оцінює такий параметр, як тонкі або товсті межі особистості.

Згідно з концепцією Е. Гартманна, особам із тонкими межами властиві когнітивна сплутаність, розмитість чутливості власного тіла й особистісного простору. Такі особи

не схильні тримати психологічну дистанцію, швидко зближуються, їх може бути «забагато» у спілкуванні. Цим особам властива розпливчата ідентичність щодо аспектів дорослості і сексуальності. Натомість особам із товстими межами не властиві перелічені характеристики. Вони мають чітку ідентичність, ясне відчуття тіла й простору навколо, легко концентруються, проте можуть мати проблеми у соціальних інтеракціях через недостатню чутливість до інших.

Друга методика – це тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» С. Нартової-Бочавер. Даний опитувальник належить до групи стандартизованих особистісних тестів. Передбачуваний адресат тесту – підлітки, починаючи з 11–12 років, та дорослі, яким пред'являється зміщена ретроспективна інструкція.

Оскільки, на думку автора, основні ідентифікаційні процеси завершуються у підлітково-юнацькому віці, попередні дані підлітків та дорослих практично не відрізняються. Модифікація інструкції тесту дає змогу також використовувати його для оцінки психологічної близькості та дистанційних відносин усередині сім'ї. Опитувальник дає змогу виявити рівень суверенності психологічного простору. Кожне твердження може прийматися або відкидатися респондентом.

Концептуально шкали опитувальника розглядаються як змістовно незалежні (кожен пункт входить до складу лише однієї шкали), тому загальний показник суверенності дорівнює сумі показників за шістьма шкалами. Зміст кожної зі шкал може бути використано для вивчення суверенності психологічного простору особистості за іншою шкалою. Так, твердження про суверенність структури цінностей пов'язані з суверенністю тілесного носія психологічних аспектів. Особливість опитувальника – зміст пунктів-тверджень, які являють собою «одиниці» суверенності психологічного простору, котрими можуть розглядатися реакції суб'єкта у життєвих ситуаціях «виклику» чи впровадження.

Тест складається з 80 тверджень, що адресують випробуваних до їхнього дитячого досвіду. Опитувальник включає шість шкал. Перша шкала, суверенність фізичного тіла, відображає ступінь соматичного благополуччя. На полюсі депривації можна констатувати переживання дискомфорту, викликаного дотиками, запахами, примусом у задоволенні фізіологічних потреб. Шкала суверенності території показує переживання безпеки фізичного простору, у якому перебуває людина, на полюсі депривації – відсутність територіальних кордонів. Суверенність світу речей має на увазі поважне ставлення до особистої власності людини, розпоряджатися якою може лише

вона, депривація – невизнання її права мати особисті речі.

Шкала суверенності звичок за високих показників указує на прийняття тимчасової форми організації життя людини, за низьких – означає насильницькі спроби змінити комфортний для людини розпорядок. Суверенність соціальних зв'язків виражає право мати друзів і знайомих, які можуть схвалюватися у сім'ї, депривація – контроль за соціальним життям людини. Остання шкала, суверенність цінностей, за високих балів передбачає свободу смаків і світогляду, за низьких – насильницьке прийняття неблизьких цінностей.

Розглянемо результати тестування за методикою «Психологічні кордони» (Е. Гартманна). Аналіз кордонів за цією методикою показав, що жінки-респондентки характеризуються досить тонкими кордонами. Так, кількість жінок із тонкими психологічними кордонами становить 17 осіб (56,7%). Жінки з тонкими бар'єрами більш недовірливі, у них частіше бувають цікаві, яскраві сни, що запам'ятовуються. Жінки з тонкими кордонами психіки бувають творчими особистостями. Вони схильні змінювати свої погляди під впливом досвіду. У них часто і без явних причин змінюється настрій. Це не обов'язково психічно нестійкі особистості, і вони не більше за інших схильні до психічних хвороб. Але мати дуже тонкі бар'єри може бути небезпечним. Кількість респондентів із середніми кордонами становить 11 осіб (36,7%). Жінки із середніми кордонами психіки легше одружуються, але отримують менше насолод від тілесних радощів. Своєю чергою, лише дві жінки (6,7%) мають щільні психологічні кордони. Жінки із занадто товстими кордонами психіки часто відчувають труднощі в контактах з оточуючими. Таким чином, переважна більшість жінок характеризується тонкими кордонами психіки, вони мають високу чутливість, здатність зрозуміти іншого, приєднатися до його переживань.

Далі розглянемо результати тестування за методикою «Суверенність психологічного простору» (С. Нартової-Бочавер). Отже, було встановлено, що у дев'яти жінок (30%) спостерігається суверенність фізичного тіла, яка у сприятливій формі констатується у відсутності спроб порушити їхнє соматичне благополуччя, а у депривованій формі – у переживанні дискомфорту, викликаного дотиками, запахами, примусом. Своєю чергою, п'ять жінок (16,7%) характеризуються суверенністю території, яка у сприятливій формі означає переживання безпеки фізичного простору, на якому знаходиться жінка, а у депривованій формі – відсутністю територіальних кордонів. Також слід відзначити, що суверенність особистих речей спостерігається у чотирьох опитаних жінок (13,3%), що у сприятливій формі

передбачає повагу до особистої власності жінки, а у депривованій формі – невизнання права жінки мати особисті речі. Щодо суверенності звичок, то вона характерна для шести респонденток (20%).

У сприятливій формі це означає прийняття тимчасової форми організації життя жінки, а у депривованій формі – насильницькі спроби змінити комфортний для жінки розпорядок життя. Суверенність соціальних зв'язків мають чотири жінки (13,3%). Цей показник у сприятливій формі виражає право мати друзів та знайомих, які можуть не схвалюватися близькими, а у депривованій формі – контроль над соціальним життям жінки. Суверенність цінностей характерна для двох жінок (6,7%). Вона у сприятливій формі передбачає свободу смаків і світогляду, а у депривованій формі – насильницьке прийняття неблизьких цінностей.

Висновки з проведеного дослідження.

Слід відзначити, що особисті кордони жінки виконують дуже важливу функцію – зберігають особистий простір, у край необхідний для її благополуччя та внутрішнього комфорту. Жінки, які не вміють позначати та відстоювати свої особисті кордони, відчувають складнощі під час спілкування з більш наполегливими та впевненими в собі людьми, стають залежними від думки та уваги інших. Такими жінками легко маніпулювати, прищеплюючи почуття провини та сорому, і вони роблять те, чого насправді не хочуть. У таких жінок виникають труднощі під час міжособистісного спілкування, їм важко знайти

баланс між вимогами суспільства та особистими потребами. Виконуючи бажання інших, такі жінки витрачають свої ресурси, втрачають час та сили. Їм складно зрозуміти, чого вони хочуть, та знайти своє призначення. За частих або тривалих порушень особистих кордонів у жінки виникає багато негативних емоцій, що може призвести до хронічного стресу, депресії, нервового розладу та панічних атак.

Підводячи підсумок, необхідно підкреслити, що ключовими чинниками розвитку особистих кордонів жінки виступають: тілесність, особиста територія, особисті речі, режим життя чи тимчасові звички, соціальні контакти, цінності, уподобання та смаки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Васильченко О.М. Репродуктивна поведінка особистості. *Соціально-психологічний аналіз* : монографія. Луганськ : Ноулідж, 2013. 556 с.
2. Донець О.І. Сімейний статус жінки як чинник її самосприйняття. *Психологічні перспективи. Проблеми кіберагресії*. 2012. Т. 1. С. 30–39.
3. Лужанський І.А. Особисті кордони. URL: <https://www.b17./article/lichniegranici/> (дата звернення: 09.07.2022).
4. Серебрякова М.Є. Вплив розмитих психологічних кордонів на ефективність діяльності у співзалежних відносинах. *Вісник Чернігівського наукового центру РАН*. 2018. № 2(59). С. 58–62.
5. Стадній О.Ю. Психологічні межі особистості. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum->

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO CHILDREN IN THE CONDITIONS OF FORCED EMIGRATION

Статтю присвячено дослідженню особливостей надання психологічної допомоги дітям в умовах вимушеного переїзду. Розглянуто поняття психологічної допомоги дітям, розкрито особливості психоемоційного стану та поведінки дітей, які пережили травматичний стрес, проаналізовано чинники, які сприяють соціально-психологічній адаптації дитини до середовища нової місцевості, досліджено методи психологічної допомоги дітям в умовах вимушеної еміграції та розроблено практичні рекомендації батькам щодо надання психологічної підтримки своїх дітей в умовах вимушеного переїзду.

Психологічна допомога дітям спрямована на подолання їхніх гострих фобій, тривоги або депресивного настрою, а також на психопрофілактику можливих негативних психологічних наслідків травматичної ситуації. Психоемоційний стан дитини, що пережила вимушену еміграцію, можна охарактеризувати так: у дітей виникають розлади сну та харчування, загострюються хронічні хвороби; вони стають надмірно тривожними, з'являються страх розлуки або різного роду фобій; залежно від типу темпераменту або стають агресивними/ворожими, або мовчазними, сентиментальними (плаксивими). Без належного психологічного втручання симптоми гострого психоемоційного стресу можуть перейти в хронічну форму, що в результаті призводить до ПТСР. Чинниками, що полегшують адаптацію дитини до нового місця, є: наявність поряд дорослого, який є стабільною спокійною фігурою в житті дитини; психологічна підтримка батьків за допомогою бесід, тілесного контакту; відновлення постійного режиму та ритму життя дитини; неупереджене позитивне ставлення колективу у новій школі/садочку; інформування батьків та дітей щодо облаштування на новому місці; створення нових традицій, що пов'язані з новим місцем.

Ключові слова: психологічна допомога, психічна травма, травматичний стрес, травматична подія, вимушена еміграція.

The article is devoted to the study of the peculiarities of providing the psychological assistance to children in the conditions of forced emigration. The concept of the psychological assistance to children is learned, the peculiarities of psycho-emotional state and behavior of children who have experienced traumatic stress are analyzed, factors that contribute to the social and psychological adaptation of the child to the new environment are analyzed, the methods of the psychological assistance to children in the conditions of forced emigration are researched and the practical recommendations for parents to provide the psychological support to their children in the conditions of forced moving are made.

The psychological assistance to children is aimed to overcome their acute phobias, anxiety or depressive mood, as well as the psychoprophylaxis of possible negative psychological consequences of a traumatic situation. The psycho-emotional state of a child who has experienced forced emigration can be characterized by the following: children have sleep and nutrition disorders, the chronic diseases are worsened; they become very anxious, there is a fear of separation or all kinds of phobia, depending on the type of temperament, either become aggressive/hostile, or silent, sentimental (weeping).

Without proper psychological intervention, the symptoms of acute psycho-emotional stress may become chronic, as a result the post-traumatic stress disorder may appear.

The factors that facilitate the child's adaptation to a new place are: the presence of an adult, which is a stable calm person in the child's life; the parents psychological support with the help of conversations, bodily contact; restoration of the permanent regime and rhythm of life; positive attitude of the classmates in the new school/ kindergarten; informing the parents and children about the new place; developing the new traditions related to a new place of life.

Key words: psychological assistance, mental trauma, traumatic stress, traumatic event, forced emigration.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.17>

Дячкова О.М.

к.пед.н.,

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

Мохнар Л.І.

к.пед.н.,

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

Широкомасштабна політична катастрофа – війна в Україні – змусила більшість українців переїхати в більш безпечне місце проживання. Значна частина громадян переїхала в межах України, інша ж – за межі кордону. Попри сильне бажання залишатися вдома жінки все-таки вирішують покинути свої домівки передусім заради безпеки власних дітей. Із причини переїзду великої кількості жінок із дітьми до інших країн постало питання надання психологічної підтримки дітям в умовах вимушеної еміграції. Як відомо, вимушена еміграція – це завжди недобровільна зміна місця проживання, переселення зі своєї батьківщини за кордон. На жаль, станом на 2022 р. причиною такого руху є війна в нашій країні.

Вимушена еміграція є шоковою, раптовою подією в житті дитини. Часто в таких умовах батьки або опікуни не мають часу на обговорення цього питання з дитиною, і вона просто вимушена прийняти цю ситуацію швидко і беззастережно, як і її батьки. Тому вимушена еміграція, на нашу думку, є травматичною подією, що без належної уваги до дитини може призвести до посттравматичного стресового розладу.

Діти – це особлива категорія осіб, які по-своєму проживають травматичний стрес: їхні реакції відрізняються від реакцій дорослих. Ми вважаємо, що діти переживають стан надто сильної емоційної напруги щонайменше три рази: до переселення, під час неї та перші

дні після. Діти в таких умовах переживають ще більше, оскільки додатково переносять на себе стан своїх батьків. Так, травматичний стрес передує психотравмі, тобто вони пов'язані між собою схожою симптоматикою [3]. Тому ми вважаємо, що ці явища не можна розділяти – їх завжди варто вивчати разом.

За визначенням О.В. Тімченка, психічна травма – це життєве потрясіння, яке веде до втрати особистістю відчуття контролю над власним життям. Тобто вона змінює бачення не тільки теперішнього та минулого, а й майбутнього також [3].

Так, З.Г. Кісарчук вважає, що діти, які були очевидцями військових дій (обстрілів, бомбардувань), або діти, що втратили внаслідок масових заворушень когось із близьких, переживають такі події як психотравму, оскільки інтенсивність стресу перевищує усі психологічні можливості дитини [5].

На думку О.В. Тімченка, найближчими наслідками травматичного стресу у дітей є почуття страху/жаху або безпорадності. Тривалість таких станів коливається від декількох хвилин до декількох років, це залежить від сили психологічного впливу та характеру дитини [3].

У роботах вітчизняних науковців детально описано результати дослідження про реакції дітей та підлітків на психотравму [6]. Вони називають такі дитячі/підліткові реакції на травматичний стрес:

- розлади сну;
- порушення спілкування з однолітками та батьками, труднощі сепарації (бажання постійно знаходитися поряд із батьками, спати разом із ними тощо);
- труднощі з концентрацією уваги, тимчасове погіршення пам'яті, втрата раніше надбаних навичок;
- obsесивний розлад (нав'язливі думки);
- втрата життєвих перспектив;
- страхи;
- дратівливість;
- почуття провини;
- депресія;
- підвищення рівня тривожності аж до нападів паніки.

Л.Г. Царенко вважає, що симптоми гострого реагування тривають від двох днів до чотирьох тижнів. І це є нормальною реакцією дитини на надзвичайну ситуацію в її житті [8].

Ми погоджуємося з думкою, що гостре реагування на травматичну подію для дитини є нормальним явищем у надзвичайних умовах, оскільки ще не має достатньо розвинутого рівня стресостійкості. Отже, без належного зниження інтенсивності емоційної напруги остання несе потенційну небезпеку для психічного здоров'я дитини.

Оскільки вимушена еміграція для дитячої психіки виступає травматичним стресом, то

вона може викликати також адаптаційні розлади, ураховуючи той факт, що дітям та їхнім батькам доводиться звикати до нових умов життя, до нової країни.

На нашу думку, адаптаційними розладами є ті психічні порушення, які заважають або унеможливають адаптацію людини до нових умов життя. Наприклад, тривожність на тлі інших почуттів: її інтенсивність може бути слабкою, але константною, а нові знайомства чи нові умови можуть підвищувати її рівень, унаслідок чого людина уникає усього нового та не бажає докладати зусиль до своєї адаптації.

Аналізуючи наукові роботи Л.Г. Царенко [8], ми виокремили чотири стадії реагування на травматичну подію:

- без ознак порушення адаптації;
- гостра стресова реакція (специфічна адаптація);
- патологічна психічна дезадаптація;
- адаптаційні розлади.

Першу стадію реагування можна охарактеризувати як нормальну психологічну динаміку, що допомагає людині адаптуватися до нових умов життя та інтегрувати новий досвід усередину своєї особистості. Її можна побачити на тлі середнього нервово-психічного напруження, що мобілізує організм, а не розладжує механізм. Хоча еустрес рідко можна зустріти у дітей молодшого віку, як правило, так реагують підлітки з високим рівнем стресостійкості або дорослі.

Гострий розлад триває не менше ніж два дні, але не довше чотирьох тижнів. Протягом місяця після психотравми гострий стресовий розлад нічим не відрізниться від ПТСР, якщо одразу після травми не виник шоківий стан (уповільнення моторики рухів та психічної активності). Поряд із цим можуть спостерігатися ворожість до інших; дереалізація (навколишні предмети сприймаються як нереальні/неприродні, такий стан більше притаманний підліткам); змінюється сприйняття звуків, інакшими стають голоси людей, діти ж, навпаки, часто стають замкнутими, іноді надто активними, їм важко залишатися в одному положенні в силу надмірно вираженої тривожності, тахікардії. Після двотижневого переживання такої симптоматики настає емоційне виснаження: розлади сну; зниження апетиту (своєю чергою, схуднення); лабільність артеріального тиску, пульсу. Таким чином, цей тип реагування може призвести до ускладнень.

Третя стадія реагування має пролонгований характер, тобто вона є наслідком гострого психоемоційного напруження і може класифікуватись як психологічне ускладнення. Третя стадія настає, якщо не була надана психологічна допомога на попередньому етапі.

Остання стадія реагування містить адаптаційні розлади. Більшість постраждалих

приспосовується до нових умов самостійно, симптоматика зникає, однак у деяких людей симптоми залишаються, і їхній стан погіршується. На нашу думку, такі розлади можуть виникати і у дітей, тому їх можна додати до переліку симптомів дитячого реагування на незвичайну ситуацію, зокрема вимушену еміграцію. Однак у дітей, яким вчасно не надали психологічну допомогу (наприклад, діти-сироти, які не можуть самостійно попросити допомоги), може значно швидше розвинути ПТСР [3].

Психологічна допомога дітям є комплексним заходом, який спрямований на відновлення їхніх психологічних ресурсів за допомогою подолання негативної психологічної симптоматики та включає у себе не лише роботу з дитиною, а й із її близьким оточенням.

На думку З. Кісарчук, психологічна допомога дітям не може надаватися на тому ж рівні, що і дорослим, оскільки діти незалежно від віку не мають широкого арсеналу психологічних засобів сприймання, а отже, не можуть сприймати інформацію або ж подію нарівні з дорослими [5].

Дитина, що пережила вимушену еміграцію, як правило, перебуває у постійному психо-емоційному напруженні, що позначається на м'язовому тонусі. Тривога, що не знаходить свого виходу, перетворюється на фізичне напруження. Ознаками цього може бути безпідставне тремтіння, плач, ступор або немотивована агресія. Аби звести нанівець таке напруження у дітей, кризові психологи використовують такі методи:

- методи релаксації (психогімнастика/психомасаж);
- казкотерапію;
- методи зняття напруги (колискові пісні для наймолодших);
- ліплення, малювання, вирізання (відреагування психотравми);
- психологічний дебрифінг (психологічна допомога підліткам).

Як правило, діти не можуть за власним бажанням зупинити нервові тремтіння. О.В. Тімченко [3] рекомендує підсилити тремтіння: взяти за плечі та сильно потрясти протягом 10–15 секунд, при цьому продовжуючи спокійно розмовляти, не підвищуючи інтонацію голосу, інакше дитина може сприйняти це як насилля з боку психолога і злякатися. Після завершення процедури дитині слід затримати подих на 3–4 секунди. Як правило, через 1–2 хвилини настає заспокоєння. Обов'язково дитині слід надати можливість відпочити, тому що після нервового тремтіння людина відчуває втоми. Окрім цього, дошкільнят можуть заспокоїти колискові пісні. Діти психологічно вразливі в ситуаціях, які змінюють надійність, константність та безпечність.

Ми говоримо не лише про те, що діти втрачають звичні форми адаптації, а й про глибші процеси: розхитування чи руйнування образу базового спокою, безпечності та рівноваги. Саме тому першочерговим завданням у разі гострого емоційного реагування є відновлення базового почуття спокою, на основі якого може відбуватися подальша реабілітація дитини. Оскільки слухання колискових пісень на глибинному рівні актуалізує образ материнського тепла та опіки, то колисання має терапевтичний ефект як для відновлення відчуття безпечності, рівноваги, зміцнення психологічних ресурсів, так і для опрацювання несприятливих психоемоційних станів [4].

Кризові психологи використовують також казки як основний метод роботи з дітьми-переселенцями, адже на прикладі зрозумілих сюжетів, чарівних історій дитина з раннього дитинства навчається робити висновки з різних ситуацій. Сьогодні дітям подобаються вже інші казки та мультфільми, ніж їхнім батькам. У їхній уяві інші герої, які показують дітям, як потрібно себе вести в тій чи іншій ситуації, якими психологічними якостями необхідно володіти. Сучасні казки та мультфільми здаються дітям більш реалістичними, ніж сюжети минулих століть, тому діти щиро вірять у такі історії. Так, під час казкотерапії кризові психологи використовують:

- психотерапевтичні казки (використовуються для розвитку емоційного інтелекту дитини; вони зменшують страхи, допомагають подолати смуток чи гнів);
- психопедагогічні казки (підтримка розвитку пізнавальних процесів; мета таких казок – змінити ставлення дитини до певних речей; слухаючи такі казки, дитина може ідентифікувати себе з героєм оповідання та перейняти його поведінку);
- релаксаційні казки (їхня мета – розслабити, зняти напругу, втішити або заспокоїти; їх можна читати після насиченого дня або після стресової ситуації).

Цікавим методом, який має спільні риси з другим етапом казкотерапії (обговорення), є психологічний дебрифінг.

Психологічний дебрифінг – це психологічне обговорення гострих негативних емоцій, які значно знижують якість життя суб'єкта. Головним героєм даного процесу є не психолог, а дитина, яка пережила гострий травматичний стрес. Цей метод носить більш формальний характер і не призначений для роботи з дітьми молодшого віку, він також проводиться якмога раніше після травматичної події. До цього моменту завершиться період гострих реакцій і учасники процесу будуть у змозі рефлексувати.

Процедура дебрифінгу полягає у відреагуванні в умовах безпечності та конфіденцій-

ності, вона дає змогу поділитися враженнями, реакціями і почуттями, які пов'язані з надзвичайною ситуацією. Зустрічаються схожі переживання в інших дітей, діти отримують полегшення: у них знижується відчуття ненормальності власних реакцій, знижується психоемоційна напруга. У групі з'являється можливість отримати підтримку від інших дітей.

Мета психологічного дебрифінгу – зменшити негативний вплив психотравми, тобто мінімізація психологічних страждань. Для досягнення мети вирішуються такі завдання [7]:

- 1) «опрацювання» вражень, реакцій, почуттів;
- 2) когнітивна організація пережитого досвіду шляхом розуміння структури і сенсу подій, що відбулися, реакцій на них;
- 3) зменшення індивідуального та групового напруження;
- 4) зменшення відчуття ненормальності особистих реакцій;
- 5) мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності та розуміння;
- 6) підготовка до переживання тих симптомів чи реакцій, які можуть виникнути в найближчому майбутньому;
- 7) визначення засобів подальшої допомоги у разі необхідності.

Психологічний дебрифінг запобігає розвитку та посиленню наслідків психотравми, забезпечує розуміння свого стану та усвідомлення дій, які необхідні для полегшення свого психоемоційного стану. Проводити його можна в будь-якому місці, але потрібно, щоб приміщення було зручним, доступним та ізольованим. Оптимальна кількість учасників – 10–15 дітей. Психолог, який керує процесом, повинен розуміти, що він не консультант.

Сенс такого заняття – спроба мінімізувати вірогідність розвитку негативних психологічних наслідків після психоемоційного напруження. Воно складається з говоріння, слухання, прийняття рішення, задовільного завершення та позитивного результату.

Ще одним не менш важливим методом роботи з дітьми є дитячий малюнок. Він є віддзеркаленням внутрішнього світу дитини, її переживань, світовідчуття, сприйняття і розуміння того, що з нею відбувається. Невипадково дитячі малюнки називають «віддзеркаленням дитячої душі» [9].

Дитячий малюнок може показати багато змін, яких зазнала дитяча психіка, а саме [1]:

- 1) рівень психомоторного тону, підвищену або знижену активність, астенію;
- 2) недостатність самоконтролю, труднощі планування, зосередженість, імпульсивність;
- 3) підвищену емоційну лабільність або, навпаки, ригідність;
- 4) тривожність;

- 5) страхи, депресію, агресію;
- 6) негативізм;
- 7) схильність до аутизму.

Зазвичай дитина використовує терапевтичний ресурс малюнка самостійно, без додаткової стимуляції з боку дорослого. Але психологічна травма може блокувати спонтанне самостійне малювання, переходить на другорядний план, у такому разі психологи повинні сприяти тому, аби дитина почала малювати. Під час малювання змінюється суб'єктивне ставлення дитини до існуючої проблеми, зменшується відчуття небезпеки і коригується самооцінка, самосприймання.

Зауважимо, що трансформація створеного дитиною художнього образу, внесення змін на рівні реальних дій (перемальовування, виправлення, додавання об'єктів, деталей тощо) супроводжуються трансформацією на символічному рівні (у свідомості суб'єкта). Часто ці дії називаються «пробними», бо вони допомагають дитині у безпечному місці створити нові моделі поведінки, стосунків, життя у цілому. Можливість «вилити» на папір свої страхи, образи, переживання зменшує рівень психоемоційного напруження, негативні переживання можуть стати або зовсім мізерними, або навіть зникнути. Таким способом дитина опановує ситуацію, отримує відчуття переваги над тим, що з нею відбулося. Будь-які емоції не лякають дитину, оскільки вона переносить їх на малюнок, а не на інших людей чи психолога. За допомогою атмосфери довіри, що панує під час терапевтичного процесу, малювання забезпечує дотримання загальноприйнятих принципів роботи з дитячою психологічною травмою [9]:

- 1) досягнення дитиною відчуття безпеки;
- 2) можливість відреагування емоцій;
- 3) відновлення/формування адекватних форм поведінки;
- 4) підвищення адаптивних можливостей дитини;
- 5) інтеграція досвіду.

Атмосфера безпеки створюється за допомогою нейтрального ставлення психолога до дитини і наявності творчого посередника – образотворчих засобів (олівців, фарб, глини, пластиліну тощо). Таким чином, створюється проміжна зона досвіду між первинною творчою активністю і проекцією того, що вже було засвоєно [2].

Таким чином, малювання дає змогу опрацювати симптоми, які виникли під впливом травми, забезпечуючи повернення дитини на нормальний рівень функціонування, сприяє безпосередньому переживанню ситуації «тут і тепер» і працювати з дитиною на невербальному рівні.

Дитина, що пережила травматичний стрес у результаті вимушеного переїзду, може

дистанціюватися від інших людей, зокрема тих, кого вона не знає (як-от психологів). Вона щиро не до кінця розуміє, чому незнайома людина хоче їй допомогти. Тому левову частку психологічної підтримки надають батьки, а не кризові психологи. Щоб дорослий міг підтримати дитину, йому варто самотужки дати собі раду, оскільки ми не можемо турбуватися про когось іншого у стані психологічного виснаження. Слід пам'ятати це.

Не варто соромитися говорити з дітьми про переїзд і про всі зміни, які відбулися. Варто пояснити, чому було прийнято таке рішення. Необхідно допомогти дітям мудро реагувати на їхні почуття. Важкий та довгий переїзд викликає дистрес: тривогу щодо майбутнього, рідних; смуток за домівкою, за звичним життям, друзями; дитина може переживати біль втрати, злість на ворогів, які принесли стільки страждань. Не виключені також позитивні почуття – вдячність усім добрим людям, які допомагають із переїздом. Усі почуття, які виникають, є природними і нормальними. Слід говорити про це дитині.

Біль та смуток важливо розділити у присутності батьків; злість – скерувати у корисне русло; плекати мужність та надію, а вдячність – висловити. Важливо пам'ятати про речі та заняття, які подобаються дитині. Внести їх у розпорядок дня. Створити нові ритуали, традиції, яких дотримуватися надалі на новому місці. Добре разом із дитиною планувати свій день, шукати способи адаптуватися до нових умов, а саме: шукати допомоги і самому допомагати іншим, допомагати дітям ставити цілі, планувати свій час і завдання. Важливо жити «тут і тепер», мріяти. Пам'ятати минуле – ми можемо черпати силу у спогадах, бути сміливими у мріях про

майбутнє, ділитися цими думками з дітьми – це дає натхнення рухатися вперед.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демидюк Н.П. Психологічна допомога дітям засобами арттерапії. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій* : методичний посібник / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ, 2015. С. 100–107.
2. Комісарова Т. Соціально-педагогічний патронаж дітей «групи ризику». *Шкільний світ*. 2008. № 12(24). С. 41–49.
3. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
4. Омельченко Я.М. Колискові пісні як засіб відновлення базової рівноваги травмованих дітей. *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки* : методичний посібник / за заг. ред. З.Г. Кісарчук. Київ, 2015. С. 156–171.
5. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / за заг. ред. З.Г. Кісарчук. Київ, 2015. 232 с.
6. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : методичний посібник. Суми, 2018. 64 с.
7. Хуртенко О. Дебрифінг як метод соціально-психологічної реабілітації учасників воєнних дій. *Психологічний журнал*. 2019. № 3.
8. Царенко Л.Г. Особливості реагування на травматичну стресову подію. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій* : методичний посібник / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ, 2015. С. 11–15.
9. Шльонська О.О. Методи і техніки арттерапії в роботі з травмою у дітей. *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки* : методичний посібник / за заг. ред. З.Г. Кісарчук. Київ, 2015. С. 129–156.
10. Allen A., Bloom A.L. Group and family treatment of PTSD. *The Psychiatric Clinics of North America*. 1994. P. 425–437.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ЗАЛЕЖНИХ ОСІБ

THE PROBLEM OF MOTIVATIONAL COUNSELING OF ADDICTED PERSONS

У статті представлено теоретико-психологічний аналіз проблеми мотиваційного консультування залежних осіб. Визначено поняття залежності, описано її види та ознаки, охарактеризовано основні мотиви залежної поведінки на прикладі вживання алкоголю. Зазначено складність та міждисциплінарність проблеми залежної поведінки та допомоги залежним особам. Підкреслено невмотивованість залежної людини як до прийняття психологічної допомоги, так і до змін у власній поведінці, на підставі чого зроблено висновок про доцільність використання мотиваційного консультування у системі медико-психологічної допомоги залежним особам.

Наведено огляд сучасних публікацій щодо мотиваційного консультування, історія якого починається з інформаційного та конфронтаційного підходів і розвивається до підходу мотиваційних змін. Більш докладно описано метод мотиваційного консультування У. Мілера та С. Ролніка, який був розроблений саме для роботи із залежними особами. Визначено поняття мотиваційного консультування, доведено його дієвість, охарактеризовано основні принципи та етапи цього методу. Більш детально описано прийоми мотиваційного інтерв'ювання (відкриті питання, рефлексивне слухання, підтримка та узагальнення). Указано на загальноприйняті прийоми консультаційної бесіди та конкретні техніки мотиваційного консультування.

Охарактеризовано стадії готовності клієнта до змін, які представлені у транстеоретичній моделі Дж. Прохазка зі співавторами. Показано, які конкретні зміни у мотивації залежної особи відбуваються на кожній зі стадій, описано можливі ризики рецидивів. Зроблено акцент на необхідності використання амбівалентності та опору як ресурсу особистості. Зроблено висновки щодо ефективності мотиваційного консультування, чіткості та структурованості методу, що дає змогу активно використовувати його на практиці.

Ключові слова: психологічне консультування, мотиваційне консультування, мотивація до змін, залежність, амбівалентність.

The article presents a theoretical and psychological analysis of the problem of motivational counseling of addicted persons. The concept of addiction is defined, its types and signs are described, the main motives of addictive behavior are characterized using the example of alcohol consumption. The complexity and interdisciplinary nature of the problem of addictive behavior and assistance to addicted persons is indicated. The lack of motivation of an addicted person both to accepting psychological help and to changes in his own behavior is emphasized, on the basis of which a conclusion is drawn about the expediency of using motivational counseling in the system of medical and psychological assistance to addicted persons.

An overview of modern publications on motivational counseling is presented, the history of which begins with informational and confrontational approaches and develops into the approach of motivational changes. In more detail, the article describes the method of motivational counseling by U. Miller and S. Rolnik, which was developed specifically for working with addicted persons. The concept of motivational counseling is defined, its effectiveness is proven, the main principles and stages of this method are characterized. Motivational interviewing techniques (open questions, reflective listening, support and generalization) are described in more detail. Generally accepted techniques of counseling conversation and specific techniques of motivational counseling are indicated.

The stages of the client's readiness for changes, which are presented in the transtheoretical model of J. Prokhazko with co-authors, are characterized. It is shown what specific changes in the motivation of an addicted person occur at each of the stages, the possible risks of relapse are described. Emphasis is placed on the need to use ambivalence and resistance as a personal resource. Conclusions were made regarding the effectiveness of motivational counseling, the clarity and structure of the method, which allows it to be actively used in practice.

Key words: psychological counseling, motivational counseling, motivation to change, addiction, ambivalence.

УДК 159.98-056.83

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.18>

Жданова І.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри соціології та психології
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Бондаренко Л.О.

к.психол.н.,
доцент кафедри соціології та психології
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Постановка проблеми. Сьогодні проблема залежностей та медико-психолого-соціальної допомоги залежним особам не втрачає своєї актуальності й набуває нових, сучасних проявів. Зростання темпу життя, його цифровізація, необмежений доступ до будь-якої інформації, з одного боку, та велика стресогенність життя сучасної людини в умовах політичних, економічних і соціальних криз – з іншого, оголюють та загострюють психологічні проблеми кожної пересічної людини і створюють умови для її соціально-психологічної дезадаптації, одним із варіантів якої є девіантна поведінка у формі залежності.

Проблема залежності є досить складною, комплексною та міждисциплінарною, рішенням якої займаються медицина, насамперед психіатрія та наркологія, психологія, психотерапія, соціологія, філософія та інші науки.

Як правило, під залежністю розуміється нав'язлива потреба у здійсненні певних дій попри несприятливі наслідки медичного, психологічного чи соціального характеру. Йдеться про такі дії, у яких людина знаходить тимчасове полегшення, до яких вона прагне і від яких не може відмовитися. Частіше за все розрізняють фізіологічну (хімічну) залежність, що викликана прийомом хімічних речовин: наркотиків, алкоголю, нікотину та ін., та поведінкову,

предметом якої є азартні ігри, Інтернет, секс, робота, шопінг, їжа, стосунки, ризик тощо. Для всіх видів залежності характерним є поступове зростання на перших етапах толерантності до активної речовини чи дії, що призводить до постійного збільшення «доз», втрати контролю над її вживанням, трансформацій у мотиваційній сфері з появою нової домінуючої патологічної потреби, яка підпорядковує собі всі інші сфери життя залежної людини, та появою у подальшому синдрому відміни, який свідчить про вже сформовану залежність [3].

Під час психологічного аналізу залежності найбільш ефективним, на нашу думку, є підхід, який спирається на дослідження мотивації залежної поведінки. Розглянемо це на прикладі мотивації вживання алкоголю, у якій відбиваються найбільш важливі психологічні чинники та етапи розвитку алкогольної залежності. Важливим є й те, що мотиви вживання є найменш прихованим елементом «алкогольної біографії», їх можна досліджувати за допомогою психодіагностичного інструментарію, і саме у них виявляються потреби та настанови особистості, вплив середовища та весь особистісний досвід людини.

Традиційно виділяють три групи мотивів уживання алкоголю: соціально-психологічні, психологічні та патологічні. До соціально-психологічних мотивів відносять соціально обґрунтовані, культурально розповсюджені мотиви вживання алкоголю, субмісивні мотиви, що відбивають підкорення тиску інших людей або референтної групи щодо вживання алкоголю, та псевдокультурні мотиви, що визначають прагнення пристосуватися до «алкогольних цінностей» соціального мікросередовища, у якому людина функціонує. Як правило, саме ці мотиви збуджують людину вперше вжити алкоголь та підтримують подальші її дії. Із часом до соціально-психологічних мотивів приєднуються суто психологічні мотиви: гедоністичні, що відбивають прагнення людини отримати фізичне та психологічне задоволення від дії алкоголю; атарактичні, пов'язані з прагненням нейтралізувати завдяки алкоголю негативні емоційні переживання (напруження, тривогу, страх, жах, депресію та ін.), та мотиви гіперактивації поведінки і насичення стимулами у станах психологічної пустоти, нудьги, незайнятості, душевної бездіяльності тощо. Наявність цих мотивів свідчить про появу потреби в алкоголі, яка сформувалася внаслідок механізму «зрушення мотиву на ціль» і яка згодом стає патологічною з ознаками порушення її опосередкованості та опредмечування. Група патологічних мотивів активізується за появи абстинентного синдрому і спрямована на зняття його симптомів, прагнення поліпшити самопочуття.

Надання допомоги при алкогольній залежності має бути системним та комплексним, за

участю спеціалістів різного профілю. Усунення патологічної мотивації та її наслідків є одним із перших завдань такої допомоги і, як правило, входить до компетенції нарколога і психіатрів. Суто психотерапевтична і психологічна допомога передбачає роботу з особистісно значущими мотивами вживання алкоголю залежного клієнта та психологічними проблемами, які приховуються за цими мотивами. Особливим і дуже важливим завданням є пошук/формування соціально підтримуючого середовища, без наявності якого зростає ймовірність повернення до залежної поведінки.

Комплекс використовуваних підходів та методів надання психологічної і психотерапевтичної допомоги залежним особам є досить різноманітним (психологічне консультування, когнітивно-поведінкова терапія, психодрама, арттерапія та ін.), але проблема полягає у невмотивованості залежної людини як до прийняття психологічної допомоги, так і до змін у власній поведінці. Шаблонна фраза залежної людини «захочу і кину» на тривалий час залишається ілюзією, оманною себе та інших, бо свідчить як про невизнання залежності, так і про невмотивованість.

Саме тому, на нашу думку, найбільш ефективним методом на перших етапах надання психологічної допомоги залежним особам є мотиваційне консультування.

Мета статті – провести теоретичний аналіз проблеми мотиваційного консультування залежних осіб.

Виклад основного матеріалу. Історія мотиваційного консультування описується трьома етапами (підходами) до його розвитку: інформаційними, конфронтаційними та підходами розвитку мотивації. Інформаційний підхід, суть якого полягає у неупередженому наданні інформації залежному про концепцію хвороби та можливі шляхи виходу, запропоновано спільнотою «Анонімні алкоголіки» (АА). Якщо інформація не призвела до підвищення мотивації, то інформованому залежному надається можливість «досягти свого дна» і прийти до рішення про необхідність вирішення проблем залежності. Конфронтаційний підхід було запропоновано В. Джонсоном для мотивування залежного з позиції тиску та конфронтації захистів, але без звинувачень та упередженості [4].

Найбільш загально визнаним сьогодні є підхід «розвитку мотивації» (мотиваційного консультування) У. Мілера та С. Ролніка [7], розроблений на основі досвіду, отриманого під час роботи з людьми, залежними від алкоголю.

Мотиваційне консультування як керований, клієнт-центрований стиль консультування спрямований на те, щоб викликати зміни у поведінці клієнта за допомогою аналізу та дозволу амбівалентності [5; 7]. Мета його поля-

гає у підвищенні внутрішньої мотивації клієнта до змін. При цьому С. Рубак зі співавторами зазначає, що «стратегії бесіди є більш переконливими, ніж примусовими, більше підтримуваними, ніж аргументованими» [10, с. 305].

Дієвість та актуальність цього методу підтверджена великою кількістю впроваджень у програмах роботи з клієнтами груп ризику й оцінена у понад 1 тис контрольованих клінічних дослідженнях і понад 100 мета-аналізах [2].

До основних принципів мотиваційного консультування відносять: вияв розуміння та співпереживання, посилення розбіжності (амбівалентності), підтримка самоефективності, роботу з опором (консультант замість конфронтації визнає супротив клієнта і його обґрунтованість) [2].

Процес мотиваційного консультування складається з чотирьох етапів: залучення, фокусування, спонукання та планування змін. Етап початку робочого альянсу – це залучення, коли психолог створює доброзичливу атмосферу, намагається встановити довірливі стосунки. Якщо консультант бачить, що клієнт довіряє йому і готовий до співпраці, він може переходити до етапу фокусування, на якому відбувається дослідження цінностей, актуальних потреб та цілей клієнта, які можуть стати ресурсом для зміни поведінки. На третьому етапі консультант застосовує активне слухання з метою вибіркового посилення розмови щодо змін, результатом якого буде чітко визначена ціль змін. На заключному етапі консультант разом із клієнтом обговорюють цілі змін, розробляють та погоджують план дій [2; 7].

Основними прийомами мотиваційного інтерв'ювання є відкриті питання, рефлексивне слухання (проста рефлексія, посилена рефлексія та двостороння рефлексія), підтримка та узагальнення, а також інші техніки консультаційної бесіди. Щодо конкретних технік мотиваційного консультування, які дають змогу дослідити рух клієнта до змін, то найбільш відомими є шкалювання, баланс рішень, техніка OARS, план змін поведінки, використання FRAMES-підходу та ін. При цьому встановлення довірливих стосунків із клієнтом є основою мотиваційного консультування, з якого і починається психологічний вплив.

Слід зазначити, що на доцільність використання відкритих питань у поєднанні з емпатією під час консультативної роботи із залежними особами наголошує й відомий канадський психотерапевт М. Габор [6]. Як основну причину залежності автор відзначає психічну травму, а суть залежності розглядає через набуття цілісності особистості з метою позбутися внутрішніх проблем. Звідси, основним питанням під час надання психологічної допомоги є не «звідки залежність», а «звідки біль». Як

основний інструмент консультування М. Габор використовує метод «співчуттєвого питання» та ставлення до залежних осіб «із розумінням і по-людськи» [6].

На думку Ю. Бойко-Бузиль, метод мотиваційного консультування ураховує стадію готовності клієнта до змін та передбачає повну відповідальність самого клієнта за зміни у власній поведінці [1]. Зміну поведінки як процес, що протікає через певні стадії, розкриває трансформативна модель Дж. Прохазка, К. Ді Клементе, Дж. Норкросса [8], яка включає п'ять основних стадій і додаткову стадію зриву. Для кожної стадії є свої цілі та завдання переходу на наступну стадію.

Стадія «попереднє обмірковування» (precontemplation) характеризується тим, що клієнт може не підозрювати про існування проблеми або заперечує її. Після завершення цієї стадії відбувається усвідомлення проблеми, однак поки без достатньої мотивації, яка призвела б до планування дій у бік її вирішення. Мета стадії – спонукати клієнта сумніватися, сприяти усвідомленню проблем. Зазначимо, що заперечення відіграє величезну роль на цій стадії, бо сприяє застряганню особи в тій самій ситуації.

Результатом другої стадії, яка має назву «роздуми» (contemplation), є рішення про необхідність змін. Необхідно визначити причини для змін і ризику відсутності змін, проаналізувати всі «за» та «проти» змін та їх відсутності. На цій стадії характерними будуть невизначеність клієнта, амбівалентність, самовиправдовування і також відсутність дій до змін. При цьому амбівалентність є основним складником на шляху до змін, під час дослідження якої можна чи зрушити клієнта у бік прийняття рішення, чи надати розуміння, де клієнт застряг.

Третя стадія є критично важливою для успішного вирішення проблеми та має назву «підготовка» до дій» (preparation). Психолог разом із клієнтом прораховують можливі варіанти вирішення проблеми, готують детальний план дій. На цій стадії клієнт розуміє переваги змін, приймає самостійні рішення, бере на себе зобов'язання змінити поведінку, інформує про це інших та може вже реалізувати певні кроки.

На четвертій стадії – «дії» (action) – прийняті клієнтом зобов'язання змінити поведінку знаходять закономірну реалізацію в активності. Клієнт працює над собою, докладає зусиль, які би сприяли змінам. Стадія передбачає дотримання нової моделі поведінки і застосування для цього різних заходів відповідно до плану. Четверта стадія, незважаючи на видимі та позитивні зміни, нездатна забезпечити їх стабільність і не відкидає можливості рецидиву. Важливим є підтримка мотивації до продовження роботи над проблемою.

На п'ятій стадії – «підтримки» (*maintenance*) – клієнт закріплює позитивні зміни, активно діє, намагається уникнути повернення до старої моделі поведінки, дотримуватися нової моделі поведінки протягом щонайменше пів року. Метою цієї стадії є попередження ризиків зриву.

Щодо рецидиву (шоста стадія), то повернення до старої моделі поведінки може відбутися у будь-який момент із 3–5-ї стадії змін. На цій стадії важливими є допомога у поверненні до роздумів над проблемою, над змінами, соціальна підтримка.

Описані стадії являють собою такий «часовий вимір, який дає змогу клієнту та спеціалісту зрозуміти, коли відбуваються певні зміни у ставленнях, намірах та поведінці» [9, с. 19].

Зміст описаних вище стадій у контексті залежності може виглядати так. На першій стадії люди не усвідомлюють проблем, пов'язаних з уживанням алкоголю чи наркотиків, ігнорують зауваження щодо шкідливих наслідків уживання цих речовин. Проявами другої стадії може бути поєднання відчуття насолоди від вживання алкоголю чи наркотиків із занепокоєнням щодо зростання негативних наслідків, поява думок про серйозність проблеми. На третій стадії людина вже зрозуміла, наскільки шкідливою є її поведінка, що шкоди більше, ніж користі, що зміни необхідні. Але, незважаючи на те що рішення «кинути вживати» прийнято, цей етап може тривати досить довго (бо «щось або хтось заважає»). Перешкодами досить часто виступають сформовані у суспільстві стереотипи та міфи щодо залежності: «я вживаю мало, іноді», «я п'ю пиво, а це не алкоголь», «цей наркотик не викликає фізичної залежності» – міф про міні-دوزи, зниження шкідливості речовин; «алкоголь допомагає мені зняти стрес, знизити тиск, покращити настрій, підвищити працездатність, вилікувати застуду» – пошук позитивних наслідків уживання; «мій дідусь пив і прожив 90 років» – пошук позитивних прикладів; «цей наркотик є легалізованим» – посилення на нібито дозвіл уживання від держави та інші стереотипи. На стадії дій залежні особистості розпочинають процес змін, однак вони повинні мати реальні «рецепти» та сформовані навички щодо того, як не вживати алкоголь, як уникати проблемних друзів тощо, для чого доцільним є застосування технік когнітивно-поведінкової терапії. Так, якщо домінуючими під час уживання алкоголю були атрактивні мотиви, людина повинна навчитися навичкам саморегуляції, опанування стресу та інших негативних станів, причому доведених до автоматизму. За домінування гедоністичних мотивів уживання – знайти свої власні шляхи та засоби отримання позитивних емо-

цій згідно із системою цінностей та ін. На п'ятій стадії «підтримки змін» людина вже досягла певних результатів і потребує підтримки з боку консультанта. Але можливим і доцільним є надання соціальної підтримки шляхом залучення залежних особистостей до груп підтримки по типу AA, CRAFT та ін., у тому числі он-лайн. Етап зриву (рецидиву) проявляється поверненням до попередньої стадії або до зловживання і є одним із проявів хвороби (залежності). Зазвичай буває декілька спроб припинити вживання, при цьому процес змін кожного наступного разу не буває однаковим. Слід зазначити, що на всіх стадіях консультант має використовувати опір залежного клієнта як ресурс, розуміти його природу виникнення та причини, які підвищують вірогідність супротиву.

Сьогодні мотиваційне консультування У. Мілера та С. Ролніка широко та ефективно використовується у роботі із залежними особами та є основою для подальших розробок у цьому напрямі. У цьому контексті заслуговує на увагу комплексний мотиваційний підхід до індивідуальної мотиваційної роботи з клієнтом, запропонований Д. Старковим. Цей підхід «передбачає розгляд проблеми мотивації з патологічного (ефект анозогнозії) та санологічного (розвиток та функціонування здорової мотивації) поглядів» [4, с. 177]. Цінність даного підходу полягає у врахуванні особливостей особистості залежних осіб, розробленні відповідних особливостей консультування, створенні багаторівневої моделі мотивації, розкритті етапності та поступовості мотиваційної роботи.

Висновки. Теоретичний аналіз заявленої у статті проблеми показав доцільність та ефективність використання методу мотиваційного консультування у межах психологічної допомоги залежним особистостям. Авторами та послідовниками цього методу розроблено основні цілі, принципи, етапи, методи мотиваційного консультування, визначено стадії формування мотивації до змін, що дає змогу практичним психологам легко засвоювати метод та ефективно його використовувати у своїй професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Психологічна сутність мотиваційного консультування. *Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології* : матеріали V Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, 21–22 квітня 2021 р. / уклад.: І.С. Булах, Н.В. Гузій, Ю.М. Кашпур. Вип. 2. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. С. 112–116.

2. Відновлення лікування та формування прихильності до АРТ у людей, які живуть із ВІЛ, на основі клієнт-орієнтованого підходу : робочі матеріали для соціальних працівників і кейс-менеджерів із

питань лікування ВІЛ / І. Діжа та ін. 2021. 56 с. URL: <https://prozdorovia.in.ua/wp-content/uploads/2021/11/posibnyk.pdf>.

3. Сорокіна О.А. Психологія залежності : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2014. 180 с.

4. Старков Д.Ю. Формування мотивації до терапії у хімічно залежних осіб. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. XI. Вип. 14. С. 161–181.

5. Lindhe Söderlund L. Motivational interviewing in theory and practice. Department of Medical and Health Sciences, Linköping University, 2010. 92 p.

6. Maté G., Maté D. The Myth of Normal: Trauma, Illness and Healing in a Toxic Culture. Toronto, Canada, A.A. Knopf Canada, 2022.

7. Miller W., Rollnick S. Motivational Interviewing: Helping people change. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2013. 662 p.

8. Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., Norcross, J.C. In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 1992. № 47(9). P. 1102–1114.

9. Riva G. Phenomenology of positive change: personal growth. *Enabling Positive Change Flow and Complexity in Daily Experience* / editors Inghilleri P, Riva G, Riva E. Berlin : De Gruyter, 2014. P. 15–38.

10. Rubak S., Sandbaek A., Lauritzen T., Bo Christensen Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. *Br J Gen Pract*. 2005. Т. 55. № 513. P. 305–312.

ПОЯСНЕННЯ СТАНУ АУТИЗМУ ДІТЯМ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА: ПІДХІД, ЩО ВІДПОВІДАЄ РОЗВИТКУ

EXPLAINING AUTISM TO CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER: A DEVELOPMENTALLY APPROPRIATE APPROACH

Дітям із розладом аутистичного спектра (РАС) часто важко зрозуміти власний стан, що може призвести до роззубленості, почуття провини, тривоги та соціальної ізоляції. Таким чином, повідомлення дитині її діагнозу є важливим, але складним завданням для батьків та спеціалістів. Ця стаття містить рекомендації щодо того, як пояснити стан аутизму дітям відповідно до їх розвитку, віку, когнітивних здібностей та емоційних потреб. Особистий досвід психолога, працюючого з дітьми з аутизмом та їхніми батьками, огляд літературних джерел щодо важливості обізнаності дитини про власний аутизм та шкоди від приховування діагнозу свідчать про актуальність та недостатнє висвітлення цієї тематики. Під час спілкування з батьками виявлено труднощі та обмеженість знань і конкретних практик щодо того, як саме та у якому віці слід сповістити дитину про особливості її розвитку. У статті розглядаються основні принципи, алгоритми та найкращі практики, як дітям із розладами аутистичного спектру повідомити про їхній стан. В основі представлених рекомендацій лежить підхід, який підкреслює сильні боки розвитку дитини, описує її дефіцити та наголошує на важливості підтримки.

Ключові слова: розлад аутистичного спектру, психодіагностика, діагноз, якість життя, психологічне благополуччя.

Children with autism spectrum disorder (ASD) often difficult to understand their own condition, which can lead to confusion, guilt, anxiety, and social isolation. Informing children about their diagnosis is an important but difficult task for parents and professionals. This article provides guidance on how to explain autism to children according to their development, age, cognitive abilities, and emotional needs. The personal experience of a psychologist working with children with ASD and their parents, a review of literary sources on the importance of a child's awareness of his own autism and the harm from concealing a diagnosis testify to the relevance and insufficient coverage of this topic. Communication with parents revealed difficulties and limitations of knowledge and specific practices, how exactly and at what age a child should be informed about the peculiarities of his development. The article discusses the basic principles, algorithms and best practices of informing children with autism spectrum disorders about their condition. The presented recommendations are based on an approach that emphasizes the development strengths of the child, describes his deficits and emphasizes the importance of support.

Key words: autism spectrum disorder, psychodiagnosis, diagnosis, quality of life, psychological well-being.

УДК 159.972

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.19>

Інютіна О.В.

аспірантка кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Лисенко І.П.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедри клінічної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Вступ. Аутизм – це складний розлад нервової системи, який характеризується дефіцитами у сферах комунікації, соціалізації, сенсорної обробки інформації, повторюваністю поведінки та обмеженими інтересами. Як правило, розлади аутистичного спектра (РАС) уперше дебютують у ранньому дитинстві, тривають усе життя, мають значний вплив на особистість дитини, членів її родини та якість життя у цілому.

Центром контролю та профілактики захворювань США у 2018 р. зазначено, що серед досліджених восьмирічних дітей симптоми РАС спостерігалися в одному із 44 випадків [1].

Чим старшою стає дитина з РАС, тим більше батькам та іншим людям помітна її відмінність від нормотипових дітей. Однак дорослі не завжди здогадуються, що і сама дитина в якийсь момент починає помічати, що вона не така, як інші діти. Не тільки діти з високофункціональним аутизмом, а й діти із серйозними труднощами у розвитку відчують, що до них ставляться інакше. Окрім того, вони розуміють, що більшість речей їм не вдається робити так легко, як їх одноліткам. Це може призвести до почуття провини, тривоги, невпевненості та соціальної ізоляції. Саме на такі свої пережи-

вання та їхні наслідки вказують люди з аутизмом, які мали проблеми з дитинства, але вони були діагностовані лише у дорослому віці [2; 3].

Традиційно під час соціалізації дитини та спрямування її до дитячого садочку чи інших навчально-виховних закладів основна увага фахівців приділяється обізнаності щодо аутизму батьків, вихователів та вчителів. Певну інформацію (на жаль, не завжди відповідну) щодо РАС можуть отримувати нормотипові діти, які будуть виховуватися чи навчатися разом із дитиною з РАС. Питання обізнаності самої дитини про її особливості та вплив цієї інформації на її самосвідомість рідко стають предметом обговорення з нею.

Що стосується наукових досліджень, які могли би більш ретельно розкрити цю проблему, то у пошуковій системі «Гугл Академія» взагалі відсутні згадування цієї теми українською мовою. Водночас реальна практична робота психолога більшою мірою спрямована на формування у дитини з РАС певних навичок та форм поведінки, ніж на пояснення її обмежень та сильних боків, зумовлених діагнозом.

Особистий досвід роботи та спілкування з батьками дітей із РАС свідчить, що частина з них із різних причин заперечує необхідність

інформування своєї дитини про її діагноз. Деякі батьки вважають, що дитина ще мала і нічого не зрозуміє. Інші бажають відгородити її від додаткових проблем. Деякі батьки мають почуття провини чи сорому перед дитиною, що вона не така, як усі; побоювання, що оточуючі, довідавшись від дитини про діагноз, будуть її ігнорувати. Така позиція батьків здебільшого відображає відсутність їхньої особистої готовності до прийняття діагнозу своєї дитини («... то, може, дитина переросте і стане, як усі...» чи «то вже хай буде як буде... з часом дитина сама зрозуміє, що вона не така, як усі діти... нехай це відбудеться пізніше»). Інші батьки, розуміючи необхідність пояснити дитині її особливості, не поспішають це робити, оскільки не розуміють, як саме і в якому віці краще інформувати дитину, щоб не травмувати її додатково. Тому вважаємо за необхідне зупинитися на огляді досліджень, які доводять шкоду у разі приховування від дитини її діагнозу. Ці спостереження надають переконливі аргументи на користь важливості своєчасного інформування дитини про її стан.

Певна специфіка розвитку дітей із РАС впливає на одну з найважливіших підструктур особистості, а саме на формування самосвідомості. Як підкреслює М. Боришевський [4], завдяки розвиненій самосвідомості у дитини є потреба і вміння критично оцінювати та контролювати свою поведінку, довільно скеровувати власні дії і вчинки з урахуванням можливих наслідків для себе та оточуючих. Розвинена самосвідомість розглядається автором як базова умова виникнення у дитини прагнення до саморегуляції поведінки, дотримання соціальних норм і правил. А неусвідомлення своїх обмежень унеможливорює самостійний пошук дитиною шляхів компенсації власних труднощів у відносинах з оточуючими. Це, своєю чергою, призводить до зниження якості її життя.

Мета дослідження – дослідити проблему ставлення батьків до інформування дитини з РАС про її діагноз та розробити рекомендації для батьків.

Методи дослідження. Дослідження проводилося методом електронного опитування батьків дітей з аутизмом у спільноті «Аутизм. Україна» у соціальній мережі Фейсбук. У ньому взяли участь 239 батьків.

Результати дослідження та їх обговорення.

Оскільки аутизм впливає на всі сфери життя дитини, у випадках, коли їй не повідомляють діагноз, від неї приховується значна частина її особистості, що ускладнює самоідентифікацію та розвиток самосвідомості. Аналіз зарубіжних досліджень підтверджує це і свідчить про необхідність працювати з дитиною з РАС та над усвідомленням причин існуючих у неї проблем.

Джон Донван та Керен Цукер у статті «Шкода від приховування аутизму» (у TheAtlantic, 2016) описують досвід кількох сімей, які приховували діагноз своєї дитини та негативні наслідки, які це спричинило. Автори стверджують, що приховування діагнозу може сприяти стигматизації та непорозумінню, а також може перешкоджати дітям в отриманні підтримки, необхідної для досягнення успіху [5].

Лорен Елдер у статті «Чому нам потрібно говорити з дітьми про аутизм» (in The Autism Research Institute newsletter, 2020) наголошує на важливості відкритого спілкування та прозорості, коли йдеться про діагностику аутизму. Автор стверджує, що діти мають право знати про свій діагноз і що приховування цього факту може призвести до почуття розгубленості, ізоляції та недовіри.

Д-р Тіффані Хатчінс у статті «Чому шкідливо приховувати діагноз аутизм вашої дитини» (на вебсайті журналу Autism Parenting Magazine, 2021) обговорює потенційну шкоду від приховування діагнозу аутизм від дитини, включаючи негативний вплив на самооцінку, ідентичність і соціальні стосунки. Автор наголошує на необхідності відкритого спілкування та підтримки дітей з аутизмом та їхніх родин.

У роботі Енн Бренофф «Ризики приховування аутизму» (in The Huffington Post, 2017) обговорюється потенційна шкода приховування діагнозу аутизм від дитини, включаючи підвищену тривожність, розгубленість і відсутність доступу до підтримки та ресурсів.

Д-р Майкл Г. Чез (in The Autism Parenting Magazine, 2018) наголошує на важливості бути відкритими та чесними з дітьми щодо їхнього діагнозу аутизм та підкреслює потенційні переваги раннього втручання та підтримки.

Ученими ведеться дискусія щодо того, чи варто розповідати дітям про їхній діагноз аутизм, і стверджується, що відкритість та чесність можуть допомогти дітям краще зрозуміти свій стан і впоратися з ним. Подібної точки зору дотримуються Крістін М. Макдональд і Ліліана Мейнард (на вебсайті Autism Speaks, 2021). У їхній статті «Важливість ділитися діагнозом аутизму з вашою дитиною» наголошується на перевагах спілкування з дитиною про її аутизм. Автори вважають, що такий підхід призводить до підвищення самосвідомості дитини, зниження тривоги та поліпшення соціальних навичок. Автори стверджують, що приховування діагнозу може призвести до плутанини, сорому та втрати можливостей для підтримки та втручання.

Цікавими і переконливими є результати дослідження дорослих осіб із РАС. Так, у 2020 р. було проведено дослідження життєвого досвіду і переживань жінок, у яких діагностували аутизм у середньому та пізньому періодах [6]. Було виявлено чотири головні проблеми, на які

вказували досліджені, а саме: необхідність приховувати свій стан, проблеми з процесом прийняття рішень, вплив інших людей після встановлення діагнозу та нова ідентичність у спектрі аутизму. Багато учасниць до постановки діагнозу посилалися на «маскування» своїх особливостей та психологічну напругу від цього. Досліджувані підкреслювали, що необхідність маскування свого стану була вмотивована бажанням відповідати суспільним стандартам, орієнтуватися у соціальних стосунках і поводитися так, як інші, що значно загострювало їхні проблеми з психічним здоров'ям.

Для деяких жінок проблеми з психічним здоров'ям та невідповідність стандартам призводили до спроб самогубства та нанесення самоушкоджень. Кілька учасників висловили полегшення після встановлення діагнозу аутизму. Вони відчували, що мають «виправдання». Це зменшувало у них тривале почуття провини, пов'язане із соціальними непорозуміннями. У тому числі для багатьох жінок розуміння свого діагнозу було першим кроком у розумінні себе [7]. Подібний досвід прийняття діагнозу і переживання полегшення у зв'язку із цим описані у дорослих жінок з аутизмом і в інших дослідженнях [8].

Більшість дослідників доходять висновку, що, приховуючи інформацію про аутизм від дитини, дорослі тим самим позбавляють її шансу на повноцінне життя. Адже коли дитині зрозуміло, що з нею відбувається, то набагато простіше знаходити виходи з проблемних ситуацій, що складаються. Також дитині може додавати впевненості усвідомлення того факту, що вона не одна стикається з подібними труднощами.

Таким чином, приховування діагнозу від дитини може мати негативні наслідки, включаючи відсутність доступу до підтримки та ресурсів, розгубленість і тривогу, а також почуття провини та соціальну ізоляцію. Навпаки, відкритість і чесність із дітьми щодо їхнього діагнозу може допомогти їм краще зрозуміти свій стан і впоратися з ним, а також отримати доступ до підтримки та ресурсів, необхідних для ефективного розвитку.

У зарубіжних наукових дослідженнях зроблено спробу узагальнити основні положення, на які слід звернути увагу під час інформування дітей із РАС про їхній стан та особливості. Так, у статті Елізабет А. «Пояснення розладу аутистичного спектра дітям і підліткам» (*The Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2015) наведено огляд розладів спектра аутизму і запропоновано рекомендації щодо того, як пояснити дітям і підліткам їхній діагноз. Автори наголошують на важливості використання мовних і наочних засобів, що відповідають віку, наводять приклади того, як структурувати розмову з дітьми різного віку.

Лінн Бреннан і Хізер Маккарті у статті «Розмова про аутизм: як пояснити аутизм дітям» (*The Journal of Child Neurology*, 2012) дають практичні поради для батьків і опікунів щодо того, як говорити з дітьми про аутизм. Автори пропонують розглядати проблему, використовуючи позитивний підхід, підкреслювати сильні боки дитини та уникати негативних стереотипів. Вони також надають приклади сценаріїв для пояснення аутизму дітям різного віку. Стаття «Пояснення аутизму маленьким дітям» Патрісії Е. Прелок і Кетрін Е. Фосс (у журналі *Early Childhood Education Journal*, 2006) присвячена тому, як пояснити наймолодшим дітям їхній аутизм. Щоб допомогти дітям зрозуміти їхні особливості, автори пропонують використовувати історії, «ляльковий театр» та інші ігрові методи. Вони також наголошують на важливості підкреслення сильних боків дитини та її індивідуальних відмінностей. У роботі також надаються рекомендації щодо того, як підтримувати дітей з аутизмом в умовах інклюзивного класу.

Робота Меліси С. Луї та ін. «Пояснення розладу аутистичного спектра дітям: систематичний огляд» (2020) містить вичерпний огляд літератури про те, як пояснити дітям, які страждають на аутизм, їхні проблеми. Автори визначають декілька ключових моментів, які повинні враховуватися, зокрема: важливість використання простої мови під час пояснення, наведення конкретних прикладів із життя дитини, підкреслення її відмінностей та сильних боків. Окрім того, дослідниками наголошується на необхідності додаткових досліджень у цій галузі, зокрема щодо ефективності різних комунікаційних стратегій.

У статті «Пояснення аутизму дітям» Венді Чанг і Емілі Сквайрз (у *Autism Research*, 2018) пропонуються чіткі та прості рекомендації щодо пояснення діагнозу дітям. Автори рекомендують використовувати мову, що відповідає віку, наочні посібники та аналогії, щоб допомогти дітям зрозуміти вплив розладу на особистість дитини.

Вищезгадані роботи містять цінну інформацію та практичні рекомендації щодо того, як пояснити стан аутизму дітям у спосіб, відповідний їхньому розвитку. Автори підкреслюють, що, пристосовуючи мову та підхід до рівня розвитку та індивідуальних потреб дитини, батьки та опікуни можуть допомогти дітям зрозуміти та прийняти їхній діагноз, а також отримати підтримку та ресурси, необхідні для розвитку.

У спільноті батьків дітей із РАС «Аутизм. Україна» 24.04.2013 (URL: <https://www.facebook.com/groups/561261724274089>) було проведено електронне опитування щодо того, чи варто повідомляти дитині про її діагноз РАС. У ньому взяли участь 239 батьків. Голоси розподілилися так.

1.	Так. Усім дітям з раннього віку	10	4%
2.	Так. Лише дітям із високофункціональним аутизмом	14	6%
3.	Так. Лише дітям шкільного віку, коли вони зможуть це зрозуміти	153	64%
4.	Ні. Вони не зрозуміють	1	0.4%
5.	Так. За запитом. Коли дитина звертає увагу на свої відмінності та засмучується	61	25.6%

Отже, згідно з опитуванням, більшість батьків вважає за потрібне повідомляти дитині про аутизм у старшому віці та на запит. Однак до цього часу дитина вже неодноразово стикається зі своїми відмінностями та травмується через ставлення оточуючих. Лише 5% батьків готові повідомляти дитині про її діагноз у ранньому віці у спосіб, зрозумілий дитині, щоб зменшити її травмування, коли дитина почне стикатися зі ставленням оточення до її особливостей.

Авторка книги «Як розповісти дитині про аутизм» Давида Хартман [9], консультуючи протягом багатьох років сім'ї дітей із РАС, пояснює, що хоча сучасні батьки можуть знати про аутизм дуже багато і всіма силами намагатися допомогти своїй дитині, однак є велика різниця між знаннями про таке складне поняття, як аутизм, і вмінням говорити про нього просто. Однак це важливий крок у тому, щоб допомогти дитині зрозуміти свій власний стан, позбутися почуття провини за свої особливості, розвинути самосвідомість та отримати доступ до відповідної підтримки і ресурсів.

Саме тому ми збрали найкращі практики та алгоритми повідомлення дитини про її аутизм. Для цього було проаналізовано наукову та художню літературу із цього питання.

Суттєвий внесок у розуміння стану аутизму, переживань і поведінки людей із РАС зробили самі дорослі з аутизмом та їхні рідні. Частина цього досвіду узагальнена в художній літературі і може бути дуже цінною як для батьків дітей з аутизмом, так і для самих пацієнтів, оскільки висвітлює проблему зсередини.

Окрім того, для пояснення діагнозу дітям використовують метод казкотерапії. Геройки книги Дженніфер Елдер Квинн із книги *Different Like Me: My Book of Autism Heroes* [10] знайомить дітей віком від 8 до 12 років із відомими, надихаючими постатями зі світу науки, мистецтва, математики, літератури, філософії та комедії. У книзі описано досягнення героїв-аутистів від Альберта Ейнштейна, Діан Фоссі та Василя Кандинського до Льюїса Керролла, Бенджаміна Беннекера та Джулії Боумен Робінсон.

У книзі *Autistic Planet* Дженніфер Елдер відкриває світ, у якому бути несхожим – це звично, а бути «типovим» – навпаки. Книга сповнена кольоровими ілюстраціями і написана зручними для дітей римами [11].

У книзі для дітей-аутистів *Autism Is...?* авторки Імк'є Відеман-ван дер Лаан (пись-

менниця, редакторка та фахівець із питань аутизму) (URL: https://www.amazon.com/Ymkje-Wideman-van-der-Laan/e/B0080GND64/ref=dp_byline_cont_book_1) описується історія хлопчика Логана, який випадково чує, як його бабуся розповідає подрузі, що він має аутизм, і запитує її: «Аутизм – це...?» Бабуся пояснює хлопчику, що діти з аутизмом стикаються з багатьма проблемами, та дає відповіді щодо його аутизму.

Джуд Велтон у книзі *Can I tell you about Autism?: A guide for friends, family and professionals* [12] знайомить нас із Томом – хлопчиком з аутизмом. Том запрошує читачів дізнатися про аутизм з його точки зору, допомагаючи їм зрозуміти, що це таке, і пояснюючи проблеми, з якими він стикається у зв'язку із цим. Том розповідає читачам також про те, як йому можуть допомогти та підтримати оточуючі. Ця ілюстрована книжка підходить для читачів віком від семи років і стане чудовим способом поліпшити розуміння аутизму в школі чи вдома. Вона також містить чітку та корисну інформацію для батьків і спеціалістів.

Для дітей із синдромом Аспергера буде корисною книга *Asperger's What Does It Mean to Me?* Катерини Фахерті [13]. Книга допоможе зрозуміти дитині, як стати ефективною у важливих сферах її життя (дружба, страхи, здібності та багато іншого).

Підсумовуючи інформацію з наведених вище наукових та літературних джерел, пропонуємо рекомендації, які стануть корисними щодо повідомлення дитини про її аутизм.

Під час повідомлення дитини про РАС слід урахувати рівень розвитку дитини. Діти молодшого віку можуть мати обмежені когнітивні здібності та важко розуміти абстрактні поняття, тоді як діти старшого віку можуть мати більш витончене розуміння світу та краще усвідомлювати свою відмінність від інших. Тому важливо адаптувати пояснення стану аутизму до рівня розвитку дитини.

Для дітей молодшого віку можуть бути корисними зображення, які ілюструють ваші слова, приклади та проста мова, тоді як дітям старшого віку можуть бути корисні більш детальні пояснення та обговорення теми з використанням метафор та цікавих прикладів із книг, фільмів.

Краще надавати інформацію дітям порціями протягом тривалого часу. Щодо питання віку, у якому можна починати цю розмову, немає

якихось обмежень, але ми б радили розмовляти про сильні боки та відмінності дитини з того віку, коли ви починаєте пояснювати їй, що вона дівчинка чи хлопчик і таким самим тоном.

Не чекайте, коли дитина сама починає ставити питання про свою відмінність. Якщо дитина ставить такі питання, це означає, що вона вже неодноразово відчула свою інакшість або почула про це від інших у негативному контексті. Ранні розмови про аутизм сприятимуть формуванню адекватної самосвідомості та розумінню себе. Не бійтеся говорити з дитиною про аутизм, навіть якщо ви вважаєте, що вона не зрозуміє.

Проте батьки не повинні починати розмови про діагноз дитини доти, доки вони самі не можуть спокійно говорити про аутизм в позитивному контексті. Отже, пропонуємо такий алгоритм розмов про аутизм.

У першу чергу підвищить свою обізнаність про аутизм, щоб мати змогу відповісти на питання дитини. Розкажіть про аутизм своєї дитини іншій людині та отримайте зворотний зв'язок про почуття цієї людини від вашої розмови. Ви маєте бути впевнені, що не говорите про аутизм у негативному ключі та не транслюєте свій батьківський біль від наявності у дитини цього діагнозу.

Почніть розмову з дитиною про її сильні боки, про те, що вона вміє робити добре. Спитайте її саму, родичів та друзів, які сильні боки є у дитини. Зробіть список сильних боків (та проілюструйте кожний малюнком або фотографією). Ви можете створити книжку про здібності дитини. Це можуть бути як прості здібності, важливі для самої дитини (танцювати, складати машинки за кольором, високо стрибати), так і учбові навички (хороша пам'ять, талант до малювання, сильний інтерес до певної теми, уміння складати пазл, читати). Поговоріть про сильні боки інших членів родини та друзів.

Коли дитина достатньо зрозуміє поняття здібностей та своїх сильних боків, поговоріть про її відмінності від інших дітей. Називайте як очевидні відмінності (зріст, колір волосся) так і аутистичні (чутливість до звуків, перебірливість в їжі, самостимуляція, підвищена активність, агресія тощо). Поясніть дитині, що певні речі їй вдається робити важко. Поговоріть про ці речі і про те, що дитина прикладає багато більше зусиль, аніж інші, щоб навчатися себе контролювати.

Намалюйте та опишіть відмінності дитини від інших дітей у контексті завдань розвитку, а не проблем. Поговоріть про те, що дитині складно вдається. Поспілкуйтеся про особливості та складнощі, які виникають у інших членів родини.

Пояснійте дитині простими словами, що всі люди різні і в кожного є те, що дається

легко, і те, чому вчитися важко. Розкажіть, що мозок у людей може працювати по-різному. У деяких людей «швидкий» мозок, і вони все роблять швидко, у інших – мислення відбувається повільно і їм треба більше часу. Одним людям звуки здаються тихими, а іншим – ці самі звуки здаються занадто голосними. Поясніть, що те саме може бути з дотиками, яскравістю, кількістю інформації тощо. Одні люди відпочивають, коли спілкуються, а інші, навпаки, втомлюються від спілкування. Намалюйте дитині кожне ваше пояснення.

Поясніть, що ці складнощі й особливе сприйняття, яке є у дитини, характерні для людей з аутизмом. Проте завдяки аутизму людина може робити деякі речі краще за інших. Зосередьтеся на позитивних можливостях дитини: «Завдяки аутизму ти можеш краще за інших збирати пазли, ти впізнаєш будь-яку мелодію з перших нот, ти все відчуваєш сильніше, ніж інші». Нагадайте, що через аутизм над формуванням деяких умінь доводиться працювати довше і старанніше: «Тобі важко дається спілкування довгими реченнями, але ти навчишся цьому так само, як ти навчився говорити окремими словами».

Дітям із високофункціональним аутизмом, які проявляють розуміння складної мови, рекомендується ознайомитися з життям видатних дорослих з аутизмом, їхніми досягненнями та життєвим шляхом. Підкреслюйте, що вони досягли успіху саме через своє особливе сприйняття світу та постійне навчання. Запевняйте, що вони зверталися за допомогою до інших, коли не могли впоратися самі. Це може допомогти дитині сформувати позитивний образ себе та відчути гордість за те, ким вона є. Для дітей старшого віку ви також можете використовувати метафору операційної системи Mac/Apple проти Windows. Запитайте у дитини, що буде, якщо запустити гру для MAC на операційній системі Windows, та поясніть, що гра буде погано працювати, оскільки у комп'ютерів «різні мізки» (програмне забезпечення). Вони вправні в різних речах, але обидва працюють. Для менших дітей можна провести аналогію з тостером та феном. Тостер робить смачні тости, але не може висушити волосся, а фен – навпаки, вправно сушить волосся, але не може зробити тости. Це не означає, що хтось із них поганий. Просто одним легше вдається робити одні речі, а іншим – інші.

Використовуйте ігри та іграшки для ілюстрації ваших слів. Наприклад, ви можете використовувати пазли, які показують, що кожна людина має свої власні «частинки» особистості та різні особливості. Підкресліть, що під час навчання дитині з аутизмом потрібні підтримка та пояснення. Розкажіть, що існує багато ресурсів, які допомагають дітям

з аутизмом, наприклад терапевти, групи підтримки та спеціальні освітні програми. Розкажіть про те, що за статистикою майже в кожному багатоквартирному будинку є дитина з аутизмом. Це може допомогти дитині почуватися менш самотньою та мати більше можливостей шукати допомогу, коли вона їй потрібна.

Дивіться разом мультфільми та фільми про аутизм, які відповідають рівню розвитку дитини та підтримують ідею нейрорізноманіття. Керуючись рекомендаціями, ви можете створити розповідь з ілюстраціями (фото дитини, малюнки) про дитину та її аутизм і періодично читати її дитині.

Висновки. Пояснення дитині її аутизму є важливим кроком у тому, щоб допомогти їй зрозуміти свій власний стан і розвинути самосвідомість. Використовуючи підхід, що відповідає розвитку і підкреслює сильні боки дитини, її відмінності та важливість підтримки, батьки та опікуни можуть допомогти дітям з аутизмом розвинути самосвідомість, самооцінку, налагодити позитивні стосунки та отримати доступ до відповідних ресурсів. Хоча універсального підходу до пояснення аутизму не існує, батьки та опікуни можуть використовувати рекомендації, представлені у цій статті, щоб пристосувати своє спілкування до індивідуальних потреб і здібностей дитини. Загалом дослідження показують, що чітке та точне повідомлення дитині про діагноз аутизм є важливим як для батьків, так і для дітей. Фахівці та батьки повинні працювати разом, щоб надавати інформацію, яка відповідає рівню розуміння дитини, а також пропонувати підтримку та керівництво протягом усього процесу.

Подальших досліджень потребує питання впливу способу інформування дитини на розвиток її самосвідомості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Christensen D. Prevalence and characteristics of autism spectrum disorder among children aged 8 years-autism and developmental disabilities monitoring network. United States. MMWR Surveillance Summaries, 2018. 23 p.
2. Williams D. Exposure anxiety-The invisible cage: An exploration of self-protection responses in the autism spectrum and beyond. Jessica Kingsley Publishers, 2002. 335 p.
3. Shore S., Rastelli L. Understanding autism for dummies. John Wiley & Sons, 2006. 355 p.
4. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4(38). С. 119–126.
5. Donvan J. Zucker C. Five tips for candidates who want to talk about autism-responsibly. Washington Post, 2016.
6. Leedham A. 'I was exhausted trying to figure it out': The experiences of females receiving an autism diagnosis in middle to late adulthood. *Autism*, 2020, 24.1: 135–146.
7. Baldwin S., Costley D. The experiences and needs of female adults with high-functioning autism spectrum disorder. *Autism*, 2016, 20.4: 483–495.
8. Ingudomnukul E. Elevated rates of testosterone-related disorders in women with autism spectrum conditions. *Hormones and behavior*, 2007, 51.5: 597–604.
9. Hartman D. The Little Book of Autism FAQs: How to Talk with Your Child about their Diagnosis and Other Conversations. Jessica Kingsley Publishers, 2019. 105 p.
10. Elder J., Thomas M. Different like me: My book of autism heroes. Jessica Kingsley Publishers, 2005. 47 p.
11. Elder J., Thomas M. Autistic planet. Jessica Kingsley Publishers, 2007. 48 p.
12. Welton J. Can I tell you about Autism?: A guide for friends, family and professionals. Jessica Kingsley Publishers, 2014. 64 p.
13. Faherty C. Asperger's... What Does It Mean to Me?: A Workbook Explaining Self Awareness and Life Lessons to the Child Or Youth with High Functioning Autism Or Aspergers. Future Horizons, 2000. 293 p.

ДОСЛІДЖЕННЯ АКсіОПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ДУХОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ХРИСТІЯН

STUDY OF AXIOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE SPIRITUALITY OF CHRISTIANS' PERSONALITY

У статті представлено результати теоретичного та емпіричного вивчення аксіологічних характеристик духовності дорослої особистості. В умовах реалізації теоретичного аналізу систематизовано погляди сучасних українських дослідників психології духовності (І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, З.С. Карпенко, О.В. Киричук, О.П. Колісник, В.П. Москалець, В.М. Ямницький та ін.), які розглядають духовність в її аксіологічному ракурсі. Духовність постає як системне психічне утворення і вище породження особистості, представлене її ціннісно-сисловою свідомістю, іманентним духовним потенціалом людини, що визначає її вроджену здатність до саморозвитку і самовизначення в просторі мотиваційно-ціннісних співвідношень (З.С. Карпенко). Будучи сутнісною характеристикою людської природи, духовність спрямована на досягнення смислотворчих цінностей на підставі реалізації ідеальних і трансцендентних потреб, що проявляється у формі саморозвитку, особистісного зростання й творчості (В.М. Ямницький). Найсуттєвішою ознакою духовності є її універсальна здатність охоплювати всі спектри дієвого життєздійснення людини (М.Й. Боришевський). Дієвість духовних цінностей, їх усвідомленість та індивідуальність є індикаторами розвинутої особистості, яка сама є творцем духовних цінностей та являє собою самоцінність (І.Д. Бех).

В умовах проведення емпіричного дослідження аксіологічних характеристик духовності дорослої особистості відбулася перевірка та підтвердження припущення щодо якісної відмінності аксіологічних характеристик духовності християн, для котрих віра є найвищою цінністю, телеологічним ядром духовного розвитку. У практикуючих християн високих значень сягають цінності, які стосуються найвищого, есхатологічного рівня розвитку їхньої аксіосфери. Християнська світоглядна орієнтація допомагає сприймати власний життєвий процес як цікавий, емоційно насичений та словнений смислом, у якому успішно реалізуються свобода вибору, контроль за власним життям, спроможність незалежно ухвалювати рішення і втілювати намічені плани.

Ключові слова: духовність, духовний потенціал, ціннісні орієнтації, духовні цінності, релігійна віра.

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the axiological characteristics of the spirituality of an adult personality. In the context of theoretical analysis, the views of modern Ukrainian researchers of the psychology of spirituality were systematized (I.D. Bekh, M.Y. Boryshevskiy, Z.S. Karpenko, O.V. Kyrychuk, O.P. Kolisnyk, V.P. Moskalets, V.M. Yamnytskyi, etc.) who consider spirituality in its axiological perspective. Spirituality appears as a systemic mental formation and a higher generation of the individual, represented by his value-meaning consciousness, the immanent spiritual potential of a person, which determines his innate ability for self-development and self-determination in the space of motivational-value relationships (Z.S. Karpenko). Being an essential characteristic of human nature, spirituality is aimed at achieving meaningful life values based on the realization of ideal and transcendent needs, which manifests itself in the form of self-development, personal growth and creativity (V.M. Yamnytskyi). The most essential feature of spirituality is its universal ability to cover all spectrums of effective human life (M.Y. Boryshevskiy). The effectiveness of spiritual values, their awareness and individuality are indicators of a developed personality, that itself is the creator of spiritual values and represents self-worth (I.D. Beh). In the conditions of conducting an empirical study of the axiological characteristics of the spirituality of an adult Christian personality, the assumption regarding the qualitative difference in the axiological characteristics of the spirituality of practicing Christians, for whom faith is the highest value, the teleological core of spiritual development, were verified and confirmed. Practicing Christians have high values that relate to the highest, eschatological level of their axiosphere. Christian worldview orientation helps to perceive one's own life process as interesting, emotionally saturated and full of meaning, in which freedom of choice, control over one's life, the ability to make decisions independently and implement intended plans are successfully realized.

Key words: spirituality, spiritual potential, value orientations, spiritual values, religious faith.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.20>

Климишин О.І.

д.психол.н.,
професор кафедри психології розвитку
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Семак О.І.

к.філол.н.,
доцент кафедри іноземних мов
і перекладу
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Погляду на духовність як системну єдність цінностей людини, її здатність визначатися у ставленні до них у вітчизняній психології притримується більшість українських дослідників психології духовності, серед яких – І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, З.С. Карпенко, О.В. Киричук, О.П. Колісник, Н.О. Кордунова, В.П. Москалець, В.М. Ямницький та ін.

Внутрішній світ людини репрезентований неповторною та цілісною системою її оцінних ставлень до себе, навколишнього світу крізь призму добра, краси, істини, сенсу. Із появою на світ людина володіє певною системою духовних інтенцій «Сутнісного Я», яке виступає формою представлення духа. Ці інтенції як першосенси становлять семантичний Всесвіт (В.В. Налімов) та спрямовують формування

ціннісно-сміслової сфери особистості. Будучи усвідомленими й узгодженими із суспільними цінностями, вони перетворюються на особистісні смисли. Останні є динамічними системами об'єктивного відображення дійсності та емоційно-вибіркового ставлення до неї, являють собою своєрідний сплав афекту та інтелекту (Л.С. Виготський, Б.С. Братусь), що робить людину суб'єктом життєздійснення, власне носієм духовної іпостасі [9].

Виклад основного матеріалу дослідження. Саме духовні цінності І.Д. Бех [1; 2] вважає справжніми індикаторами розвиненої особистості. Міра ж розвитку останньої визначається мірою зміцнення її духовної свідомості. Сфера духовних цінностей, на думку вченого, охоплює сенс життя, милосердя, справедливість, чесність, толерантність, любов, добро тощо, тобто сенс вищих моральних категорій. Їхньою визначальною особливістю є усвідомлення як духовних цінностей. Останнє вимагає реалізації складної і специфічної морально-психологічної діяльності, в умовах якої здійснюватиметься когнітивно-емоційне оцінювання власного життя.

Аналізуючи сутнісно-функціональний зміст духовних цінностей у площині реалізації особистісно-орієнтованого виховного процесу, І.Д. Бех наголошує на одній із найважливіших умов дієвості останніх – мірі значущості духовних цінностей для самої особистості, тобто сили їхньої емоційної енергії, від якої й залежатиме, чи виникне у суб'єкта імпульс до моральних дій чи ні. Він уводить поняття «ототожнення» для означення акту, в якому, власне, й відтворюється відношення, що складається між особистістю та духовними цінностям. Власне умовою формування такого акту є глибинна, особистісно неперевершена значимість конкретної духовної цінності чи цінностей. Однак І.Д. Бех наголошує на тому, що в такому злитті особистість постає активним творцем, а не просто пасивним суб'єктом, адже вона свідомо відволікається від своїх нижчих прагнень і активно вживається в суть певної духовної цінності.

Процес становлення системи духовних цінностей, на думку І.Д. Беха, носить індивідуальний характер, а сама «система духовних цінностей у розвиненій формі має виступати самоцінністю. Йдеться про те, що будь-яка духовна цінність у всіх своїх різноманітних проявах єдина у головній суті – у ставленні до свого предмета як до самоцінності. Це означає, що предмет духовної цінності не може бути зведений до користі. У практичному плані такі ставлення проявляються у тому, що наші вчинки спрямовуються на розвиток людини як потенційно безмежної, такої, що перебуває поза будь-якими встановленими масштабами» [1, с. 200].

М.Й. Боришевський [3; 4] вважає ціннісні орієнтації одиницями психологічного вимірювання духовності, а сама духовність, на його думку, являє собою багатовимірну систему, складниками якої є утворення свідомості та самосвідомості людини, у яких віддзеркалюються її найактуальніші морально релевантні потреби, інтереси, погляди, ставлення до навколишньої дійсності і до себе самої як до соціального індивіда. Специфічною ознакою цих утворень, що виступають у формі ціннісних орієнтацій, певних особистісних характеристик, є їх органічне поєднання з провідними життєвими цілями, що перебувають у прямому чи опосередкованому зв'язку з моральністю. Однак учений застерігає від спроб змістового ототожнення останньої з духовністю як такою, указуючи на значно ширший «змістовий діапазон» духовності. Будучи свого роду еталоном, мораль, внутрішні моральні інстанції особистості визначають її рівень духовності. Чим тісніше пов'язаний зміст ціннісних орієнтацій із моральністю, тим вищим є рівень духовності.

До системи цінностей, у контексті яких функціонує духовність, з точки зору М.Й. Боришевського, окрім моральних, входять також громадянські цінності (почуття патріотизму, ідентичності з національною спільнотою, повага до інших національних спільнот, відповідальність за долю нації), естетичні, інтелектуальні, екологічні, світоглядні цінності. А однією з найсуттєвіших ознак духовності, як зауважує вчений, є її універсальний характер, адже вона не обмежується якоюсь окремою сферою життя людини, а охоплює всі спектри її дієвого життєздійснення.

Водночас особливого психологічного змісту духовність набуває в площині авторських досліджень проблеми формування національної самосвідомості, становлення громадянської свідомості особистості. М.Й. Боришевський розглядає духовність як утілення у світоглядних орієнтаціях людини сподівань, прагнень, ідеалів, загалом – духа народу, нації, що визначає спрямованість особистісних потреб, переживань і зумовлює настанову на відповідний життєвий вибір. Особистості-громадянина, на його думку, властиве глибоке переконання в тому, що етнос, нація є носіями того своєрідного, неповторного, що робить неоціненний внесок у скарбницю загальнолюдських цінностей, у збагачення людства – примноження його духовних та матеріальних здобутків [4, с. 24, 29].

З.С. Карпенко [5–7] – автор інноваційної для сучасної психології (і не тільки вітчизняної) аксіопсихологічної моделі індивідуальної свідомості, вихідною ідеєю якої є співвіднесення функціональних особливостей індивіда, що характеризують його як суб'єкта діяльності, зі змістовими особливостями людини,

що конституують її як особистість. Її теорія аксіогенезу особистості становить фундаментальну методологічну основу дослідження ціннісно-сислової природи людської духовності, яка розглядається як «системне психічне утворення і вище породження особистості, репрезентоване її ціннісно-сисловою свідомістю», як «іманентний духовний потенціал» [6, с. 64] людини, що «репрезентує її вроджену здатність до саморозвитку і самовизначення в просторі мотиваційно-ціннісних відношень» [7, с. 27]. Суб'єктність же постає способом реалізації духовного потенціалу.

Особистість як духовний суб'єкт, на думку З.С. Карпенко, – це структурна (змістова) і функціональна єдність, що здійснює певне духовне устремління (реалізує ціннісне ставлення). Виокремивши базові ціннісні орієнтації особистості: «істину», «справедливість», «користь», «добро», «красу», «благо» та співвідніши їх із відповідними рівнями включеності людини в суспільні відносини: «організм», «індивід», «група», «суспільство», «універсум» (в умовах яких відбувається їх ієрархізація), З.С. Карпенко означила п'ять рівнів функціонування ціннісно-сислової свідомості: I – сутнісний (предиспозиційний), II – інтраіндивідний, III – інтеріндивідний, IV – метаіндивідний (II і IV диспозиційні) та V – універсальний (супердиспозиційний).

Розкриваючи функціональний аспект духовного устремління особистості, З.С. Карпенко виокремлює систему установок, кожна з яких відповідає конкретному рівню структури ціннісно-сислової свідомості. Зокрема, на метаіндивідному рівні функціонують смислові установки, що мають суспільне значення, їх символічно названо компонентом «буду»; на інтеріндивідному рівні функціонують цільові установки, породжуючи компонент «мушу»; на рівні індивідуальної діяльності – операціональні, проявляючись у компоненті «треба». Базовий, організмичний, рівень реалізується відповідними психофізіологічними механізмами, які утворюють своєрідну предиспозицію субіндивідуального рівня, що, своєю чергою, дає підстави для означення вітальності як базової духовної цінності. «Символічне значення даної смислової предиспозиції передається словом «передчуваю», що вказує на її спонтанний неусвідомлюваний характер і репрезентує іманентний духовний потенціал особистості (голос імпульсу, внутрішнє Я, сутність, задум особистості тощо)». Що ж стосується найвищого рівня функціонування ціннісно-сислової свідомості – універсального, то його репрезентує супердиспозиція «приймаю», яка полягає в одкровенні істинної мети життя.

Відповідно, зроблено висновок про те, що підсвідомо предиспозиція «передчуваю» («підсвідомий Бог» за В. Франклом, «внутрішній

локус оцінювання» за К. Роджерсом, архетипи «колективного несвідомого» за К. Юнгом і т. д.) опосередковано, через переважно усвідомлені диспозиції ціннісного характеру («треба», «мушу», «буду») переходить (або не переходить) у надсвідому супердиспозицію «приймаю», що репрезентує духовне сходження (дорогу) особистості до висот Досконалості (тотожність Абсолюту) [5, с. 101]. Рефлексія людиною своєї духовної динаміки є єдиним абсолютним критерієм її поступу до Святинь Духа: Добра, Краси, Гармонії, Досконалості [5, с. 76].

О.В. Киричук [8] уважає духовність сутністю, присутньою у Всесвіті, що існує поза просторово-часовими координатами та розумом і виступає необхідною умовою людського існування та буття. Вона є запорукою усвідомлення людиною себе як особистості, запорукою людської творчості, джерелом творчої енергії. Указуючи на неможливість однозначного визначення поняття духовності, О.В. Киричук подає низку її сутнісних характеристик, які наближують до повноти її розуміння: повага до Вищих сил, які створили людей досконалими; відповідальна любов до себе як до досконалого творіння Природи; здатність відповідально любити інших та позитивно впливати на їх духовний розвиток; усвідомлення єдності людини зі світом, що її оточує, з Природою та Всесвітом; усвідомлення особистості, відповідальності за свої думки, слова, емоції; розуміння того, що думки, слова, вчинки безпосередньо впливають на оточення, на життєдіяльність планети Земля; повсякденна активна робота над удосконаленням свого Я; усвідомлення того, що в кожному з людей живе Бог, і ми – в Ньому; необхідність прийняття рішень у будь-якій життєвій ситуації, які несуть позитив оточуючим, людству та Всесвіту [8, с. 10].

Розглядаючи духовність як іманентну здатність людини робити вільний вибір дії, діяльності, вчинку, О.В. Киричук вводить поняття духовно-катарсичної активності. Її суть – «інтенсивна діяльність, спрямована на самопізнання та самооцінювання власного внутрішнього світу, самовизначення та самоактуалізацію своїх внутрішніх потенцій самовдосконалення. Це здатність особи очиститися не лише від вад тілесності своєї, а й від вад душевності – подивитися на себе збоку як на носія культурно-національних і вселюдських цінностей. Тут об'єктом самопізнання, самооцінювання, самовизначення й самоактуалізації стає власне Я, а результатом – формування Я-концепції особистості» [8, с. 12].

Завдяки здійсненню системологічного моделювання феномена духовно-катарсичної активності виокремлюються зовнішні (енергоінформаційний простір, діяльність, спілкування) та внутрішні (рефлексія, що відобра-

жає рівень знань людиною свого внутрішнього світу; Я-концепція з її складниками: Я-фізичним, Я-психічним, Я-соціальним (рольовим), Я-духовним) чинники її становлення та розвитку. На вході системної моделі – феномени, що репрезентують форми суб'єктності людини: цінності, розсудливість, цілеспрямованість; на виході – інтегральні характеристики життєтворчої активності: самопізнання, самооцінка, самовизначення та самоактуалізація. О.В. Киричук наголошує на обов'язку кожної людини наполегливо та цілеспрямовано розвивати свою духовність, на необхідності реалізації нової освітньої парадигми, метою якої є, передусім, виховання нової особистості, орієнтованої на систему духовних цінностей [8].

На думку ж О.П. Колісника [10; 11], духовність є «здатністю до творення з погляду вищих людських цінностей, свідомого і діяльного ставлення до світу, до іншої людини, до самої себе. Вона виявляється у свідомому виборі цього ставлення через рефлексію вартостей, що стоять за ментальними смислами, і в конверсії смислів, завдяки якій провідними в ієрархії стають мотиви пошуку і втілення у результат саме цих вищих цінностей» [10, с. 187].

Зосереджуючи увагу на внутрішньому світі людини, суть якого визначають переживання самості, О.П. Колісник розробляє інтегративно-холістичну концепцію особистості, відтворюючи «архітектоніку потоків психіки та ступенів духовного розвитку» людини. Її суть визначають виокремлені та означені буттєвий (психосоматичний, двопівкульний, вербальний, досвідомий, доконсенсусний, доконвенційний, досоціальний, доособистісний, онтичний, синкретичний), рефлексивний (психоспільнотний, лівопівкульний, вербальний, свідомий, консенсусний, конвенційний, соціальний, особистісний, гностичний, елементаристський), духовний (внутрішньопсихічний, правопівкульний, трансвербальний, трансконсенсусний, надсвідомий, постконвенційний, надсоціальний, надособистісний чи трансперсональний, аксичний, холістичний) потоки. Останні відрізняються ступенями духовного розвитку індивіда, тобто мірою безпосередності переживання контакту з вартостями, особливо з надособистісними. Кожен потік психіки має чотири ступені духовного розвитку: буттєвий – психофізіологічний, психоархетипний, психоонтичний та психоментальний; рефлексивний – психопрактичний, психогностичний, психосоціальний та егопсихічний; духовний – психоіндивідуальний, психогуманний, психохолістичний та психотрансперсональний. Критеріями ступеневої відмінності та диференціації є суб'єктні смислові поля, переломні переживання, нові цілі як нові ідеальні смисли, психічні механізми саморозвитку особистості, набір методик і технік для цілеспрямованого

становлення потрібного механізму саморозвитку особистості, як і сама концепція особистості.

Якраз самість, на думку О.П. Колісника, є справжньою сутністю людини. Спонтанне переживання самості відкриває особистості шлях до Бога. Методами її пізнання є прийняття себе, самодослідження та медитація. Останні й становлять суть духовних практик, які забезпечують умови радикальної перебудови особистості як ієрархії смислів у напрямі служіння провідним цінностям Свободи, Справедливості, Відповідальності; Любові, Добра, Турботи; Краси, Істини, Творчості; Віри, Космосу, Бога. А це, своєю чергою, відкриває для особистості можливість спонтанно породжувати життєві акти, які внутрішньо підтримані піковими переживаннями, відповідають спонтанності світу і цим знімають глобальні проблеми людства. Пропонується введення в навчально-освітніх закладах, зокрема, медитативного тренінгу, що сприятиме спрямуванню учнів чи студентів на реалізацію у своїх життєвих актах вищих надособистісних смислів.

Н.О. Кордунова [12] вивчала психологічні особливостей становлення духовних цінностей старшокласників у процесі спілкування, де духовність була визначена як співпричетність людини до світу в усіх його проявах. Причому категорією «світ» охоплено природу, людину, «Я» та суспільство. Ця співпричетність визначає наше світосприймання, світоставлення і смисл життя. Саме світосприймання цілісне й охоплює сприймання людини як унікальної і неповторної індивідуальності, природи – як гармонійної й унікальної, самотутність свого «Я» – як неповторного даного, суспільства – як феномена культурно-історичного розвитку людей. Світоставлення є одухотвореним, бо є усвідомленням значущості природи, свого «Я» як джерел самопізнання, самоорганізованості, ініціативності, відповідальності, працелюбності, а також осмислення значущості суспільства як джерела самопізнання. Смисл життя, на думку Н.О. Кордунової, пов'язаний із модусом «бути», у якому виражається осмислена потреба бути людиною, другом природи, гідним членом суспільства, прагнення безперервного пошуку сенсу свого існування [12, с. 14].

Указуючи на різні ступені усвідомлення людиною свого взаємозв'язку зі світом, Н.О. Кордунова здійснила класифікацію рівнів розвитку духовних цінностей особистості: низький (поверховість сприймання, байдужість, споживацьке ставлення з відповідною смисложиттєвою орієнтацією «мати»), середній (реалістичне світосприймання, причетність, теоретичне світоставлення, смисл життя, пов'язаний із модусом «знати»), високий (цілісне світосприймання, одухотворене

світоставлення, співпричетність, смисложиттєва орієнтація «бути»). Оптимальною можливістю реалізації причетності людини до світу, а отже, розвитку духовності, виступає спілкування, оскільки воно ініціює потребу в оцінці смислу існування людини як відносно себе, так і відносно інших, світу в цілому.

Дослідження духовності в контексті національного відродження українського суспільства значною мірою належить В.П. Москальцю [13–15]. Власне, він був одним із перших, хто у вітчизняній психології означив методологічні основи аналізу феномена духовності, розробив та апробував методику розвитку духовності особистості в умовах навчально-освітніх закладів. Визначаючи ідеал, на який повинна орієнтуватися українська національна школа, В.П. Москалець указує його пріоритетні характеристики: свобода духа, волі й дії особистості, її здатність до саморегуляції на високих морально-етичних засадах.

В.П. Москалець услід за В. Франклом розглядає духовність як специфічний психологічний феномен, що є об'єднувальним началом ціннісно-орієнтаційної сфери особистості, наділеним власним психологічним змістом. У його основу покладені здатність і бажання людини мати власне, аутентичне, особистісне, раціональне, моральне та емоційно виважене ставлення до всього, що діється в навколишньому світі; бажання обстоювати це ставлення всупереч тиску соціуму і власним біологічним інстинктам [13]. Базовими психологічними механізмами функціонування духовності є морально-етичні почуття, стрижень яких – любов у її християнському тлумаченні, емоційна ідентифікація з життям, екзистенціальне прагнення до його вдосконалення [14].

Як вершинний інтегрувальний складник психіки особистості, духовність, на думку В.П. Москальця, постає відкритою системою, здатною до безперервного вдосконалення, спроможною гармонізувати, надати творчій життєдайності особистісному і національному характеру, підпорядковуючи структуру диспозицій цих характерів високим етичним цінностям. Саме таке розуміння духовності визначає стратегію навчально-виховного процесу в умовах національної школи – формування національного характеру, заснованого на духовності.

Одним із найбільш відповідних сутнісно-функціональному змісту духовності методів її розвитку тут є художньо-естетична екзистенціальна гра. Остання забезпечує її учаснику можливість ставати активним творцем особистісного смислу духовності. Саме в умовах художньо-естетичної діяльності на уроках естетичного циклу (музика, українська та зарубіжна література) реалізується здатність учнів до творення особистісно-аутентичних, емо-

ційно ідентифікованих смислів свободи духа, втіленої в художніх образах [15].

На особливу увагу заслуговує те, як, зокрема, В.М. Ямницький [16; 17] у контексті досліджень життєтворчості особистості реалізує авторський психологічний підхід до проблеми духовності. Феноменологію духовності, на думку дослідника, творять чотири провідні чинники: витоки, ознаки, мета і прояви. Зміст витоків духовності визначає реалізація системи потреб – потреб для «інших», ідеальних потреб пізнання та трансцендентних потреб. Ознаки духовності мають широкий спектральний характер. Передусім, на думку автора, духовність є сутнісною характеристикою людини, її внутрішнього світу, цілісною активністю психіки, процесом і результатом досягнення смисложиттєвих цінностей, ідеалів; формою самосвідомості, самоідентифікації, інтеріоризації. Трансформація тут – це усвідомлене проходження латентних рівнів свідомості, інтеграція їх афективно насиченого змісту в реальне життя, досягнення в результаті самопізнання стійкого стану свідомості, такої вільної від ототожнень зони не-Я (рівнісності), яка є тотожною Абсолюту, де Я і не-Я становлять цілісність, мету духовності. Остання знаходить вираження у самопізнанні, самовдосконаленні, саморозвитку, творчості, особистісному і духовному зростанні. На вищих рівнях вона постає як форма духовного служіння людям.

Як зазначив В.М. Ямницький, «продовжуючи рухатися в напрямі самоусвідомлення власних ідентифікацій, у процесі освоєння простору «Я» – духовного, людина відкриває у собі потребу самовизначення щодо власної позиції у часовому континуумі існування, необхідність відшукати відповідь на запитання щодо локалізації точки застосування психічної активності у континуумі «минуле – теперішнє – майбутнє» [16, с. 295].

Проведення емпіричного дослідження передбачало верифікацію припущення щодо якісної відмінності аксіологічних характеристик духовності християн, для котрих віра є найвищою цінністю, телеологічним ядром духовного розвитку. Діагностичний інструментарій для емпіричного дослідження аксіопсихологічних характеристик духовності утворили методики діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С.С. Бубнова), смисложиттєвих орієнтацій (Д.О. Леонтьєв) і вивчення суб'єктних здатностей та особистісних цінностей (З.С. Карпенко). Емпіричну вибірку утворили 1 069 осіб – 534 практикуючих християн та 535 номінальних християн [9].

Оцінка реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С.С. Бубнова) вказує на суттєву відмінність структурної організації ціннісно-смислової сфери практикуючих

та номінальних християн. Зокрема, у практикуючих християн спостерігаємо очевидну пріоритетність у структурній організації ціннісно-смыслових вищих духовних цінностей, тоді як у номінальних християн вони є менш значущими. Суттєво різняться рангові місця цінності «любов» (перше у практикуючих християн та четверте у номінальних), «допомога і милосердя до інших людей» (друге у практикуючих християн та аж десяте у номінальних). Потреба в повазі і самоповазі – це потреба збереження та утвердження гідності людини як тієї, що є носієм образу Божого. Своєю чергою, потреба в любові і приналежності – це потреба бути невід’ємною частиною тієї духовної реальності, яку творить усе Боже створіння. Співтворення є актом жертвовної любові у стосунку до інших. Учинкова активність християн, спрямована на благо іншої людини, є служінням, ознаменованим любов’ю.

Однаковий рівень представленості у ціннісно-смысловій ієрархії християн займають цінності «спілкування» та «пошук і насолода прекрасним».

Цю ж тенденцію підтверджують емпіричні дані діагностування рівня представленості особистісних цінностей, вираженості суб’єктних властивостей та тісноту зв’язку між ними за методикою З.С. Карпенко.

У практикуючих християн першу позицію утримує особистісна цінність «доброта», у номінальних християн – особистісна цінність відносно суб’єктного (організмичного) рівня «здоров’я». Друга позиція належить у практикуючих християн цінності абсолютно суб’єктного рівня – «прагнення до досконалості», у номінальних християн – «справедливість». Останнє місце в рангованому ряді цінностей практикуючих християн посідає «користь» як найнепопулярніша цінність та цінність «прагнення до досконалості» у номінальних християн.

Що стосується суб’єктних властивостей, то першу позицію в рангованому ряді властивостей у практикуючих християн посідає супердиспозиція «приймаю» (суб’єктна здатність рівня абсолютного суб’єкта), тоді як у номінальних християн вона займає останнє рангове місце.

Перше рангове місце у номінальних християн займає передчуття (суб’єктна здатність організмичного рівня). На друге за значущістю місце у практикуючих християн виходить настанова на прийняття смисложиттєвих рішень («буду»), у номінальних християн – обов’язок («треба»). Третє рангове місце як у практикуючих християн, так і номінальних, посідає диспозиція «мушу» метасуб’єктного рівня, у якій інтегровано морально-смыслові переживання їхньої особистості. Своєю чергою, четверте рангове місце у практикуючих християн

займає диспозиція субдивідуального рівня «передчуваю», а у номінальних християн – смыслові і часові цілі життєдіяльності («буду»). Останнє, п’яте, рангове місце у практикуючих християн займають операціональні установки «треба» [9].

Водночас виявляється взаємозв’язок особистісних цінностей і суб’єктних властивостей за методикою З.С. Карпенко та показників тесту СЖО (Д.О. Леонтьєв). Суттєву відмінність у практикуючих християн та номінальних християн становлять показники за критерієм осмысленості життя.

У практикуючих християн спостерігається високий показник цільової орієнтації (M=33,98), який корелює з такими ж високими показниками за шкалою «Результативність життя» (M=32,09). Християнська світоглядна орієнтація допомагає практикуючим християнам сприймати власний життєвий процес як цікавий, емоційно насичений та сповнений смыслом і зменшує незадоволеність життям. Що стосується показників за субшкалами «Локус контролю – Я» (M=27,27) та «Локус контролю – життя» (M=31,71), то вони засвідчують успішну реалізацію свободи вибору, контроль за власним життям, спроможність незалежно приймати рішення і втілювати намічені плани. У цілому у практикуючих християн прослідковується високий загальний показник осмысленості життя (M=126,10). У групі номінальних християн спостерігаємо відсутність суттєвих відмінностей показників від середньостатистичних, часткову невизначеність життєвих перспектив і труднощі в постановці цілей; неготовність контролювати події власного життя через невпевненість у своїх силах та можливостях. Загальний показник осмысленості життя у номінальних християн має середнє значення (M=101,14) [9].

Висновки з проведеного дослідження.

Таким чином, узагальнення теоретичних концепцій провідних українських учених-психологів та реалізоване емпіричне дослідження створили підстави розглядати духовність як інтегративну якість особистості, що є аутентичною психічною реальністю існування цінностей та смыслів. Вона є смыслотворчим центром, що, задаючи мету розвитку особистості, скеровує її на шляху до цієї мети, є сферою індивідуальної репрезентації та творчої, вільної реалізації особистості. Релігійна віра як вища духовна цінність, телеологічне ядро духовного розвитку особистості задає вичерпну філософію життя, забезпечуючи її змістовно всеохоплюючим і функціонально дієвим світоглядом. Вона виступає генеральним смысловірним чинником ієрархізації ціннісних орієнтацій особистості: прагнення до досконалості, любов, добро, справедливість, жертвовність та ін.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І.Д. Виховання особистості : навчально-методичний посібник : у 2-х кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 2. 344 с.
2. Бех І.Д. Духовні цінності в розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 1. С. 124–129.
3. Боришевський М.Й. Духовні цінності в становленні особистості. громадянина. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 1. С. 144–150.
4. Боришевський М.Й. Духовність як міра довершеності особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2006. Т. VIII. Вип. 6. С. 26–31.
5. Карпенко З.С. Аксиологічна психологія особистості. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
6. Карпенко З.С. Ціннісні виміри індивідуальної свідомості. *Методологічні і теоретичні проблеми психології* : хрестоматія / упоряд. З.С. Карпенко, І.М. Гоян. Івано-Франківськ : Плай, 2000. С. 55–67.
7. Карпенко З.С. Герменевтика психологічної практики. Київ : Рута, 2001. 160 с.
8. Киричук О.В., Киричук В.О., Киричук В.В. Народження та зростання духовної особистості: теорія, діагностика, тренінг : навчально-методичний посібник. Київ, 2008. 88 с.
9. Климишин О.І. Християнсько-психологічні основи духовного розвитку особистості : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2013. 492 с.
10. Колісник О.П. Діалог культур та саморозвиток особистості. *Сучасна психологія в ціннісному вимірі* : матеріали Третіх Костюківських читань, 20–22 грудня 1994 р. : у 2-х т. Т. 1. Київ, 1994. С. 186–187.
11. Колісник О.П. Психологія духовного саморозвитку особистості : монографія. Луцьк : Вежа, 2007. 400 с.
12. Кордунова Н.О. Психологічні особливості становлення духовних цінностей старшокласників у процесі навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2001. 20 с.
13. Москалець В.П. Психологічний зміст духовності і духовність мистецтва. *Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості*. I ч. III розд. Київ, 1994. С. 284–286.
14. Москалець В.П. Релігійна віра як духовна цінність українського народу. *Духовні цінності українського народу*. Івано-Франківськ, 1999. С. 127–178.
15. Москалець В.П. Розвиток особистості учня методом художньо-естетичної екзистенціальної гри. *Психолого-педагогічні та методичні проблеми розвивального навчання* / за ред. Б. Скоморовського. Івано-Франківськ, 1998. С. 16–27.
16. Ямницький В.М. Психологія життєтворчої активності особистості : монографія. Рівне : РДГУ, 2004. 360 с.
17. Ямницький В.М. Духовність особистості: психологічний підхід. *Філософія. Педагогіка. Суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 388–392.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ІЗ НАСЛІДКАМИ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO INTERNALLY DISPLACED PERSONS WITH THE CONSEQUENCES OF TRAUMA

У статті розглянуто проблему надання психологічної та психосоціальної допомоги вимушено переселеним особам, які є однією з найбільш уразливих груп населення у сучасній Україні. За словами автора, людина втрачає образ свого «Я» під впливом травматичних подій, включається процес психологічних захистів, таких як уникнення, заперечення та когнітивний контроль, що лише посилює її емоційну напругу, і травма знову відчувається дуже гостро та болісно. Визначено, що в екстремальній ситуації людина використовує усі резервні психічні можливості, а реакція на травматичну ситуацію виробляється особистістю настільки, наскільки особистість продовжує співдіяти з травматичною подією через процеси ідентифікації та оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки тощо. Розроблено рекомендації щодо психологічної допомоги: координування роботи з тимчасово переселеними особами так, щоб уникнути дублювання під час психологічного супроводу; планування роботи, створення психокорекційної програми можливо за умови актуальної інформації; поглиблення культурної компетентності та конгруентності; розвиток рівня рефлексії, яка тримає баланс сил і розуміння ролей між вимушено переміщеними особами та фахівцями, психологами. Визначено, що розуміння впливу травматичних переживань на особистість дасть змогу створити стосунки з травмованими вимушено переміщеними особами у позитивному ключі. Зазначено, що своєчасна перша психологічна допомога під час війни набуває особливої актуальності, та для її забезпечення психологи повинні розрізняти негайну та довгострокову підтримку і бути відкритими для використання різних стратегій залежно від потреб людей. Вимушено переселені особи відчувають невпевненість, їхню індивідуальність постійно під загрозою, кожен крок – небезпека. Саме тому так важливо під час спілкування проявляти емпатійне ставлення, що дасть їм відчуття власної цінності, створить атмосферу довіри, наснагу рухатися далі. Короткі зустрічі можуть стати гарантією безпеки, джерелом енергії.

Ключові слова: психологічна допомога, вимушено переміщені особи, травма війни,

психологічна підтримка, механізми підтримки.

The article examines the problem of providing psychological and psychosocial assistance to forcibly resettled persons, who are one of the most vulnerable population groups in modern Ukraine. According to the author, a person loses the image of his «I» under the influence of traumatic events, the process of psychological defenses such as avoidance, denial and cognitive control is activated, which only increases his emotional tension and the trauma is again felt very acutely and painfully. It was determined that in an extreme situation, a person uses all reserve mental capabilities, and the reaction to a traumatic situation is produced by the individual to the extent that the individual continues to cooperate with the traumatic event through the processes of identifying and evaluating signals, developing a behavior strategy, etc. Recommendations for psychological assistance have been developed: coordination of work with temporarily resettled persons in such a way as to avoid duplication during psychological support; work planning, creation of a psychocorrective program is possible with up-to-date information; deepening of cultural competence and congruence; development of the level of reflection, it maintains the balance of power and understanding of roles between forcibly displaced persons and specialists, psychologists. It was determined that understanding the impact of traumatic experiences on the personality will allow to create relationships with traumatized forcibly displaced persons in a positive way. It is noted that timely psychological first aid during war becomes especially relevant, and to provide it, psychologists must distinguish between immediate and long-term support and be open to using different strategies depending on people's needs. Forced resettled persons feel insecure, their individuality is constantly under threat, every step is a danger. That is why it is so important to show an empathic attitude during communication, which will give them a sense of their own value, create an atmosphere of trust, and strive to move on. Short meetings can be a guarantee of safety, a source of energy.

Key words: psychological assistance, forcibly displaced persons, war trauma, psychological support, support mechanisms.

УДК 159.98:167
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.21>

Куліченко В.В.

к.філос.н., доцент,
завідувач кафедри філософії
Одеський національний морський
університет

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. Десятиліття війн, голоду, стихійних лих і політичних потрясінь призвели до збільшення кількості переміщених осіб в історії людства. Всесвітній досвід роботи з біженцями говорить про те, що вимушене переселення призводить до високого рівня психічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію і тривогу. Проблема надання психологічної та психосоціальної допомоги вимушено пересе-

леним особам, які є однією з найбільш уразливих груп населення, зараз як ніколи актуальна в Україні. Сучасний психологічний стан громадян України зумовлений злочинним повномасштабним вторгненням росії в нашу державу. Кожний дорослий, кожна дитина гостро і болісно переживають травматичний стрес. Люди по-різному реагують на травмуючі ситуації, такі як війна. Вони завмирають, не можуть рухатися чи діяти, борються із ситуацією чи біжать. Це інстинктивні реакції, призначені для

виживання залежно від обставин. Після такої небезпеки, як війна, люди також на оточуючий світ реагують по-різному залежно від своїх особистих характеристик та стресових подій. Деякі з особистісних чинників, які можуть збільшити ризик сильніших або триваліших психологічних або психосоціальних труднощів після травми війни, включають соціально-економічні труднощі, попередні або поточні психологічні проблеми, сімейну дисфункцію, попередній травматичний вплив та генетичну схильність до стресу та депресії. Жах, що розповсюджується війною, руйнує життя і розриває сім'ї, залишаючи людей спустошеними. Війна негативно впливає на мирних жителів як фізично, так і психологічно. Однак те, як психологи в охоплених війною та приймаючих країнах можуть надати значну підтримку, вивчено мало.

Необхідне розуміння того, що є базою для особистісної стійкості в такій екстремальній ситуації, як війна, з одного боку, і базовою основою трансформації особистості, на яку впливають воєнні події, – з іншого. Тому тема психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, вивчення закономірностей реадaptaції в післявоєнних умовах, створення методів збереження особистістю позитивних позицій та протистояння негативним є на нашу думку, дуже актуальними.

Наслідки психічної травми, причини та методи її подолання є важливим питанням досліджень учених усього світу з давніх часів. Але на нових витках історії постають нові факти, які потребують сучасного погляду на ці події, які впливають на стан особистості й загалом на стан держави, яка знаходиться у стані війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Повномасштабна війна в Україні розпочалася 24 лютого 2022 р. і відтоді призвела до величезних людських страждань та руйнувань. Гібридна війна в Криму та на Сході України розпочалася у 2014 р. і вже призвела до численних жертв, великих груп внутрішньо переміщених осіб та психосоціальних проблем. Російське вторгнення у 2022 р. призвело до найбільшої у світі гуманітарної та психологічної кризи серед українців, спричиненої війною. Нині у багатьох регіонах України завдано значної шкоди житловим і громадським будинкам, медичним установам та інфраструктурі. Є повідомлення про звірства, скоєні російською армією, щодо як дорослих, так і дітей України, включаючи неспровоковані вбивства мирних жителів, тортури та зґвалтування (Верховний комісар ООН у справах біженців, 2022). Згідно зі звітом УВКБ ООН, кількість переміщених осіб у всьому світі перевищила 84 млн осіб у 2021 р., із них 26,6 млн біженців та 4,4 млн людей, які шукають притулку (Вер-

ховний комісар ООН у справах біженців, 2022). Ці цифри були найвищими за останні 20 років. Війна в Україні призвела до ще більш тривожних цифр і тривожної ситуації щодо цього. Українські жінки, діти та старі люди ховаються у підвалах та підземних притулках, позбавлені доступу до води, їжі та денного світла. Сім'ї були розлучені, а членів сім'ї, друзів та сусідів було вбито або поранено. Станом на кінець листопада 2022 р. понад 7,8 млн людей залишили країну (Верховний комісар Організації Об'єднаних Націй у справах біженців, 2022), і близько 8 млн є внутрішньо переміщеними особами.

Існує безліч фізичних та психологічних реакцій на травму під час воєнних дій, які є звичайними людськими реакціями на екстремальний та кумулятивний стрес. Тим не менше вони часто викликають занепокоєння у людини, яка їх відчуває, та у членів її сім'ї. Можливо, корисно знати, що ці реакції є природною відповіддю на серйозну загрозу. Також вірно й те, що травма війни та пов'язані з нею чинники стресу не припиняються після того, як люди залишають воєнну ситуацію, тому що вони пов'язані з пошуком нового місця для проживання і можуть посилити деякі з цих проблем.

Травматичні події настільки впливають на особистість, що змінюють внутрішні установки та Я-концепцію особистості, деформують образи значущих людей. Доти, доки сприйняття не інтегрує ці зміни до незмінених травмою образів, вони залишаються болючими та актуальними для особистості. Людина втрачає образ свого «Я» під впливом травматичних подій, включається процес психологічних захистів, таких як уникнення, заперечення та когнітивний контроль, що лише посилює її емоційну напругу, і травма знову відчувається дуже гостро та болісно. Стресові реакції на травмуючі події – це когнітивна оцінка особистості, її емоційне напруження, що виникають унаслідок того, що відбувається.

Ще З. Фройд писав, що травма стає складовою частиною життя як історії розвитку спонукань та життєвих цілей. Для нього травма мала два боки: одна – це провокуючий чинник, що розкриває невротичну структуру, а друга травма зумовлює виникнення травматичних симптомів. Багаторазове переживання травматичних подій він розумів як спроби відреагувати травму.

Безумовно, неможливо розглядати травму без опори на теорію стресу Г. Сельє. Наукові досягнення Г. Сельє щодо дослідження людини в екстремальних умовах дали можливість виділити різні стадії стресу. Стадії стресу, як пише Г. Сельє, включають безпосередню реакцію на вплив, що потребує адаптаційної перебудови (так звана фаза тривоги та мобілізації), період максимально ефективною адаптації (фаза

резистенції) та порушення адаптаційного процесу в разі несприятливого результату (зрив адаптації) [10]. Травматичний стрес викликає почуття дискомфорту та напруги, у людини падають працездатність та низка показників функціональних резервів. Тож в екстремальній ситуації людина використовує всі резервні психічні можливості, а реакція на травматичну ситуацію виробляється особистістю настільки, наскільки особистість продовжує співдіяти з травматичною подією через процеси ідентифікації та оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки тощо.

Таким чином, вплив на психіку травмуючих ситуацій змінює особистість, порушуючи раціональну поведінку, створюючи загрозу її психічному здоров'ю.

Це підтверджує і дослідження І. Орленко, яка вивчала проблеми соціальної дезадаптації вимушено переселеної творчої молоді України у сучасних умовах розвитку нашого суспільства. Найбільш значущими викликами, що впливають на психологічний стан молоді, на думку вченої, є «стереотипи, розірвані стосунки з родинами, з друзями, відсутність професійних зв'язків та пасивність самої молоді» [6, с. 95]. Тобто у цьому разі дезадаптація вимушено переселеної молоді може розглядатися як вторинна травма. І це відбувалося за часи гібридної війни. Зараз під час повномасштабного вторгнення росії на територію нашої держави, коли молодь активно протистоїть державі-агресору, захищає зі зброєю в руках свободу та цілісність нашої держави, це питання стає ще більш актуальним, але не лише для молоді, а й для дітей, людей похилого віку, які вимушено покинули своє місце проживання, будинки яких було зруйновано авіацією країни-агресора.

Німецька вчена Барбара Прайтлер вивчала вплив травматичних переживань та наслідки травматизації, аналізуючи світовий науковий досвід. Розглядаючи стадії ПТСР та його вплив на особистість, вона створила poradnik і довідник для тих, хто працює з біженцями, акцентуючи увагу на розумінні механізмів травми і цілющої взаємодії з людьми, які вимушено покинули свій дім, свою країну [8].

Такі зарубіжні вчені, як Miranda Olff, Anne Bakker, Paul Frewen, Helene Aakvaag, Dean Ajdukovic, Douglas Brewer, Diane L. Elmore Borbon, Marylène Cloitre, Philip Hyland, Nancy Kassam-Adams, Matthias Knefel, Juliana A. Lanza, Brigitte Lueger-Schuster, Angela Nickerson, Misari Oe, Monique C. Pfaltz, Carolina Salgado, Soraya Seedat, Anne Wagner, Ulrich Schnyder, розкриваючи діяльність діяльності «Глобального співробітництва у галузі травматичного стресу» (GC-TS), описали розроблений ними Глобальний скринінг психотравми (GPS), який є коротким інструментом вияв-

лення широкого спектра потенційних наслідків травми. Цей скринінг дасть змогу отримати достовірну інформацію в умовах глобальної травми про стан вимушено переміщених осіб, поширеність розладів, пов'язаних зі стресом і травмами, та рівень соціокультурного, емоційного стану в стресі [4].

Громадянські особи із зон бойових дій переживають численні травми та негаразди, які можуть сприяти психологічним реакціям чи проблемам зі здоров'ям, характерні для вимушено переселених осіб. До них належать несприятливі та травматичні події під час бомбардувань, небезпечні пагони під час війни чи конфлікту, досвід, пов'язаний із фізичним та сексуальним насильством, порушення прав людини та небезпечні ситуації під час запеклих боїв. А також вони мають високий рівень психосоціального стресу в місцях, де вони знайшли притулок, чи то у сховищах для внутрішньо переміщених осіб у своїй країні, чи як біженців в іншій країні.

Важливе і, на нашу думку, дуже актуальне дослідження було проведено такими українськими вченими, як Б.В. Плескач та В.С. Уркаєв. Вони представили розроблені технології психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб. Цінність цих технологій полягає у короткотривалому застосуванні у роботі кризового психолога. Вони описали технологію надання психологічної допомоги під час первинної та вторинної травматизації, спираючись на природу травматизації, починаючи з психодіагностики, інтерпретації та закінчуючи створенням корекційної програми [7].

Так, В.В. Кердивар та В.Є. Христенко досліджували виникнення синдрому жертви у внутрішньо переміщених осіб, що покинули свої будинки під час воєнного конфлікту на Сході України. За їхнім визначенням, «синдром жертви у внутрішньо переміщеної особи» – це «наявність у людини одночасно декількох індивідуально-психологічних особливостей: підвищена агресивність, яка спрямована на державні структури; негативне відношення до всього, що відбувається із цією людиною; наявність набутої безпорадності, коли людина вважає, що не може контролювати ситуацію і якимось чином вплинути на неї» [9, с. 124]. Учені вважають першочерговим завданням психологічної служби подолання наслідків такої вимушеної міграції населення України. Дослідниками розроблено програму психодіагностики внутрішньо переміщених осіб, яка, на нашу думку, може бути використана під час роботи практичних та кризових психологів у сучасних реаліях.

Дослідження, проведені Gulnaz Anjum, Mudassar Aziz, and Hadar Khasrow Hamid із тими, хто вижив у Голокості, показали довічні зміни в мозку. Ті, хто вижив у Голокості, зазнали

значно більших рівнів та частоти симптомів депресії, посттравматичних симптомів стресу та нижчих рівнів благополуччя. Їх МРТ показали довічний нейробиологічний ефект екстремального стресу війни та травми Голокосту. Сіра речовина була значно зменшена, що відповідало карті напруженої структури мозку. Незважаючи на хорошу пристосованість до повоєнних умов життя, редукція сірої речовини була значно виражена. Що ще важливіше, ці патерни були присутні в підгрупі учасників, які пережили Голокост у дитинстві, що дає змогу припустити, що це довічні психологічні та нейробиологічні зміни [2].

Проблеми та можливості психологічної адаптації постраждалих унаслідок воєнних подій досліджував О. Герман. Він акцентував увагу на питаннях психологічної допомоги дітям, «які постраждали в час або на території воєнних дій, перебували на окупованих територіях або у полоні, були насильно відірвані від батьків та вивезені на територію ворога» (синдром жертви), і наголошував на важливості пошуку ефективних методів психосоціальної реабілітації дітей у контексті відновлення їхнього психічного здоров'я [1].

Так, дійсно, робота з дітьми припускає дуже виажений підхід фахівців з урахуванням їхніх особистісних якостей та повинна включати не тільки психологічну підтримку, а й арттерапію, рухову терапію, ігрову, відновлення та розвиток комунікативних навичок та когнітивних функцій. У психології існує правило: «Не нашкодь», воно є основним критерієм надання психологічної підтримки, особливо особам, які травматизовані. Ми не маємо права вторинно травматизувати людину, тому потрібно дотримуватися таких рекомендацій: координувати роботу з тимчасово переселеними особами так, щоб уникнути дублювання і пробілів під час психологічного супроводу; планувати роботу, створювати психокорекційну програму потрібно, лише маючи актуальну інформацію; розвивати й поглиблювати культурну компетентність та конгруентність; розвивати рівень рефлексії, яка тримає баланс сил і розуміння ролей між вимушено переміщеними особами та фахівцями, психологами. Розуміння впливу травматичних переживань на особистість дасть змогу створити стосунки з травмованими вимушено переміщеними особами у позитивному ключі.

Беручи активну участь у навчально-практичних вебінарах із психологами, консультантами та науковцями Австрії, Ізраїлю, США та реалізуючи цей досвід у роботі зі здобувачами освіти, ми підготували рекомендації щодо ефективних дій, які могли б сприяти наданню допомоги та захисту людей від травми війни (або принаймні запобіганню її наслідкам та загостренню). Також у своїй роботі ми вико-

ристовували досвід проведення навчальних тренінгів із внутрішньо переміщеними сім'ями української дослідниці, психологині Т. Каменщук, метою яких було є зміцнення соціально-психологічного реагування дітей та їхніх родин, постраждалих унаслідок кризи, зменшення соціально-психологічних наслідків травми, забезпечення сталого доступу до отримання психологічної допомоги [3]. За її словами, з якими ми згодні, своєчасна перша психологічна допомога під час війни набуває особливої актуальності. Програма психологічної допомоги включає і проведення розвиткових занять, спрямованих на «розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей, зокрема: посилення ролі позитивних активностей, розвиток навичок керування психологічними реакціями, пропагування позитивного мислення та відновлення підтримуючих соціальних зв'язків» [3]. Щоб забезпечити необхідну підтримку, психологи та фахівці служб повинні розрізняти негайну та довгострокову підтримку та бути відкритими для використання різних стратегій залежно від потреб людей.

Під час війни багато людей відчувають повну відсутність безпеки. Війна – це практично завжди повне руйнування повсякденного порядку, будь-якої миті смертельна небезпека. Тому важливо максимально відновити безпеку, вона є одним із фундаментальних складників людського життя. Вимушено переміщені особи відчувають невпевненість, їхня індивідуальність постійно під загрозою, кожен крок – небезпека. Саме тому так важливо під час спілкування проявляти емпатійне ставлення, що дасть їм відчуття власної цінності, створить атмосферу довіри, наснагу рухатися далі. Короткі зустрічі можуть стати гарантією безпеки, джерелом енергії. Даючи надію вимушено переміщеним особам, можна підвищити їхню впевненість у власних силах. Люди, які отримали підтримку, вірять, що складні ситуації можуть змінитися на краще, тоді як люди з високою впевненістю у власних силах уважають, що мають особливі навички, що дають змогу вносити зміни у ці ситуації. Тому в складних ситуаціях люди з почуттям високої впевненості у власних силах та надії виявляють велику рішучість у досягненні своїх цілей. Дослідження в галузі позитивної психології показали, що надія є захисним чинником, який може позитивно впливати на психосоціальний та духовний розвиток людини, у тому числі на рівень ефективного подолання труднощів, стійкості та особистісного зростання, що сприймається ним. Може бути корисно надавати послуги, які допомагають їм отримати надію та ефективність для повернення до нормального життя, такі як житло, освіта, юридична підтримка, працевлаштування. Таким чином, шлях до нормального життя стає корот-

шим, і кожна людина бачить прогрес. Можна також допомогти людині визначити поточну проблему самостійно та разом провести мозковий шторм, щоб знайти рішення. Переконайтеся, що в людини також є якась автономія, щоб створити відчуття особистого контролю. Якщо людині не вистачає мотивації або здається, що вона відмовляється від повсякденних дій (прийняття душі, спілкування з друзями, вихід на вулицю) через травму, важливо вирішити цю проблему. План дій із невеликими кроками допоможе поступово повернути людину в потрібне русло. Також може бути корисним відстеження ходу виконання плану.

Іноді навіть невелика допомога, надана з повагою, – найцінніша для життя підтримка.

Важливим елементом психологічної допомоги є конфіденційність, тобто створення безпечного простору. Людям, які пройшли через безліч травматичних ситуацій, потрібна максимальна прозорість: слова не повинні бути пустими обіцянками. Один із головних моментів психологічної допомоги – це дотримання чітких особистих кордонів з обох сторін. Кордони надають відчуття безпеки обом сторонам, особливо коли йдеться про душевне зцілення і запобігання ретравматизації. Наступним механізмом підтримки є орієнтування реакції зворотного зв'язку на занепокоєння тут і зараз. Наприклад, увага до тілесних стресорів, включаючи фізичний біль, безсоння та нічні кошмари, а також будь-яка потреба у медичному огляді, тому що психологічні стресори починають проявлятися у вигляді соматичних симптомів. Ще один механізм підтримки: виникає потреба в оцінці та схильності до психосоціальних проблем, депресій, тривожних чи посттравматичних стресових симптомів та найбільш насущних турбот, у тому числі за своїх дітей та близьких. Терапевтично працюючи з травмою, потрібно вибирати інциденти, які вторгаються в думки або з'являються в кошмарах і які турбують людину найбільше. Особливо для матерів із маленькими дітьми психологічна підтримка може пом'якшити наслідки травм, пов'язаних із війною, для жінок та їхніх дітей (і це нині турбує людину найбільше). Потрібно неупереджено ставитися до досвіду, який нелегко підтвердити чи спростувати, але необхідно обговорювати різні альтернативні розуміння. І останнє, але не менш важливе: допомогти, вселити надію можна шляхом картування особистих сильних боків та навичок людини. Визнання реальності пережитого можливе лише за умови прийняття та підтримки, це полегшить біль. У нашій моделі психологічної допомоги ми прагнемо надавати підтримку людям, які постраждали від травм, пов'язаних із війною, щоб допомогти більшій кількості людей. Це дає змогу уникнути ймовірності того, що вимушено переміщені

особи стануть хронічно хворими або нездатними функціонувати. Однак ми вважаємо, що ці корисні дії повинні бути інтегровані в існуючі моделі, щоб зміцнити стійкість та психічне здоров'я людей, які постраждали від травми: забезпечити базову безпеку, відчуття поваги, прийняття, солідарності та людської доброти; можливість залишатися активним та використовувати свої ресурси.

Висновки. На основі досвіду світових досліджень та власне українських можна зробити висновок, що вплив травми війни в дитинстві має довгострокові наслідки, які можуть зберігатися і в дорослому житті. Людина втрачає образ свого «Я» під впливом травматичних подій, відчуває не тільки психологічні негативні зміни, а й фізичні, психосоматичні. Тому для надання психологічної допомоги важливо краще розуміти особливості психологічного, фізичного стану вимушено переміщених осіб для створення успішної програми підтримки, щоб допомогти полегшити симптоми тих, хто пережив травму. Важливо, щоб психологи та фахівці соціальних служб розрізняли негайну та довгострокову підтримку та були відкритими для використання різних стратегій залежно від потреб людей. Попри численні труднощі і проблеми під час надання психологічної допомоги вимушено переселеним особам частіше переважають надія, віра у власні сили, упевненість у доброзичливе оточення. Результати нашого дослідження щодо надання психологічної допомоги з урахуванням механізмів підтримки можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників та волонтерів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Герман О., Янусь М. Психологічна та соціальна адаптація постраждалих внаслідок військових конфліктів та техногенних катастроф: проблеми та можливості. *III Міжнародна наукова конференція «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/40929/1/Zbirnyk_tez_konferentsiyi_2023.pdf#page=15.
2. Gulnaz Anjum, Mudassar Aziz, and Hadar Khasrow Hamid. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*. 2023. Volume 14 – 2023. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129299> ; <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1129299/full>
3. 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. DOI: <https://doi.org/10.32782/academic.psyh-2022-1.04>. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/22>.
4. Miranda Olf, Anne Bakker, Paul Frewen, Helene Aakvaag, Dean Ajdukovic, Douglas Brewer, Diane L.

Elmore Borbon, Marylène Cloitre, Philip Hyland, Nancy Kassam-Adams, Matthias Knefel, Juliana A. Lanza, Brigitte Lueger-Schuster, Angela Nickerson, Misari Oe, Monique C. Pfaltz, Carolina Salgado, Soraya Seedat, Anne Wagner, Ulrich Schnyder & Global Collaboration on Traumatic Stress (GC-TS), (2020). Screening for consequences of trauma – an update on the global collaboration on traumatic stress, *European Journal of Psychotraumatology*, 11:1, DOI: 10.1080/20008198.2020.1752504

5. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Харків : Право, 2014. 584 с.

6. Орленко І. Проблеми дезадаптації тимчасово переміщеної молоді України у сучасних соціокультурних умовах. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2017. Вип. 19. С. 90–98.

7. Плєскач Б.В., Уркаєв В.С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам спрямованої на подолання травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія та психотерапія*. 2019. № 15(3). С. 171–205.

8. Прайтлер Б. На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями. Львів : ВНТЛ-Класика, 2022. 156 с.

9. Кердивар В.В., Христенко В.Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : Панов А.М., 2021. С. 128–141.

10. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. URL: <https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-taflosfsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditsin>

МОТИВАЦІЙНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

MOTIVATIONAL RESOURCES OF PSYCHOLOGISTS UNDER MARTIAL LAW

У статті концептуалізовано проблематику вивчення феномена мотиваційних ресурсів психологів в умовах воєнного стану. Узагальнено зміст наукових понять, які розкривають проблему ресурсів як внутрішніх і зовнішніх змінних, що сприяють психологічній стійкості особистості у стресогенних ситуаціях. Розширено наукові уявлення про мотиваційні ресурси особистості. Проаналізовано вивчення особливостей необхідних психологічних професійних та особистих якостей психологів для можливості протистояти екстремальним обставинам життя. Показано, що зовнішні труднощі, стан затяжної екстремальності не знижують адаптаційний потенціал психологів, тобто продемонстровано високий ступінь здатності включатися у нові або мінливі умови соціального середовища. Установлено, що важливим ресурсом для психологів є повне та емоційно насичене життя, а для цього важливо знаходитися у стані фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Виявлено, що у психологів підвищилася цінність духовних ресурсів: краси природи, звернення до мистецтва як методу арттерапії тощо. Проте, з іншого боку, це не настільки цінне, тому виникає відчуття сорому, провини стосовно того, як можна насолоджуватися чимось красивим, коли йде війна. Установлено, що найважливішою інструментальною цінністю для психологів постає здатність тонко відчувати емоційний і душевний стан іншого і вміння допомогти йому, чуйність. Установлено, що для психологів надавати повноцінний сенс можуть спогади про минуле та націленість на майбутнє без війни, націленість на перемогу України. Виявлено моделі мотиваційних ресурсів психологів під час воєнного стану: «Віра та надія», «Освідченість та сензитивність як чинник ефективності», «Дружня підтримка та продуктивність як компоненти стресостійкості» та «Опора на себе за рахунок спонтанності та креативності».

Ключові слова: ресурси, мотиваційні ресурси, психологи, адаптаційний потенціал, ціннісні орієнтації.

The article conceptualizes the problems of studying the phenomenon of motivational resources of psychologists under martial law. The content of scientific concepts that reveal the problem of resources as internal and external variables that contribute to the psychological stability of the individual in stressful situations is generalised. The scientific understanding of the motivational resources of the individual is expanded. The study of the peculiarities of the necessary psychological professional and personal qualities of psychologists to be able to withstand extreme circumstances of life is analyzed. It is shown that external difficulties, the state of protracted extremity do not reduce the adaptive potential of psychologists, i.e. a high degree of ability to be included in new or changing conditions of the social environment is demonstrated. It has been established that an important resource for psychologists is a full and emotionally rich life, and for this it is important to be in a state of physical, psychological and social well-being. It has been found that psychologists have increased the value of spiritual resources: the beauty of nature, access to art as a method of art therapy, etc. But on the other hand, it is not so valuable, so there is a sense of shame, guilt about how one can enjoy something beautiful during the war. It was found that the most important instrumental value for psychologists is the ability to subtly feel the emotional and mental state of another and the ability to help them, sensitivity. It has been established that for psychologists, memories of the past and focus on the future without war, focus on the victory of Ukraine can give full meaning. A model of motivational resources of psychologists under martial law was identified: «Faith and hope», «Awareness and sensitivity as a factor of efficiency», «Friendly support and productivity as components of stress resistance» and «Self-reliance through spontaneity and creativity».

Key words: resources, motivational resources, psychologists, adaptive potential, value orientations.

УДК 159.923.3:22(27)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.22>

Мартинюк Ю.О.

к.психол.н.,
доцент кафедри загальної психології та психології розвитку особистості
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Вступ. Проблема збереження здоров'я і працездатності осіб, які зазнали впливу чинників екстремальних ситуацій, останнім часом привертає увагу великої кількості дослідників. Таке явище зумовлене тим, що щорічно десятки і сотні тисяч людей стають жертвами різних природних, технологічних та особливо соціальних катастроф (війна).

Війна як соціальна катастрофа змушує працювати в екстремальних умовах або призводить до важких робочих умов, а складні види людської діяльності здатні спричинити напружені ситуації, що потребують від людини точних, швидких і безпомилкових дій. Отже, тривалі воєнні дії так чи інакше відображаються на психологічному стані людей через постійне хвилювання за їхні життя та здоров'я, постій-

ний перезапуск стосунків із родичами, друзями тощо, адаптація до нових форм поведінки – усе це та багато іншого породжує серйозні виклики [2, с. 139].

Ураховуючи сказане, особливу увагу приділяють індивідуальним ресурсам, що мотивують, які у складній обстановці не підсумовуються арифметично, а утворюють певний комплекс, який, зрештою, реалізується або у правильній, або у помилковій дії.

Так, у нашому дослідженні ресурси розглядаються як внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості особистості в стресогенних ситуаціях, а саме – мотиваційно-вольові можливості, які людина актуалізує для адаптації до екстремальних або стресових ситуацій і життєвих подій. На нашу думку,

мотивуючи ресурси – це сукупність якостей, які сприяють успішній адаптації, знижують загальну міру вразливості суб'єкта до стресових ситуацій, визначають характер конкретних рішень, ухвалених суб'єктом у процесі взаємодії з обставинами його життя.

Водночас психологи, що працюють та живуть в Україні в умовах війни, особливо ті, хто працює з військовими, повинні вміти приймати оперативні рішення в нестандартних умовах, іноді з дефіцитом інформації та ненормованим графіком роботи, і не тільки. Дані обставини пояснюють необхідність здатності психолога використовувати в екстремальних умовах війни пов'язані між собою певні мотиваційні компоненти. Саме це зумовило мету та завдання нашого дослідження.

Мета дослідження: виявлення моделі мотиваційних ресурсів психологів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність понять «ресурси» та «мотиваційні ресурси» у психологічній науці.
2. Установити сутність моделі мотиваційних ресурсів психологів в умовах воєнного стану.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми.

Психологічні ресурси традиційно розглядаються у зв'язку з дослідженням конструктивного начала особистості, що здійснюється в рамках гуманістичного напрямку в психології. Найважливіший у цьому сенсі напрям досліджень полягає у вивченні того, як люди справляються з важкими життєвими подіями, за рахунок яких якостей і властивостей вони долають стрес [9, с. 68].

У найбільш загальному вигляді до ресурсів у психології можна віднести все те, що дає змогу людині вирішувати різні життєві завдання: здатність до адаптації, саморегуляція, яскраво виражена потреба у самореалізації.

У рамках діяльнісного підходу ресурси розглядаються через призму адаптаційного потенціалу особистості, вказуючи на самоактуалізацію як на особистісну здібність, що передбачає досягнення успіху в певній сфері діяльності та, як наслідок, впливає на формування адаптивності задля здобуття професійного розвитку та соціального визнання [5, с. 61].

Е.В. Михайленко зазначає, що мотивувальний ресурс – це комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дає змогу зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів. Налагоджена робота цього комплексу забезпечує психічне, соматичне та соціальне благополуччя людини і, відповідно до спрямованості особистості, створює умови для відкриття нею своєї унікальної ідентичності та подальшої самореалізації [7, с. 10].

Згідно з особистісним підходом, до ресурсів найчастіше відносять фізіологічні та типо-

логічні особливості особистості, когнітивні процеси та особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички і досвід, а також навички оперування ресурсами в скрутних життєвих ситуаціях теж можуть розглядатися як самостійний ресурс для професійної самореалізації [1, с. 20].

Так, мотиваційні ресурси особистості – це складова частина її людського капіталу, сукупність якостей, які сприяють успішній адаптації завдяки синергії освіти та науки, набуттю нових навичок, розвитку особистісних якостей, що максимально актуально для формування стійкості в екстремальних умовах життя [10, с. 344].

О.Д. Дубчак наголошував, що до мотиваційних ресурсів людини належать такі параметри: самодостатність; інтерес до життя; свобода думки та ініціатива; захопленість будь-якою діяльністю; активність і самостійність; відповідальність та здатність до ризику; віра в себе і повага до іншого; перебірливість у засобах досягнення мети; усвідомлення своєї індивідуальності та радісне здивування своєрідністю всіх оточуючих людей; творчість у найрізноманітніших сферах життя та діяльності [3, с. 465].

У рамках соціального підходу до мотиваційних ресурсів можна віднести [8, с. 7]:

- жартівливе самопокарання, якщо показав найгірші результати або впадаєш у зневіру. Не обов'язково штрафувати себе надто суворо, можна вигадати різні жартівливі титули та звання, які ти даси самому собі, за умови, якщо ти не справляєшся зі своєю життєдіяльністю;

- організацію розваг для себе і своїх друзів: відвідування компанії ігрової зони, де люди можуть відпочити і відволіктися від проблем. Діяльність стає ефективнішою, а у людей не виникає думок про те, наскільки гнітюча атмосфера навколо;

- спонтанні подарунки: невеликі презенти собі та іншим (якщо ти любиш дарувати подарунки) просто для гарного настрою не можуть не тішити та не стимулювати;

- увагу членам сім'ї та друзям;

- нагородження себе за подолані труднощі, за стійкість у непростих умовах життя; як надання премії за те, що не хворів увесь рік і проходив медичне обстеження, дбав про своє психічне та фізичне здоров'я;

- вільне відвідування роботи (за можливості встановити вільний графік);

- великий вибір разових прізв'язів за хорошу роботу.

На думку представників теорії психологічного стресу, ресурси особистості – це індивідуальна здатність, особистісна властивість людини до адаптації. Адаптація у цьому разі розглядається не тільки як процес, а й як влас-

тивість живої саморегулюючої системи, що полягає у здатності пристосовуватися до зовнішніх умов, що змінюються. Зазначається, що особливості прояву та розвитку ресурсів особистості залежать від психологічних особливостей особистості, які визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим значніші ресурсні здібності, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну працездатність та високу ефективність діяльності за впливу психогенних, стресових чинників зовнішнього середовища [6, с. 18].

Отже, у психологічній науці мотивуючі ресурси розглядаються так [4, с. 374]:

1. Психологічні ресурси стійкості – це ціннісно-сміслові ресурси, наявність яких надає суб'єкту відчуття опори й упевненості в собі, стійку самооцінку та внутрішнє право на активність і прийняття рішень. До основних змінних цієї групи належать, зокрема, задоволеність життям, осмисленість життя, відчуття зв'язності та суб'єктивна вітальність як диспозиція, а також базові переконання.

2. Психологічні ресурси саморегуляції – психологічні змінні, що відображають стійкі, але вибрані з низки альтернатив стратегії саморегуляції як способу побудови динамічної взаємодії з обставинами життя, такі як міра суб'єктивного контролю над ними або залежності від них, стійкі очікування позитивних або негативних наслідків подій, стратегії взаємодії зі складністю та невизначеністю, гнучкість або ригідність цілепокладання, характеристики зв'язку зусиль із результатами діяльності та ін. Деякі психологічні змінні виявляють себе як ресурси стійкості, знижуючи загальну міру вразливості суб'єкта до стресових ситуацій, і як ресурси саморегуляції, визначаючи характер конкретних рішень, що ухвалює суб'єкт у процесі взаємодії з обставинами його життя.

3. Власне мотиваційні ресурси, що відображають енергетичне забезпечення дій індивіда з подолання стресової ситуації. До них відносяться здібності (індивідуальні особливості, що передбачають легкість і успішність виконання того чи іншого класу завдань), вивчені (набуті) інструментальні навички та компетенції, стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації.

2. Методи дослідження: аналіз науково-психологічної літератури, синтез, узагальнення та систематизація, порівняння; тест САТ, опитувальник САМОАЛ; методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча; тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО); методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

3. Результати дослідження. Дослідницька робота проводилася з практикуючими психологами, які навчаються на факультеті

психології та соціальної роботи ОНУ ім. Мечникова, а також серед психологічної спільноти через соцмережі. Вибірку практикуючих психологів – студентів, які взяли участь в емпіричному дослідженні, становили 30 осіб віком від 25 до 40 років, 30 осіб – психологів із відповідних спільнот віком від 25 до 40 років, які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника.

Проведене емпіричне дослідження показало, що психологи здатні витримувати певні психофізичні навантаження і переносити стреси, тобто зовнішні труднощі, стан затяжної екстремальності не знижують адаптаційний потенціал респондентів, тобто психологи демонструють ступінь явних можливостей або які раніше могли бути прихованими, оптимально включатися в нові або мінливі умови соціального середовища. Дослідження ціннісних орієнтацій як мотиваційного ресурсу психологів в умовах війни показало, що важливим ресурсом для психологів є повне та емоційно насичене життя, а для цього важливо знаходитися у стані фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Війна викликала багато протиріч у загальній картині світу українців, особливо у професіях типу «людина – людина», до яких належить і професія психолога. Виходячи з проведених нами спостережень та усного опитування, що війна і всі наслідки, які вона привнесла у наше життя, у психологів підвищують цінність духовних ресурсів: краси природи (поїхати подивитися красиві краєвиди нашої країни), звернення до мистецтва як методу арттерапії тощо. Проте, з іншого боку, виникає сором, провина стосовно того, як я можу насолоджуватися чимось красивим, поки в країні йде війна, це не настільки цінне. Найважливішою інструментальною цінністю в умовах воєнного стану в країні постає здатність тонко відчувати емоційний і душевний стан іншого і вміння допомогти йому, чуйність. Дослідження сенсожиттєвих орієнтацій як мотиваційного ресурсу психологів в умовах війни показало, що психологи – цілеспрямовані особистості із загальним високим рівнем самосвідомості, сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, саме тому надавати повноцінний сенс можуть спогади про минуле та націленість на майбутнє без війни, націленість на перемогу України.

При цьому факторний аналіз дав змогу виділити із 56-ти вихідних показників чотири фактори, які разом пояснюють 19,3% усієї мінливості емпіричних даних у групі.

Так, перший і найвагоміший чинник (5,4% дисперсії емпіричних даних) поєднує у собі показники методики Рокіча: тремальні цінності – здоров'я, щасливе сімейне життя та творчість із додатним коефіцієнтом навантаження

0,282; 0,368 та 0,300, а матеріально забезпечене життя та свобода (від'ємне факторне навантаження відповідно -0,417 та -0,292), де показник матеріально забезпеченого життя є вагомим; інструментальні цінності – акуратність, життєрадісність, освіченість, раціоналізм (додатне навантаження 0,328; 0,369; 0,326 та 0,365) і високі запити, самоконтроль, чуйність (із від'ємним коефіцієнтом навантаження -0,337; -0,256 та -0,350); шкали методики САТ: ціннісні орієнтації, самоповага та креативність (вага 0,252; 0,362 та 0,305); шкали методики СЖО: цілі, локус-Я та локус-життя (вага 0,353; 0,573 та 0,318) де найвагомий показник – локус-Я. Окремі показники пов'язані з тим, що в умовах війни чим більше відсоток відсутності свободи вибору, можливості приймати самостійні рішення, чим більше страждає матеріальний добробут, ресурсними будуть: віра в те, що людина спроможна всього досягти навіть в умовах війни; орієнтація на гармонію у родині та оптимістичний погляд на життя. На нашу думку, це дає можливість інтерпретувати чинник Ф1 як «Віра та надія».

Чинник Ф2 здебільшого визначається інструментальними ціннісними орієнтаціями, а саме: акуратність, вихованість, високі запити та ефективність у справах (із факторним від'ємним навантаженням -0,357; -0,283; -0,282 та -0,505), де остання ціннісна орієнтація є найвагомішою, і освіченість, відповідальність та чесність (вага 0,467; 0,287 та 0,377), де освіченість є вагомішою. Даний фактор поєднує у собі три термальні ціннісні орієнтації: активне діяльне життя та творчість (із від'ємним факторним навантаженням -0,273 та -0,277) і наявність хороших і вірних друзів із вагою 0,288; шкали методики САТ: компетентність у часі, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки та сензитивність до себе (навантаження 0,303; 0,283; 0,271 та 0,533). Також чинник Ф2 включає шкалу «Процес» із від'ємним навантаженням -0,388. Отже, прояв другого чинника (а він пояснює 5,0% дисперсії) проявляється у тому, що важливим ресурсом для психологів в умовах війни є освіченість, за рахунок якої вони можуть глибоко і тонко відчувати себе, свої власні переживання та потреби, що допомагає їм бути більш ефективними в усіх справах, якими вони займаються (психологічна допомога, волонтерство, донати та багато іншого). Тобто можна назвати другий чинник Ф2 «Освідченість та сензитивність як чинник ефективності».

Третій чинник складається з показника стресостійкості та адаптаційного потенціалу з додатним коефіцієнтом 0,257; поєднує у собі такі термальні ціннісні орієнтації: наявність хороших і вірних друзів, продуктивне життя та творчість (із додатною вагою 0,288; 0,348 та 0,264) і цікаву роботу та свободу (від'ємна вага

-0,268 та -0,301); визначається також інструментальними ціннісними орієнтаціями, а саме: терпимість з вагою 0,306 та високі запити і широта поглядів з від'ємним коефіцієнтом (навантаження -0,252 та -0,327). Даний чинник включає також шкали «Процес» із вагою 0,407 та «Локус-Життя» з навантаженням -0,358. Отже, третій чинник (а він пояснює 4,3% дисперсії) дає можливість зробити висновок, що в структуру адаптаційного потенціалу психологів, що підвищує рівень опору всім стресорам, що пов'язані з війною, входять підтримка з боку хороших і вірних друзів, продуктивність життя, що дають можливість жити «тут і зараз» і насолоджуватись життям навіть в умовах війни. На нашу думку, це дає можливість назвати даний чинник «Дружня підтримка та продуктивність як компоненти стресостійкості».

Чинник Ф4, головним чином, визначається шкалами методики САТ: шкалою «Підтримка» із вагомим навантаженням 0,491, шкалами «Креативність» та «Спонтанність» із вагомими від'ємними коефіцієнтами -0,455 та -0,397, також шкалою «Контактність» із вагою -0,301; інструментальними ціннісними орієнтаціями: високі запити з вагою 0,376, вихованість, терпимість та самоконтроль (від'ємне навантаження -0,281; -0,289 та -0,358), а термальною ціннісною орієнтацією «Щасливе сімейне життя» з коефіцієнтом навантаження 0,374. Отже, можна сказати, що четвертий чинник, який становить 4,6% дисперсії, визначається тим, що для респондентів ресурсним є володіння внутрішньою підтримкою, керування переважно внутрішніми принципами і мотивацією за рахунок відсутності страху виражати власні почуття та думки, можливості бути собою і також завдяки творчій спрямованості. Зважаючи на зазначене, можна інтерпретувати чинник як «Опора на себе за рахунок спонтанності та креативності».

Таким чином, модель мотиваційних ресурсів психологів в умовах війни включає чотири основні компоненти, що пояснюють 19,3%, які отримали такі назви: «Віра та надія», «Освідченість та сензитивність як чинник ефективності», «Дружня підтримка та продуктивність як компоненти стресостійкості» та «Опора на себе за рахунок спонтанності та креативності».

Висновки. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів поставленої проблеми. Перспективним убачається подальше вивчення ресурсів особистості як джерел чи засобів, до яких звертаються і які використовують у разі потреби у певних ситуаціях для підвищення внутрішньої стійкості в умовах життєдіяльності під час війни. Також необхідне більш детально вивчення мотиваційної сфери психологів, співробітників центрів соціальної допомоги у розрізі емоційної компетентності в екстремальних умовах праці (підтримка вій-

ськовослужбовців, які знаходяться на передовій). Важливим є аналіз самоактуалізації як мотиваційного ресурсу та життєвих цілей виходячи із завдань професії психолога.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонова Н.О. Особливості професійної мотивації студентів психологічного факультету. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 12. Вип. 10. Ч. II. С. 22–33.
2. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб із «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*. 2015. № 3(44). С. 137–141.
3. Дубчак О.Д. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
4. Кузікова С.Б. Структурно-змістовий аналіз феномена особистісного саморозвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 365–377.
5. Литвиненко О.Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 7. С. 59–63.
6. Мельніченко С.А. Проблема вивчення мотивації у сучасній психологічній теорії. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2012. № 4. С. 174–184.
7. Михайленко Е.В. Особистісні ресурси як чинник адаптації – реадaptaції моряків рибпромислового флоту до змінених умов життєдіяльності. Одеса, 2007. 24 с.
8. Осичка О.В. Психологічні особливості смислосприйняття і цілепокладання особистості в ситуації життєвої кризи : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.00. Одеса, 2010. 15 с.
9. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. 87 с.
10. Штепа О.С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.

ПСИХОЛОГІЯ СЕЛФІ ТА ВІРТУАЛЬНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ У СУЧАСНІЙ СОЦІАЛЬНІЙ МЕРЕЖІ

PSYCHOLOGY OF SELFIES AND VIRTUAL SELF-PRESENTATION IN MODERN SOCIAL NETWORKS

Статтю присвячено дослідженню особливостей явища селфі, самопрезентації та впливу соціальної Інтернет-мережі на сприйняття власної зовнішності та психологічного задоволення від життя у молоді особистості. У теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних українських та зарубіжних науковців актуальним є вивчення впливу соціальної мережі та використання смартфонів у житті сучасної особистості, що потребує ґрунтовного вивчення. Зазначено, що самооцінка особистостей більшою мірою заснована на думці інших, вони частіше розміщують свої фото у соцмережі, та лише за кілька років селфі стали важливим елементом самопрезентації, заснованим на демонстрації добробуту і власної привабливості. Віртуальна самопрезентація дає змогу особистості представити себе так, як хоче того вона сама, тобто абсолютне управління враженням про себе. Таким чином, популярність соціальних мереж зростає, роблячи актуальним питання візуальної самопрезентації особистості, яка сформувалася у сучасному суспільстві. Формування власного віртуального образу викликає певне задоволення та вироблення гормону ендорфіну, унаслідок чого в особистості розвивається необ'єктивна власна значущість та популярність. У роботі розширено уявлення про психологічні мотиви та передбачувані переваги селфі з особливим акцентом на аспектах самопрезентації, а також на роздумах людей про селфі та їхні наслідки на індивідуальному та суспільному рівнях. Виявлено, що досліджувані не страждають селфізмом, роблять та публікують селфі у соціальних мережах у межах норми. Але виявлено, що самосприйняття досліджуваних є незадоволеним, багато з них готові на зміни у власній зовнішності, на процедури пластичної та косметологічної хірургії, що дає підставу для подальшого ґрунтовного дослідження феномену впливу соціальної мережі на сприйняття власної зовнішності. Дослідження дало розширене уявлення про психологічні мотиви та передбачувані переваги селфі з особливим акцентом на аспектах самопрезентації, а також на роздумах людей про селфі та їхні наслідки на індивідуальному та суспільному рівнях. Для досліджуваних характерне власне незадоволення такими характеристиками, як ніс, зуби, щелепа, груди, живіт, руки, сідниці, таз, стегна, ноги. Ці частини тіла найбільше критикують у соціальній мережі та впливають на сприйняття тіла у повсякденному житті. Постійне порівняння себе з ідеальною картинкою з Інстаграму може впливати на сприйняття власного тіла як такого, яке може бути не ідеальним. Варто детальніше вивчити, яку мотивацію несе таке порівняння у повсякденному житті, чи мотивує займатися спортом, удосконалювати себе або, навпаки, пригнічує настрої, самосприйняття та знижує рівень самооцінки. Виявлено, що більшість досліджуваних має середній показник задоволеності

життям. Встановлено, що люди, які зазвичай використовують саморекламу або само-розкриття як стратегії самопрезентації, виявилися найбільш захопленими селфі.

Ключові слова: селфі, соцмережі, самооцінка, самопрезентація, селфізм, віртуальне Я, віртуальна самопрезентація, Інстаграм, зовнішність, Фейсбук.

The article is devoted to the study of the peculiarities of the selfie phenomenon, self-presentation and the influence of the social Internet network on the perception of one's own appearance and psychological satisfaction with life in a young person. In the theoretical and empirical studies of modern Ukrainian and foreign scientists, the study of the influence of social networks and the use of smartphones in the life of a modern individual is relevant, which requires a thorough study. It is noted that the self-esteem of individuals, whose self-esteem is largely based on the opinion of others, more often post their photos on social networks, and in just a few years, selfies have become an important element of self-presentation, based on the demonstration of well-being and one's own attractiveness. Virtual self-presentation enables an individual to present himself the way he wants, i.e. absolute control of his impression. Thus, the popularity of social networks is growing, making the issue of visual self-presentation of an individual, which has been formed in modern society, relevant. The formation of one's own virtual image causes a certain satisfaction and the production of the endorphin hormone, as a result of which the individual develops a non-objective self-importance and popularity. This paper expands the understanding of the psychological motivations and perceived benefits of selfies with a special emphasis on aspects of self-presentation, as well as on people's thoughts about selfies and their consequences on an individual and societal level. We found that the subjects do not suffer from selfies, take and publish selfies on social networks within the normal range. But it was found that the self-perception of the subjects is dissatisfied, many of them are ready for changes in their own appearance, ready for plastic and cosmetic surgery procedures, which provides a basis for further thorough research of the phenomenon of the influence of the social network on the perception of one's own appearance. The study provided an expanded view of the psychological motivations and perceived benefits of selfies, with particular emphasis on aspects of self-presentation, as well as people's reflections on selfies and their implications at the individual and societal levels. The subjects are characterized by their own dissatisfaction with such characteristics as the nose, teeth, jaw, chest, stomach, arms, buttocks, pelvis, hips, legs. These components are the most criticized in the social network and affect the perception of the body in everyday life. Constantly comparing yourself to the ideal picture from Instagram can affect the perception of your own body, which may not be ideal. It is worth studying in more detail what kind of motivation such a comparison carries in everyday life, whether it

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.23>

Мглоблiшвлi А.Д.

аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»

motivates to do sports, improve oneself or, on the contrary, depresses the mood, self-perception and lowers the level of self-esteem. In addition, it was found that most of the respondents have an average level of life satisfaction. It was found that people who usually use self-promotion or

self-disclosure as self-presentation strategies were the most enthusiastic about selfies.

Key words: *selfie, social media, self-assessment, self-presentation, selfism, virtual self, virtual self-presentation, Instagram, callousness, Facebook.*

Стрімкий розвиток сучасних інформаційних технологій та розповсюдження використання соціальних Інтернет-мереж призвели до виникнення нових психологічних феноменів. Платформи соціальних мереж (Facebook, Instagram, Tik-tok) задовольняють потреби у самовираженні та самопрезентації на новому рівні сучасної реальності. Захоплення селфі та соціальними мережами стає все більш глобальним та все більш актуальним для дослідження у психології.

Учені зазначають, що активне фотографування самих себе та розміщення цих фото у соцмережі є одним із видів неврозу нав'язливих станів (обсесивно-компульсивних розладів) – селфіт [8]. У такому стані людина робить десятки селфі на день із метою отримати схвалення у вигляді «лайків» як підтвердження своєї значимості та унікальності [11]. Така залежність від селфі призводить до того, що в пошуках нового кадру людина ризикує своїм життям (наприклад, пробує сфотографувати себе на даху потягу, на лінії електропередач або на залізничних коліях). В Україні все більше фіксується нещасних випадків через гонитву за такими небезпечними кадрами, а постраждалими стають переважно підлітки.

Феномен селфі знайшов своє місце у сучасних психологічних дослідженнях. Так, селфі як феномен розглядається у праці Дж. Лі та І. Сунга [10]; селфі як криза самовизначення – у праці О.Б. Одаруценко [1]; селфі як саморекламу розглядає Д. Оуллет [6]; селфі як прояв нарцисизму – у роботах К. Томпсон, К.В. Ануфрієва [1]; селфі як самозамилування розглядається у працях К. Ліберман, М. Рекалькати, Л. Буффарді, К. Кемпбелл [4; 6; 7; 9; 11]. Термін «селфі» почали використовувати у 2010 р. *Селфі* (від англ. selfie – сам, само) – це зроблена фотографія особистістю самої себе (автопортрет), може бути спільно з іншими особами, тваринами за допомогою фотокамери на відстані витягнутої руки або у дзеркалі [9], як правило, у момент значущої події або емоційної ситуації, та представлення на огляд у соціальну Інтернет-мережу як певний вид самопрезентації з метою отримання соціальної думки про власну особистість [9]. Дослідники відзначають два вектори впливу селфі на особистість: негативний («селфі як симптом», «селфіманія як хвороба XXI ст.», «селфі як діагноз», «селфі як ознака нарцисизму та психопатії», «селфіт – нав'язлива потреба публікувати селфі – це справжній психічний розлад»)

та позитивний, який сприяє індивідуальній самопрезентації, покращенню рівня самооцінки (самореклама, самовираження, задоволення від процесу фотографування, спосіб самореалізації) [1].

За даними Дж. Лі та І. Сунг [10], користувачі в усьому світі, які мають смартфони, кожен день роблять 93 млн селфі. У 2014 р. у соцмережах було розміщено близько 880 млрд фотографій, при цьому 30% із них зроблено підлітками. Проект World Well-Being Project, який займається вивченням психологічного благополуччя та фізичного здоров'я у зв'язку з використанням соціальних мереж, зазначає, в особистості, яка публікує фото, можна передбачити симптоми таких психічних розладів, як психопатія та нарцисизм. Сьогодні зроблено цікаві дослідження з мотивації та специфіки мережевої активності (чому роблять селфі [10], особливості поведінки тих, хто робить селфі [3]). Виявлено, що люди, самооцінка яких більшою мірою заснована на думці інших, частіше розміщують свої фото у соцмережі [7]. Для чоловіків значимі позитивні кореляції між такими характеристиками, як нарцисизм, макіавелізм, психотизм, та кількістю опублікованих у мережі фото. Варто зазначити про частоту використання фоторедакторів для поліпшення власної зовнішності [3]. Т.М. Нетусова виділяє певні атрибути автопортретів, використовуваних їхніми авторами для самопрезентації (речі, прикраси, статусні предмети, атрибути спорту та екстриму).

У 2015 р. вчені з інституту Джорджії дослідили феномен селфі. Їхнє масштабне дослідження проводилося на користувачах соціальної мережі Instagram. Було проаналізовано 2,5 млн селфі за хештегом #selfie. У результаті дослідження показало, що найчастіше селфі роблять не підлітки, а люди від 18 до 35 років – їм належить 57% таких знімків, юнаки до 18 років зробили лише 15,7% фото. Найпопулярнішим видом виявилися фотографії з категорії «зовнішність», особливістю яких є акцентування на деталях образу (одяг, зачіска, аксесуари, макіяж). Наступною категорією виступають соціальні селфі (з друзями, родиною, коханими). Учені підсумовують, що лише за кілька років селфі стали важливим елементом самопрезентації, заснованим на демонстрації добробуту і власної привабливості [1].

Для любителів селфі характерні такі характеристики особистості: нарцисизм, відсутність

цілісності суб'єкта, неадекватна самооцінка, брак комунікації з іншими, бажання схвалення та прийняття з боку інших. Бажання часто робити селфі може бути пов'язане з нарцисично-психічним розладом, для якого характерне постійне самомилювання. Постійна увага, «лайки», оцінка інших користувачів лише підкріплюють симптоматику нарцисизму: чим більше позитивних оцінок, тим більше селфі.

Селфі як новий розвиток нарцисизму, який виявляється потребою в самоствердженні власного Я, може бути засобом самореклами, самозакоханості [12]. Селфі може бути проявом нарцисизму для людей з істероїдною акцентуацією характеру, схильних до демонстративної поведінки [3]. Селфі визначають як кризу самовизначення, фотографування себе, розглядається через призму осмислення власного Я. Селфі як самореклама, спосіб подання себе суспільству в найкращому світі. Самомилювання, самопрезентація, самоствердження та самопізнання, з одного боку, можуть виступати новим вектором віртуальної соціалізації, а з іншого – спричиняти негативні наслідки (фізичні травми, психічні розлади, obsесивно-компульсивні стани, фобії). Селфі з погляду психоаналізу схоже на ексгібіціонізм – прагнення оголювати себе напоказ (оголені селфі) або оголення себе психологічно [1].

К. Ліберман говорить про тенденцію до самомилювання та бажання привернути увагу у віртуальному просторі за допомогою селфі. Людина, відчуваючи себе невпевнено, більш схильна до одержимості від самомилювання, тому селфі може задовольнити цю потребу [12].

Селфізм (надмірне захоплення селфі) визначають як соціомедійний нарцисизм і віртуальний мережевий ексгібіціонізм, де проявляються дитячі риси у поведінці – егоцентризм і самолюбівання. Е.С. Хуан зазначає, що користувачі соціальних мереж краще сприймають візуальну картинку, ніж текстові повідомлення, тому більше демонструють фото. Дж. Кілнер стверджує, що селфі дають людям змогу «зробити себе», виправити недоліки зовнішнього образу з особистим сприйняттям. К. Мартинов говорить, що селфі виступає як чинник спрощення, приближення медійного простору і як інструмент можливого стирання індивідуальності та перероблення у товар користувачів соціальних мереж [12].

Дж. Кілнер виявив, що відредаговані фото краще сприймаються візуально, що свідчить про схильність сприймати себе кращим, аніж є насправді. Тобто вважається, що селфі – це метод деконструкції себе шляхом розкладання себе на безліч деталей. Як соціальні мережі стали новим видом комунікації, так і селфі стало новим методом самопрезентації [7]. Віртуальна самопрезентація дає змогу

особистості представити себе так, як хоче того вона сама, тобто абсолютне управління враженням про себе. Таким чином, популярність соціальних мереж зростає, роблячи актуальним питання візуальної самопрезентації особистості, яка сформувалася у сучасному суспільстві. Власний віртуальний образ викликає певне задоволення та вироблення гормону ендорфіну, унаслідок чого в особистості розвиваються необ'єктивна власна значущість та популярність.

Віртуальна самопрезентація має взаємозв'язок із підструктурами Я-концепції («Я-реальне», «Я-ідеальне» та «Я-дзеркальне»). Віртуальна соціалізація формує нову підструктуру «Я-віртуальне». Образ та фото у соцмережі можуть бути проявом нереалізованих бажань та незадоволених потреб, агресивних або пригнічених тенденцій, задоволення певних особистісних потреб у віртуальній реальності.

Цінність селфі як нового матеріалу для творчості і розширення можливостей для передачі емоцій, а також надмірна самопрезентація з пропагандою селфі вказують на пов'язані з цим конфлікти, ризики для самооцінки та зниження уважності. М.В. Роман виділяє феномен селфі – зникнення природних відкритих фото, тобто навіть маленькі діти до трьох років знайомі з позуванням та створенням фотопосмішки [8].

Серед підлітків селфі має взаємозв'язок із переоцінкою форми та ваги, незадоволеністю власним тілом, інтерналізацією стрункого ідеалу [7]. Надмірні публікації селфі в Instagram пов'язані з конфліктом у романтичних відносинах (Дж. Ріджвей, Л. Клейто) [7]. Селфі може керувати враженням та самопрезентацією, саме селфі фокусує увагу на собі. Фото з обличчям на передньому плані є дуже виразними, тому дають найкращі можливості для стратегічної самопрезентації та керування враженням у соціальній мережі [7].

С. Мехдізаде зазначає, що селфі як самопрезентація виступає як самореклама (підкреслюючи власні здобутки та здібності, щоб сприйматись іншими як здібний та талановитий). Створюючи ідеальний образ, селфі дає основу для самореклами, а також саморозкриття з метою створення приємного образу та завоювання співчуття, довіри та визнання інших [5].

Важливо зазначити про особливості залежної поведінки від селфі. Зазвичай селфі – це не поодинокі явище, розроблення технології селфі (правила презентації, вдалих поз, ракурсів, використання різних фоторедакторів для коригування зовнішності) розвиває залежність від процесу селфі. Створення людиною прийомів самообману, обман інших мотивовані прагненням до самопіднесення та самоідеалізації [7]. Головною ознакою поширення селфі є лег-

кий спосіб заявити про себе, відображення себе тут і зараз, це заява про свій соціальний статус, сімейний статус, приналежність до соціальної групи. Додаючи власні селфі у соціальну мережу, людина ніби заявляє про себе всьому світу. За цим можуть ховатися брак реальних емоційних переживань, брак спілкування з іншими, так людина ніби компенсує його відсутність. Після схвалення її селфі вона відчуває позитивні емоції, які допомагають подолати негативну реальність, тобто селфі часто виступає як інструмент привертання уваги.

Але говорячи про феномен селфі, варто зауважити про позитивні особливості, які несе цей феномен. Селфі допомагає виразити свою ідентичність, показати певну приналежність до спільноти, професії і т. п. Селфі розвиває творчі прояви, оскільки пошук тла, ракурсу, пози, тексту є творчим процесом [2]. У цілому робити, публікувати та передивлятися селфі стало повсякденною звичкою багатьох користувачів соцмереж, тому є актуальним для вивчення природи селфі у психології та її наслідків на індивідуальному та суспільному рівнях.

Наше дослідження зфокусовано на тому, щоб більш глибоко зрозуміти природу селфі, вивчаючи мотиви та психологічні особливості цього явища. Дослідження було проведене на платформах Facebook та Instagram, у ньому взяли участь 48 осіб (81% жінки та 19% чоловіки). Середній вік – 20–29 років. Учасникам було запропоновано пройти опитування у Google Forms. Нами було розроблено та апробовано анкету вивчення селфі, а також методики ШУСТ (О.А. Скугаревського), Індекс життєвої задоволеності (адаптація Н.В. Паніної). Установлено, що проживають респонденти здебільшого у великих містах України (Львів, Київ, Одеса, Харків).

Виявлено, що 32% досліджуваних роблять регулярні селфі (2–3 рази на місяць). Інші 40% досліджуваних зазначають, що роблять селфі рідко (здебільшого чоловіки) та 19% роблять селфі кожен день. Можемо зазначити, що для опитаних не є характерним селфізм. Учасники відзначають (80%), що роблять підряд багато схожих між собою селфі, а пізніше відбирають найкращі для того, щоб поділитися фотографією у соціальній мережі, що пов'язано з «перфекціоністичною самопрезентацією». На питання, чи обробляєте свої селфі у програмах для корекції зовнішності та застосовуєте фільтри із соціальних Інтернет-мереж (Photoshop, Faceapp, Snapchat, Persona), 83% відповіли, що час від часу обробляють власні фотографії у програмах корекції фото. Цікаво, на зміни у власній зовнішності та застосування пластичної косметології/хірургії під стандарти сучасної краси 42% досліджуваних погодилися, що деякою мірою підтвер-

джує нашу думку, що соціальні мережі можуть впливати на сприйняття особистістю власної зовнішності.

У дослідженні учасники виділили позитивні наслідки селфі: незалежність (фото без допомоги інших), селфі як спогад, почуття близькості, коли селфі з іншими, контроль над образом та негативні: ілюзія (нереальні фото, створюючи віртуальний, неіснуючий світ), загроза самооцінці (може бути негативна реакція з боку інших), нарцисизм. Також було виявлено, що позитивний вплив селфі більш виражений, аніж негативний, що вказує на селфі як позитивний досвід. Люди, які використовують саморекламу як стратегію самопрезентації, більше зацікавлені у селфі.

Найчастіше користувачі публікують у соціальних мережах автопортрети, з друзями, коханими, сім'єю та селфі-duckface. Респонденти зазначають, що більше задоволення отримують від результату селфі, ніж від самого процесу. Вибираючи стиль та образ власних селфі, користувачі здебільшого не орієнтуються на контент із соціальних Інтернет-мереж, коли додають фото на власний профіль.

Селфі виступає як спосіб комунікації для 42% опитаних, для інших це спосіб самовираження та підняття рівня самооцінки. 70% учасників відзначають, що селфі інших викликає у них інтерес. Також під час публікації селфі важлива саме кількість лайків, а не коментарів. Під час перегляду селфі інших користувачів частіше звертають увагу на загальний образ та деталі обличчя. Публікації власних селфі у соцмережі користувачів залежать від їхнього настрою та самовідчуття (57% випадків).

Далі розглянемо, наскільки задоволені своїм тілом та зовнішністю досліджувані, за допомогою методики ШУСТ (О.А. Скугаревського). Для 60% опитаних характерний високий рівень задоволеності власним тілом та зовнішністю, для 30% характерний середній показник, і тільки 10% мають низький показник задоволеності. Такі перемінні, як голова, вуха, очі щелепа, шкіра, волосся, ріст, мають високі показники, що говорить про те, що досліджувані задоволені цими частинами зовнішності. Низькі оцінки виявляються у перемінних ніс, зуби, щелепа, груди, живіт, руки, сідниці, таз, стегна, ноги. Виявлено, що досліджувані не задоволені фізичним складником своєї зовнішності, часто це супроводжуються зайвою вагою та низьким рівнем фізичної активності. Можемо зазначити, що низькі показники мають ті перемінні, які найчастіше критикуються у соціальній Інтернет-мережі. Саме жіночі ніс, живіт, груди та сідниці піддаються критиці найчастіше, та прослідковується, що саме ці частини тіла піддаються хірургічній корекції у багатьох відомих персон, які безпосередньо впливають на диктування сучасної моди та

краси тіла. Це було підтверджено у дослідженнях К. Лобінгера та С. Брантнера, де учасники дослідження оцінювали фото з популярними позами (накачені губи, позування перед дзеркалом, випирання сідниць) як неаутентичний спосіб хвалитися, імітуючи образи популярних знаменитостей та блогерів, а не показуючи своє справжнє Я.

За допомогою методики «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В. Паніної) оцінювався загальний психологічний стан учасників, ступінь їхнього психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості. Виявлено, що із 49 опитаних для 27 характерний середній індекс життєвої задоволеності, для 17 – низький рівень, для більшості опитаних індекс життєвої задоволеності є середнім за показником. Установлено, що рівень задоволеності життям має прямі кореляції з рівнем задоволеності собою та частотою публікацій селфі ($r = -0,30$, $p < 0,001$). Позитивний вплив був значно більш вираженим, ніж негативний [$t(238) = 22,42$, $p < 0,001$], що вказує на те, що в середньому селфі – це позитивний досвід. Позитивний ефект, пов'язаний із селфі, також був пов'язаний із залученням до селфі, тобто позитивно пов'язаний із частотою отримання селфі (непараметрична кореляція Спірмена $r = 0,32$, $p < 0,01$) та отриманням селфі (непараметрична кореляція Спірмена $r = 0,18$, $p < 0,01$). Отже, люди, які зазвичай використовують саморекламу або саморозкриття як стратегії самопрезентації, також виявилися найбільш захопленими селфі.

У цілому самопрезентація в Інтернеті через профілі у соціальних мережах, пости в блогах набагато більш контрольовані, ніж самопрезентація в офлайн-середовищі, оскільки першу можна редагувати і переглядати перш ніж опублікувати, із безліччю можливостей для управління образом, що сприймається іншими. У рамках цього селфі розширюють можливості управління думкою інших про себе та забезпечують певний ступінь нової незалежності та контролю. Можна отримати швидке уявлення себе де завгодно, будь-де, самотійно. Людина не лише вибирає певні картини для самопрезентації, а й запускає процес «управління» вже у момент фотографування свого життя. Із селфі-камерою, яка виступає в ролі дзеркала, надконтрольована самопрезентація в соціальних мережах починається вже під час фотографування.

Як було зазначено, селфі має позитивні та негативні боки впливу на психіку особистості. Учені стверджують про адиктивне ставлення до селфі, американські психіатри рекомендують внести цей феномен у нову міжнародну класифікацію захворювань. Нами було виявлено, що досліджувані не страждають селфізмом, роблять та публікують селфі у соціальних

мережах у межах норми. Але виявлено, що самосприйняття досліджуваних є незадоволеним, багато з них готові на зміни у власній зовнішності, готові на процедури пластичної та косметологічної хірургії, що дає підстави для подальшого ґрунтовного дослідження феномену впливу соціальної мережі на сприйняття власної зовнішності.

Дослідження дало розширене уявлення про психологічні мотиви та передбачувані переваги селфі з особливим акцентом на аспектах самопрезентації, а також на роздумах людей про селфі та їх наслідки на індивідуальному та суспільному рівнях. Для досліджуваних характерне власне незадоволення такими характеристиками, як ніс, зуби, щелепа, груди, живіт, руки, сідниці, таз, стегна, ноги. Ці складники найбільше критикують у соціальній мережі та впливають на сприйняття тіла у повсякденному житті. Постійне порівняння себе з ідеальною картинкою з Інстаграму може впливати на сприйняття власного тіла як такого, яке може бути не ідеальним. Варто детальніше вивчити, яку мотивацію несе таке порівняння у повсякденному житті, чи мотивує займатися спортом, удосконалювати себе або, навпаки, пригнічує настрої, самосприйняття та знижує рівень самооцінки. Окрім того, виявлено, що більшість досліджуваних має середній показник задоволеності життям. На даний момент бракує ґрунтовних психологічних досліджень, які б розкрили цей феномен у повному обсязі, отже, вивчення феномену віртуальної самопрезентації та селфі залишається актуальним.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кононенко А.О., Кононенко О.І. Психологічна природа селфі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 1(4). С. 64–69.
2. Diefenbach S., Christoforakos L. The selfie paradox: Nobody seems to like them yet everyone has reasons to take them. An exploration of psychological functions of selfies in self-presentation. *Frontiers in Psychology*. 2017. № 8. P. 1–14.
3. Lobinger K. and Brantner, C. In the eye of the beholder: subjective views on the authenticity of selfies. *Int. J. Commun.* 2017. № 9. P. 1848–1860.
4. Lyu S.O. Travel selfies on social media as objectified self-presentation. *Tour. Manag.* 2016. № 54. P. 185–195.
5. Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on facebook. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2010. № 13. P. 357–364.
6. Miller D.T. and Ross M. Self-serving biases in the attribution of causality: Fact or fiction? *Psychol. Bull.* 1975. № 82. P. 213–225.
7. Ridgway J.L. and Clayton R.B. Instagram unfiltered: exploring associations of body image satisfaction, instagram selfie posting, and negative romantic relationship outcomes. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2016. № 19. P. 2–7.

8. Roman M.W. Has «Be Here Now» become «Me Here Now»? *Issues Ment. Health Nurs.* 2014. № 35. P. 814–815.
9. Sorokowski P., Sorokowska A., Oleszkiewicz A., Frackowiak T., Huk A. and Pisanski K. Selfie posting behaviors are associated with narcissism among men. *Personal. Individ. Differ.* 2015. № 85. P. 123–127.
10. Sung Y., Lee J.A., Kim E. and Choi S.M. Why we post selfies: understanding motivations for posting pictures of oneself. *Personal. Individ. Differ.* 2016. № 97. P. 260–265.
11. Toma C.L. Feeling better but doing worse: effects of Facebook self-presentation on implicit self-esteem and cognitive task performance. *Media Psychol.* 2013. № 16. P. 199–220.
12. Weiser E.B. Me: narcissism and its facets as predictors of selfie-posting frequency. *Personal. Individ. Differ.* 2015. № 86. P. 477–481.

ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ НАРЦИСИЗМУ

CHARACTERISTICS OF THE SELF-ATTITUDE OF PERSONS WITH DIFFERENT LEVELS OF NARCISSISM

У статті теоретично обґрунтовано та емпірично встановлено взаємозв'язок самоствавлення та нарцисичної саморегуляції. Нарцисична саморегуляція виступає механізмом підтримання позитивного уявлення особистості про себе (самоцінність). Самоствавлення розглядається як емоційний компонент самосвідомості, який, з одного боку, спирається на самопізнання, а з іншого – створює головні передумови для формування саморегуляції і саморозвитку. Для діагностики рівня нарцисизму використовувалася методика «Тест оцінки нарцисизму Self», розроблена Ф.-В. Денеке, Б. Хільгеншток в адаптації В. Віда, М. Залуцької, О. Вукс. Дослідження показників самоствавлення здійснювалося за допомогою методики «Тест-опитувальник самоствавлення особистості» С. Пантілеєва, В. Століна. За результатами кореляційного аналізу між показниками нарцисичної саморегуляції та самоствавлення встановлено, що позитивне самоствавлення, упевненість у тому, що власна особистість має цінність, довіра до себе, самоповага та прийняття всіх боків свого «Я» супроводжуються проявами «здорового» нарцисизму. Надано опис профілів характеристик самоствавлення осіб із різним рівнем нарцисизму. Показано, що особи з високим рівнем нарцисизму характеризуються позитивним ставленням до себе, уявленням про себе як сильну особистість, відсутністю негативних емоцій у бік свого «Я». Вони не готові поставити собі в провину свої промахи, невдачі, власні недоліки і не схильні до самозвинувачення. Особам із низьким рівнем нарцисизму властиве негативне ставлення до себе, у них відсутній інтерес до власних думок і почуттів, немає готовності спілкуватися із собою «на рівних», уважають себе нецікавими для інших. Отже, у результаті теоретико-емпіричного дослідження показано індивідуальні відмінності в проявах самоствавлення через специфіку нарцисичної саморегуляції. Доведено, що «здоровий» нарцисизм є важливою рисою особистості з позитивним самоствавленням.

Ключові слова: нарцисизм, нарцисична саморегуляція, самоствавлення, Self-система, особистість.

The article theoretically substantiates and empirically establishes the connection between self-attitude and narcissistic self-regulation. Narcissistic self-regulation is a mechanism for maintaining a positive self-image (self-esteem). Self-attitude is an emotional component of self-awareness, which, on the one hand, relies on self-knowledge, and on the other, creates the main prerequisites for the formation of self-regulation and self-development. The method «Self Narcissism Assessment Test» by F.-W. Deneke, B. Hilgenstock in the adaptation of V. Vid, M. Zalutska, O. Vuks has used for the study of self-esteem indicators. The method «Personality Self-Assessment Test Questionnaire» by S. Pantileev, V. Stolin has used for the study of self-esteem indicators. The results of the correlation analysis between indicators of narcissistic self-regulation and self-esteem have established that positive self-esteem, confidence that one's own personality has value, self-confidence, self-respect and acceptance of all sides of one's «I» are accompanied by manifestations of «healthy» narcissism. A description of the profiles of self-identification characteristics of individuals with different levels of narcissism has provided. It has shown that persons with a high level of narcissism have positive attitude towards themselves, have an idea of themselves as a strong personality and have no negative emotions towards their «I». They are not ready to blame themselves for their mistakes, failures, their own shortcomings and are not inclined to self-blame. People with a low level of narcissism have negative attitude towards themselves, they lack interest in their own thoughts and feelings, are not ready to communicate with themselves «on an equal footing», consider themselves uninteresting to others. It has shown, that the individual differences in the manifestations of self-attitude due to the specificity of narcissistic self-regulation. It has proven that «healthy» narcissism is an important personality trait with a positive self-attitude.

Key words: narcissism, narcissistic self-regulation, self-attitude, self-system, personality.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.24>

Меленчук Н.І.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної
та диференціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний
університет імені К.Д. Ушинського»

Мухаровська Б.О.

здобувачка другої вищої освіти
соціально-гуманітарного факультету
ДЗ «Південноукраїнський національний
університет імені К.Д. Ушинського»

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство характеризується зосередженням уваги на власній індивідуальності. Вимоги, які висувуються до особистості, зумовлюють зростання інтересу до нарцисичних тенденцій, змушують її постійно працювати над собою та самовдосконалюватися. Ускладнює ситуацію існування негативного сприйняття нарцисизму як певного світосприйняття, центрованого лише на власній персоні, та ігнорування того, що відсутність самоцінності особистості призводить до розвитку його патологічних форм. Адекватна самооцінка, самоповага є необхідною умовою для налагодження здорових стосунків зі світом, джерелом саморозкриття

та саморозвитку. Механізмом формування позитивного самоствавлення виступає саме нарцисична саморегуляція особистості. Лише в останні роки стали з'являтися дослідження, присвячені проблемі здорових форм нарцисизму і порушень нарцисичного балансу особистості, тому питання емпіричного вивчення взаємозв'язку нарцисизму і самоствавлення особистості є достатньо актуальним.

Виклад основного матеріалу. Вивчення нарцисичної саморегуляції в континуумі перехідних форм (від патологічних до здорових станів) найбільш ґрунтовно здійснюється в рамках психодинамічної парадигми. Н. Мак-Вільямс [13] зазначає, що раніше про-

блема нарцисизму не носила такого характеру епідемії, як сьогодні, і виділяє дві основні тенденції серед психоаналітиків, які займаються дослідженням нарцисизму. Так, окремі науковці (М. Балінт, Д. Віннікот, Х. Кохут, К. Хорні та ін.) підтримують і слідуєть концепції З. Фрейда про первинний нарцисизм, у якій зазначається, що нарцисизм є вихідним станом, із якого людина розвиває об'єкт кохання. З. Фрейд розглядав нарцисизм як специфічний стан, згідно з яким людина концентрує свій інтерес лише на самому собі. Він також стверджував, що здоровий нарцисизм є невід'ємною частиною нормального розвитку людини. Дитина страждає манією величч, всемогутністю думки; батьки, своєю чергою, стимулюють це почуття, тому що у своїй дитині вони бачать те, чого самі ніколи не досягли [10]. Інші науковці (М. Кляйн, Г. Розенфельд, О. Кернберг тощо) дотримуються позиції, згідно з якою фази первинного нарцисизму не існує, тому що об'єктні відносини виникають від самого початку життя людини [11; 12; 14].

Для нас важливою є позиція, згідно з якою нарцисизм залежно від ступеня прояву нарцисичних рис і серйозності розладу особистості розглядають у діапазоні від нормальної до патологічної форми [10; 11; 14]. У цьому дослідженні нарцисизм розглядається як норма, ураховуючи те, що будь-яка особистість може бути більш-менш нарцисичною.

За Х. Кохутом психічна активність є нарцисичною у тій мірі, у якій її функціями є захист, збереження структурної цілісності, тимчасової стабільності та позитивного уявлення про себе. Автор виходить із того, що існують певні стабільні нарцисичні способи регуляції уявлення про себе, які є універсальними для всіх, хоча вони можуть створювати різноманітні перехідні форми нарцисизму [12].

Нарцисизм у межах психічної норми відображає неусвідомлювану частину уявлення особистості про себе, існує як континуум перехідних форм і розрізняється за рівнем виразу нарцисичних рис, виявляється у нарцисичних станах, нарцисичних стратегіях особистості та нарцисичних способах регуляції уявлення особистості про себе. «Здоровий» нарцисизм особистості є гармонійним станом цілісності, тимчасовою стабільністю і позитивним уявленням про себе, що сприймається як «ідеальний стан» гарного самопочуття і впевненості у собі та виявляється як орієнтоване на себе, на інших сприйняття реальності. Нормальний, здоровий нарцисизм є необхідною умовою розвитку особистості [1; 2].

Самосвідомість у літературі зазвичай розглядається як важливий структурний компонент особистості, що є тим внутрішнім механізмом, завдяки якому особистість може свідомо сприймати вплив навколишнього середовища,

визначати міру і характер власної активності, спрямованої на оволодіння соціальним досвідом діяльності і поведінки, самостійно усвідомлювати свої можливості [3–5].

Провідними компонентами у структурі самосвідомості виступають самооцінка та рівень домагань особистості. Самооцінка відображає емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе. Природа самооцінки є соціальною, оскільки її формування й розвиток зумовлені пізнанням особистості зовнішнього світу та активною взаємодією з ним [4].

В. Столін вважає, що самооцінка не є ні наслідком знання про себе, ні реакцією на певні аспекти образу «Я», а формується внаслідок причин, які лежать поза суб'єктом у його провідній діяльності. На його думку, особистість формує самоставлення як «структурно складне утворення, що включає як загальне, глобальне почуття за або проти себе, так і більш специфічні виміри...», орієнтуючись на власні можливості, мотиви, здібності, проявляючи себе у різних видах діяльності [3].

Отже, метою дослідження є виклад та аналіз результатів теоретико-емпіричного дослідження особливостей самоставлення осіб із різним рівнем неклінічного нарцисизму.

Методи дослідження. Вибірку емпіричного дослідження становили 43 особи у віці від 24 до 45 років (здобувачі другої вищої освіти соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний університет імені К.Д. Ушинського»).

Для дослідження особливостей нарцисичної регуляції був використаний опитувальник «Тест оцінки нарцисизму Self», що являє собою клініко-психологічну тестову методику, розроблену Ф.-В. Денке, Б. Хільгеншток в адаптації В. Віда, М. Залуцької, О. Вукс [9]. Автори методики розглядають нарцисичну саморегуляцію як механізм підтримання афективної рівноваги цілісної Self-структури, що відповідає про її стабільність, цінність та позитивне ставлення себе, свого Self. Нормальний нарцисизм є адаптивним способом регуляції самооцінки, самоставлення, формування та підтримання адекватного уявлення про себе, а центральним елементом та показником ефективності саморегуляції є відчуття особистої цінності. Утрата відчуття власної цінності, самоповаги або ж, навпаки, її зависоке відхилення від реальності свідчать про дестабілізаційні зміни у Self-структурі та дисфункційність саморегуляції [9].

Для діагностики самоставлення застосовано методику «Тест-опитувальник самоставлення особистості» С. Пантілеєва, В. Століна. Зазначена методика дає змогу виявити три рівні самоставлення, що відрізняються мірою узагальненості: 1) глобальне самоставлення; 2) самоставлення, що є диференційованим за

самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом та очікуваним ставленням до себе; 3) рівень конкретних дій по відношенню до свого «Я» [3].

Математико-статистична обробка даних проводилася з використанням комп'ютерної програми SPSS 26.0 for Windows. Використовувалися кількісний (кореляційний) та якісний (метод «асів» і метод «профілів») аналіз даних.

Результати та їх обговорення. Попередньо проведений кореляційний аналіз допоміг установити характер взаємозв'язків між показниками нарцисичної саморегуляції і самоствавлення. Результати надано в табл. 1.

Отже, аналіз табл. 1, по-перше, виявляє значну кількість зв'язків між показниками, що вивчаються, що свідчить про правомочність зіставлення показників самоствавлення з показниками нарцисизму. По-друге, показує переважно від'ємні значимі кореляційні вза-

ємозв'язки між більшістю показників нарцисизму та всіма показниками самоствавлення. Виняток становлять такі показники нарцисизму, як: безсильне Self (H1), базовий потенціал надії (H4), негативне тілесне Self (H6), архаїчний догляд (H8), жага похвал та підтвердження (H11), ідеал самодостатності (H13), іпохондричний захист від тривоги (H17).

Інтегральний показник самоствавлення (S) встановив значимі від'ємні кореляційні зв'язки на 1%-му рівні майже з усіма показниками нарцисизму: безсильне Self (H1), базовий потенціал надії (H4), незначне Self (H5), жага похвал та підтвердження (H11), ідеал самодостатності (H13), іпохондричний захист від тривоги (H17), нарцисична вигода від хвороби (H18).

Показник самоповаги (C1) від'ємно пов'язаний із такими показниками нарцисизму: незначне Self (H5), ідеал самодостатності

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками самоствавлення і нарцисичної саморегуляції

Показники нарцисизму	Показники самоствавлення					
	S	CI	CII	CIII	CIV	C1
H1	-411**		-340*	-356*		
H2			-325*	-366*		
H4	-407**		-416**			-315*
H5	-537**	-515**	-402**	-369*		-359*
H6			-348*	-514**		-316*
H8						303*
H11	-432**	-360*	-377*	-321*	-418**	
H13	-409**	-429**	-324*	-355*		
H16				-389**		
H17	-424**	-379*	-442**	-452**		
H18	-433**	-379*	-359*	-374*		
Показники нарцисизму	Показники самоствавлення					
	C2	C3	C4	C5	C6	C7
H1				318*	-426**	-426**
H2					-351*	
H3	-306*					
H4				420**		
H5		-323*	-386*	513**		-428**
H6	-397**	-398**		373*	-410**	
H11				371*	-349*	-528**
H13				389**	-401**	-388*
H15					-303*	
H17				441**	-438**	-545**
H18				376*	-462**	-428**

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення ** – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 3) умовні позначення показників нарцисичної саморегуляції: H1 – безсильне Self; H2 – втрата контролю емоцій та спонукань; H3 – дереалізація, деперсоналізація; H4 – базовий потенціал надії; H5 – незначне Self; H6 – негативне тілесне Self; H8 – архаїчний догляд; H11 – жага похвал та підтвердження; H12 – нарцисична ярість; H13 – ідеал самодостатності; H15 – ідеал цінностей; H16 – симбіотичний захист Self; H17 – іпохондричний захист від тривоги; H18 – нарцисична вигода від хвороби; 4) умовні позначення показників самоствавлення: S – інтегральний показник, CI – самоповага, CII – аутосимпатія, CIII – очікування позитивного ставлення від інших, CIV – самоінтерес, C1 – самовпевненість, C2 – самоповага, C3 – самоприйняття, C4 – самокерівництво, C5 – самозвинувачення, C6 – самоінтерес, C7 – саморозуміння.

(Н13) на 1%-му рівні; жага похвал та підтвердження (Н11), іпохондричний захист від тривоги (Н17), нарцисична вигода від хвороби (Н18) на 5%-му рівні.

Показник аутосимпатії (СII) має від'ємні значимі кореляційні взаємозв'язки з такими показниками нарцисизму: безсильне Self (Н1), утрата контролю емоцій і спонукань (Н2), негативне тілесне Self (Н6), жага похвал та підтвердження (Н11), ідеал самодостатності (Н13) на 1%-му рівні; з показниками базовий потенціал надії (Н4), незначне Self (Н5) рівні, іпохондричний захист від тривоги (Н17), нарцисична вигода від хвороби (Н18) – на 5%-му рівні.

Показник очікування позитивного ставлення від інших (СIII) має від'ємні значимі кореляційні взаємозв'язки з такими показниками нарцисизму: негативне тілесне Self (Н6), симбіотичний захист Self (Н16), іпохондричний захист від тривоги (Н17) на 1%-му рівні; з показниками безсильне Self (Н1), втрата контролю емоцій і спонукань (Н2), незначне Self (Н5), жага похвал та підтвердження (Н11), ідеал самодостатності (Н13), нарцисична вигода від хвороби (Н18) – на 5%-му рівні.

Цікаво, що показник самоінтересу (СIV) на відміну від інших показників самоствавлення, виявив значимий від'ємний зв'язок лише з одним показником нарцисизму – жагою похвал та підтвердження (Н11) на 1%-му рівні.

Показник самовпевненості (С1) від'ємно пов'язаний на 1%-му рівні з показниками нарцисизму «базовий потенціал надії» (Н4), «незначне Self» (Н5), «негативне тілесне Self» (Н6) і додатно пов'язаний на 5%-му рівні з показником «архаїчний догляд» (Н8). Показник самоповаги (С2) продемонстрував значимий від'ємний зв'язок із показниками нарцисизму «дереалізація, деперсоналізація» (Н3) на 1%-му рівні; «негативне тілесне Self» (Н6) – на 5%-му рівні.

Показник самоприйняття (С3) встановив значимі від'ємні зв'язки з такими показниками нарцисизму, як «незначне Self» (Н5) на 1%-му рівні і «негативне тілесне Self» (Н6) на 5%-му рівні. Показник «самокерівництво» (С4) від'ємно пов'язаний на 1%-му рівні з показником нарцисизму «незначне Self» (Н5).

Що стосується показника самозвинувачення (С5), то він продемонстрував лише значимі додатні зв'язки з більшістю показників нарцисизму: з показниками «безсильне Self» (Н1), «негативне тілесне Self» (Н6), «жага похвал та підтвердження» (Н11), «нарцисична вигода від хвороби» (Н18) встановлено додатні значимі зв'язки на 1%-му рівні; з показниками «базовий потенціал надії» (Н4), «незначне Self» (Н5), «ідеал самодостатності» (Н13), «іпохондричний захист від тривоги» (Н17) – на 5%-му рівні.

Показник «самоінтерес» (С6) від'ємно пов'язаний із такими показниками нарци-

сизму, як «безсильне Self» (Н1), «негативне тілесне Self» (Н6), «ідеал самодостатності» (Н13), «іпохондричний захист від тривоги» (Н17), «нарцисична вигода від хвороби» (Н18) на 1%-му рівні, «втрата контролю емоцій і спонукань» (Н2), «жага похвал та підтвердження» (Н11), ідеал цінностей» (Н15) – на 5%-му рівні.

I, нарешті, показник саморозуміння (С7) встановив значимі від'ємні зв'язки, переважно на 1%-му рівні, з більшістю показників нарцисизму: безсильне Self (Н1), незначне Self (Н5), жага похвал та підтвердження (Н11), іпохондричний захист від тривоги (Н17), нарцисична вигода від хвороби (Н18) на 1%-му рівні; із показником «ідеал самодостатності» (Н13) – на 5%-му рівні.

Отримані результати свідчать про те, що прояви нарцисичних тенденцій значною мірою супроводжуються позитивним самоствавленням, довірою до себе, самоповагою та самоцінністю.

Подальше використання якісного аналізу дало змогу вивчити особливості самоствавлення в осіб із високим і низьким рівнями неклінічного нарцисизму. Попередньо за допомогою методу «асів» [7; 8] було виділено необхідні групи осіб: 1) групу осіб із низьким рівнем нарцисизму (ГрНр-), до якої увійшли 9 осіб; 2) групу осіб із високим рівнем нарцисизму (ГрНр+), яку становили 10 осіб. Далі із застосуванням методу «профілів» [7; 8] було побудовано профілі показників самоствавлення груп осіб із різним рівнем неклінічного нарцисизму (рис. 1) та досліджено специфіку самоствавлення у представників цих груп осіб.

Отже, на рис. 1 презентовано профілі самоствавлення виділених груп осіб. На осі ОХ розміщено показники самоствавлення, на осі ОУ – їхні значення, що надано у процентіях. Середня лінія ряду проходить через точку 50-й процентіль. Кожний профіль відображає середні значення відповідних показників усіх представників виділених груп. Візуально профіль самоствавлення групи осіб із високим рівнем нарцисизму розташований переважно у додатному просторі значень (над середньою лінією ряду), що свідчить про позитивні тенденції у проявах самоствавлення у представників цієї групи осіб. Своєю чергою, профіль самоствавлення групи осіб із низьким рівнем нарцисизму розташований переважно у просторі від'ємних значень (нижче середньої лінії ряду), що вказує на негативні тенденції у проявах самоствавлення у представників даної групи осіб.

Також слід зазначити, що вкрай високих і вкрай низьких значень за жодним профілем не виявлено, що свідчить про відсутність у представників цієї вибірки нарцисичної патології.

Із метою аналізу кожного профілю здійснено ранжування показників самоствавлення

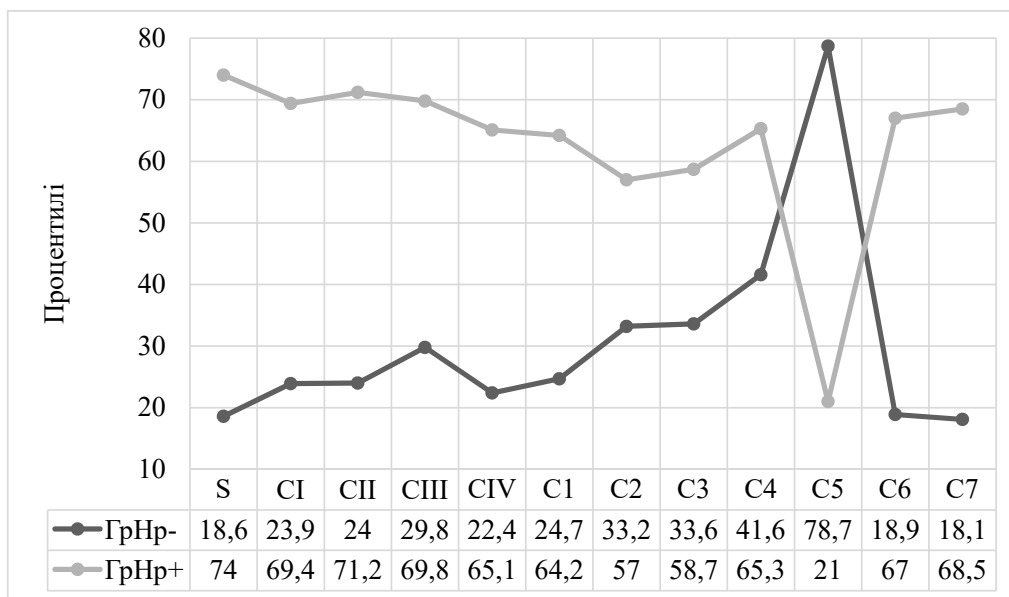


Рис. 1. Профілі показників самоствавлення в групах осіб, які відрізняються за рівнем неклінічного нарцисизму

Примітка: 1) GrNr+ (n=9) – група осіб із високим рівнем нарцисизму; GrNr- (n=10) – група осіб із низьким рівнем нарцисизму; 2) умовні позначення показників самоствавлення: S – інтегральний показник, CI – самоповага, CII – аутосимпатія, CIII – очікування позитивного ставлення від інших, CIV – самоінтерес, C1 – самовпевненість, C2 – ставлення до інших, C3 – самоприйняття, C4 – самокерівництво, C5 – самозвинувачення, C6 – самоінтерес, C7 – саморозуміння.

за відхиленням від середньої лінії ряду (від збільшення абсолютного числа до меншого). Валентність означає відхилення від середньої лінії ряду або до додатного, або до від’ємного полюсу. Результати ранжування надано в табл. 2.

Перш за все, слід зазначити, що за загальним показником S (загальне самоствавлення «за» або «проти» власного Я) продемонстрували відмінності обидві групи обстежених. Так, представники групи осіб із низьким рівнем нарцисизму (GrNr+) продемонстрували низький рівень інтегрального показника самоствавлення, що може свідчити про наявність внутрішньо недиференційованого почуття «проти» самого себе (S⁻). Своєю чергою, представникам групи осіб із високим рівнем нарцисизму (GrNr+) властивий високий рівень інтегрального показника самоствавлення, що свідчить про позитивне самоствавлення (S⁺).

Ураховуючи змістовий опис показників самоствавлення, що пропонується авторами застосованої методики, спробуємо проаналізувати означені профілі (рис. 1).

Також особам із низьким рівнем нарцисизму притаманні відсутність саморозуміння (C7⁻) та відсутність самоінтересу (C6⁻). Відсутність критичного ставлення до себе заважає розуміти самих себе. У таких осіб відсутній інтерес до власних думок і почуттів, немає готовності спілкуватися із собою «на рівних», не виявляють впевненості у своїй цікавості для інших (C6⁻).

Представникам групи осіб із високим рівнем нарцисизму властива відсутність негативних емоцій у бік свого «Я». Вони схильні до заперечення власної вини у конфліктних ситуаціях, часто звинувачують інших та перекладають відповідальність на оточуючих за усунення бар’єрів на шляху досягнення мети (C5⁻). Такі

Таблиця 2

Ранжування показників самоствавлення осіб із високим та низьким рівнями неклінічного нарцисизму

Ранг	Групи осіб із різним рівнем нарцисизму	
	Група Nr-	Група Nr+
1	C7- відсутність саморозуміння	C5- відсутність самозвинувачення
2	S- низький рівень інтегрального показника самоствавлення	S+ високий рівень інтегрального показника самоствавлення
3	C6- відсутність самоінтересу	CII+ наявність аутосимпатії

особи виявляють дружнє ставлення до власного «Я», схвалення себе, довіру та позитивні емоції до самих себе (СІІ*).

Висновки.

1. Теоретично встановлено, що нарцисична саморегуляція виступає механізмом підтримання позитивного уявлення особистості про себе (самоцінність). Самоствавлення розглядається як емоційний компонент самосвідомості, який, з одного боку, спирається на самопізнання, а з іншого – створює головні передумови для формування саморегуляції і саморозвитку.

2. Вивчення специфіки самоствавлення здійснювалося в осіб із різним рівнем нарцисизму. Для емпіричного дослідження застосовано методику «Тест оцінки нарцисизму Self», розроблену Ф.-В. Денеке, Б. Хільгеншток в адаптації В. Віда, М. Залуцької, О. Вукс та методику «Тест-опитувальник самоствавлення особистості» С. Пантілеева, В. Століна.

3. У ході кореляційного аналізу встановлено додатні та від'ємні значимі зв'язки між усіма показниками самоствавлення і більшістю показників нарцисизму та сили Self-системи. З'ясовано, що впевненість у тому, що власна особистість має цінність, довіра до себе, самоповага та прийняття всіх боків свого «Я» супроводжуються проявами «здорового» нарцисизму.

4. Якісний аналіз за допомогою методів «асів» та «профілів» показав, що особи з високим рівнем нарцисизму характеризуються позитивним ставленням до себе, уявленням про себе як сильну особистість, відсутністю негативних емоцій у бік свого «Я». Вони не готові поставити собі в провину свої промахи, невдачі, власні недоліки і не схильні до самозвинувачення. Установлено, що особам із низьким рівнем нарцисизму властиве негативне ставлення до себе, у них відсутній інтерес до власних думок і почуттів, немає готовності спілкуватися із собою «на рівних», уважають себе нецікавими для інших.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні взаємозв'язків самоствавлення з комплексом рис «Темна тріада» та розробленні засобів корекції негативного самоствавлення у осіб із прагненням до ідеального Self-об'єкта.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Свиначенко Ю.В. Поняття «нарцисизм» та його характеристика. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2014. Вип. 1–2. С. 265–271.
2. Клименко М.Р. Нарцисичні шляхи самоздійснення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 54–61.
3. Колишко А.М. Психологія самоствавлення. Гродно : ГрГУ, 2004. 102 с.
4. Меднікова Г.І. Взаємозв'язок самооцінки і рівня домагань як предмет психологічних досліджень. *Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. 2001. Вип. 6. С. 57–61.
5. Меленчук Н.І. Самоствавлення авантюричних осіб: пошук відмінностей. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 9(54). С. 107–117.
6. Шудра А.А. Особливості нарцисичних проявів особистості у осіб із різним рівнем локусу контролю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2021. Вип. 16(45). С. 41–55.
7. Саннікова О.П., Саннікова А.О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід : монографія. Одеса : ВМВ, 2014. 238 с.
8. Саннікова О.П. Макроструктура особистості: психологічний опис. *Наука і освіта. Тематичний спецвипуск: «Психологія особистості: теорія, дослід, практика»*. 2013. № 7'2013/CXVII. С. 7–12.
9. Deneke F.-W. Die Regulation des Selbsterlebens bei Gesunden, psychosomatischen, psychoneurotischen und alkoholkranken Patientenein taxonomischer Forschungsansatz. *Psychotherapie, Psychosomatik und medizinische Psychologie*. 1994. Heft. 44. P. 260–280.
10. Freud S. On Narcissism. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914–1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, *Papers on Metapsychology and Other Works*, 1914. P. 67–102.
11. Kernberg O. Borderline conditions and pathological narcissism. Jason Aronson, Inc., 1995. 376 p.
12. Kohut H. The analysis of the Self: a systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders. The University of Chicago Press, Ltd., London, 1971. 425 p.
13. McWilliams N. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process 2nd Edition, The Guilford Press, 2011. 426 p.
14. Rosenfeld H. Narzissmus und Aggression. *Die Psychoanalytische Haltung: AufDcr Suche Nach Dem Selbstbild Der Psychoanalyse*. Munch en-Wien: Verlag Internationale Psychoanalyse, 1988. P. 375–391.

ВЛАДНАЛЬНА ПОВЕДІНКА ЕМОЦІЙНО ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

COPING BEHAVIOR OF EMOTIONALLY MATURE PERSONALITY

Статтю присвячено вивченню способів владнальної поведінки емоційно зрілої особистості. Емоційна зрілість розглядається як інтегральна якість особистості, яка характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери і психологічних механізмів регуляції емоцій відповідно до умов і вимог дійсності. Для перевірки гіпотези про те, що емоційна зрілість проявляється у певних способах владнальної поведінки, проведено емпіричне дослідження, результати якого показали, що у сучасних молодих людей переважають середній рівень емоційної зрілості, помірна розвиненість емоційної сфери та здатність до її регуляції відповідно до умов та вимог дійсності. Їхні емоції часто прориваються назовні, хоча активне використання жестів і міміки здатне вражати оточуючих. Вони помірно регулюють свою експресію, слабо здатні стримувати почуття, не можуть налаштуватися на діяльність, якщо вона не цікавить. Відповідно, їм важко захопити, зацікавити оточуючих. У спілкуванні вони важко досягають взаєморозуміння, не завжди здатні проникнути у внутрішній світ співрозмовника, відчутти його настрій, зрозуміти його інтереси. Виявлено зв'язки емоційної зрілості з такими способами владнальної поведінки, як використання механізмів психологічного захисту у формах заперечення, регресії, компенсації, а також зі свідомою роботою із власними переживаннями за рахунок позитивної переорієнтації проблеми. Установлено у ході порівняння груп досліджуваних із високими та низькими значеннями емоційної зрілості, що емоційно зрілі досліджувані більше, ніж незрілі, схильні у складних ситуаціях удаватися до владнальної поведінки у формах заперечення, регресії, компенсації, проєкції, конфронтаційного копіngu та позитивного переосмислення проблемної ситуації.

Ключові слова: емоційна зрілість, експресивність, саморегуляція, емпатія, владнальна поведінка.

The article is devoted to the study of ways of coping behavior of an emotionally mature personality. Emotional maturity is considered as an integral quality of personality, which characterizes the degree of development of the emotional sphere and psychological mechanisms of emotion regulation. In order to check whether emotional maturity is manifested in ways of coping behavior, an empirical study was conducted. It was found that modern young people have an average level of emotional maturity, moderate development of the emotional sphere and the ability to regulate it. Their emotions often break out. They actively use gestures and facial expressions. They do not control their feelings well, they cannot adjust to an activity if it is not interesting. It is difficult for them to capture and interest others. It is difficult for them to reach mutual understanding in communication. They are not able to get into the inner world of the interlocutor, feel and understand his mood, interests.

Connections between emotional maturity and mechanisms of psychological protection – denial, regression, compensation, as well as with the coping strategy of positive reassessment of the problem – were revealed.

It was established during the comparison of groups of subjects with high and low values of emotional maturity that emotionally mature subjects are more likely to resort to denial, regression, compensation, projection, confrontational coping, and positive rethinking than immature ones.

Key words: emotional maturity, expressiveness, self-regulation, empathy, coping behavior.

УДК 159.923.2:159.942.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.25>

Мельничук І.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Павлова І.Г.

к.психол.н., доцент

Вступ. Актуальність проблеми вивчення взаємозв'язку емоційної зрілості особистості з проявами владнальної поведінки посилюється в умовах української дійсності через поширення кола та частоти ситуацій, які несуть загрозу психологічному стану здоров'я мешканців України [2, с. 239; 4, с. 128 та ін.]. Відомості про те, як способи регулювання емоцій та розумової діяльності використовуються людиною у важких життєвих обставинах, можуть сприяти зростанню ефективності психологічної підтримки під час роботи з людьми з досвідом у стресових обставинах.

Теоретичне обґрунтування проблеми. Узагальнення даних наукової літератури [1, с. 31; 3, с. 36; 5, с. 32; 6, с. 106 та ін.] показало, що емоційна зрілість розглядається як інтегральна якість особистості, яка характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери і психологічних механізмів регуляції емоцій відповідно до умов і вимог дійсності. Відображаючи рівень розвитку емоційної інте-

лігенції та вміння розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших людей, емоційна зрілість передбачає свідоме використання своїх емоцій, адаптивність до стресу та ефективну взаємодію з іншими в емоційно навантажених ситуаціях. Емоційно зрілі особистості краще розуміють, що емоції є нормальним складником людського життя, приймають їх без засудження, а отже, здатні об'єктивно та помірковано вирішувати життєві проблеми.

Це дає змогу припустити, що такі люди більш вправні у використанні конструктивних способів владнання, таких як активне розв'язання проблем, підтримка від друзів і родини, позитивне переоцінювання, гнучкість у виявленні психологічних механізмів, які використовуються для захисту від неприємних емоцій або думок. Для перевірки цього припущення проведено емпіричне дослідження, метою якого стало вивчення способів владнальної поведінки емоційно зрілої особистості.

Методологія та методи. Для визначення особливостей владнальної поведінки емоційно зрілих осіб проведено емпіричне дослідження, у якому застосовано низку психодіагностичних методик. Це методика «Діагностика емоційної зрілості особистості» О. Я. Чебикіна, яка використана для визначення емоційної зрілості за параметрами емоційної експресивності, емоційної саморегуляції та емпатії, а також опитувальник «Способи владнальної поведінки» Р. Лазаруса, призначений для діагностування способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, та опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, який спрямований на вивчення механізмів психологічного захисту.

Вибірку досліджуваних становили 66 студентів Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського у віці 18–22 років.

Для перевірки гіпотези про те, що емоційна зрілість проявляється у певних способах владнальної поведінки, результати дослідження аналізувалися у три послідовних кроки: 1) з'ясувалися загальні тенденції прояву емоційної зрілості у сучасній молоді; 2) встановлювався характер взаємозв'язків між нею та різними способами владнальної поведінки; 3) проводилося порівняння груп досліджуваних із високими та низькими значеннями емоційної зрілості.

Результати та дискусії. За результатами дослідження встановлено, що у молодих людей переважає середній рівень емоційної зрілості (73,7%), у 18,1% виявлено низький рівень, а у 8,2% – високий рівень. Дані первинної статистики також показали, що у більшості досліджуваних емоції часто прориваються назовні. У їхній розмові жести і міміка несуть не менше сенсу, ніж мова, і, таким чином, оточуючі часто заражаються їхнім настроєм.

Занижена саморегуляція досліджуваних свідчить про те, що вони помірно регулюють свої емоції, слабо здатні стримувати почуття, які є неконструктивними, їм важко створювати позитивні настрої на діяльність, якщо вона їх не цікавить. Помірний рівень екстрасаморегуляції досліджуваних обмежує їхню здатність захопити, зацікавити оточуючих. У спілкуванні вони не завжди досягають взаєморозуміння, не завжди здатні проникнути у внутрішній світ співрозмовника, відчувати його настрої, зрозуміти його інтереси.

Дані кореляційного аналізу, проведеного із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, показали наявність статистично достовірних зв'язків показників, що характеризують емоційну зрілість, із численними захисними механізмами та владнальними стратегіями (табл. 1).

Представлені в таблиці відомості вказують на наявність статистично достовірного зв'язку показників емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної зрілості із запереченням. Тобто емоційно зрілі досліджувані намагаються відійти від гострих протиріч дійсності і вже у спрощених умовах вийти на цілком зручні способи поведінки з найбільшим самоконтролем. Оскільки вони схильні до заперечення дійсності, тяжіють до стереотипних форм сприйняття та реагування, це спрощує грубу адаптацію до специфічних умов дійсності. Кореляція показників емоційної експресивності та емоційної зрілості з віковою регресією демонструє такі самі ефекти у поведінці досліджуваних на рівні принципового спрощення форм поведінки.

Наявні значущі взаємозв'язки емоційної експресивності, емпатії та емоційної зрілості з компенсацією дають змогу стверджувати, що інтенсивне застосування останньої в аспекті підвищення рівня емоційної зрілості допомагає досліджуваним гнучко модифікувати

Таблиця 1

Взаємозв'язки показників емоційної зрілості із захисними механізмами та способами владнальної поведінки

Захисні механізми та копінгстратегії	Емоційна зрілість			
	Емоційна експресивність	Емоційна саморегуляція	Емпатія	Загальний показник
Заперечення		0,601**	0,372**	0,543**
Регресія	0,645**			0,368**
Компенсація	0,383**		0,301*	0,337**
Інтелектуалізація	-0,307*	0,282*		
Напруженість захистів	0,582**		0,409**	0,506**
Втеча-уникнення	0,372**	-0,586**		
Планування розв'язання проблеми			0,306*	
Позитивна переоцінка		0,318*	0,282*	0,460**

Примітка. * – наявність зв'язку на 5%-му рівні значущості; ** – на 1%-му рівні

способи реагування, роблячи акценти на сильних боках індивідуальності й обходячи свої слабкості. Однак якщо з погляду зняття емоційної напруги інтенсивне застосування як компенсації, так і попередньо розглянутих захистів є ефективним, то з погляду адекватності поведінки та дій у кінцевому підсумку тут виникають значні проблеми. Занадто засвоєні стереотипні способи реагування, засновані на захистах, мало відповідають специфіці змін ситуації.

Також зазначимо, що експресивність та її складники суттєво пов'язані із застосуванням досліджуваними психологічних захистів регресії, компенсації та заміщення. Власне, саме експресивність у різних варіантах застосування і виступає як інструмент здійснення цих захистів. Це може бути достатнім для зниження емоційного напруження ситуації, для передачі певної інформації, що іноді також вирішує проблему.

Той факт, що інтелектуалізація зворотно пов'язана з експресивністю та прямо – із саморегуляцією, достатньою мірою характеризує відомий зв'язок між емоціями та раціональністю. Висока емоційна нестриманість досліджуваних, їх зорієнтованість на особливості вираження емоцій негативно відбиваються на мисленнєвій діяльності досліджуваних і вимагає від особистості розвинених здібностей до саморегуляції.

Щодо взаємозв'язків показників емпатії, експресивності та емоційної зрілості із загальною напруженістю психологічних захистів, то вони вказують на наявність у досліджуваних невпевненості у своїх емпатійних здібностях, невпевненості у здатності до необхідного розуміння як свого внутрішнього світу, так і внутрішнього світу інших.

Звертаючись до даних про кореляції показників емоційної зрілості копінг-стратегіями, які використовувалися у владнальній поведінці, звернемо увагу на те, що у цьому разі йдеться про три такі стратегії. По-перше, це втеча/унікнення, яка прямо пов'язана з емоційною експресивністю та від'ємно – з емоційною саморегуляцією. Тобто за умови розвиненої експресивності та недоліків саморегуляції особистість віддає перевагу спробам владнати негативні переживання за рахунок ухилення, заперечення проблеми, фантазування тощо. По-друге, планування розв'язання проблеми, яке прямо пов'язане з емпатією, що свідчить про високі здібності до конструктивного розв'язання проблеми людей із розвиненою емпатією, їхньою здатністю аналізувати ситуацію, прогнозувати можливу поведінку інших її учасників, планувати власні дії відповідно до наявних умов та ресурсів. По-третє, позитивна переоцінка, яка прямо корелює з емоційною саморегуляцією, емпатією та емоційною зрі-

лістю. Це означає, що емоційно зрілі особи схильні долати власні негативні переживання щодо певних життєвих труднощів за рахунок позитивного переосмислення їх значення для себе.

Отже, результати кореляційного аналізу продемонстрували наявність статистично значущих зв'язків емоційної зрілості з такими способами владнальної поведінки, як використання механізмів психологічного захисту у формах заперечення, регресії та компенсації, а також зі свідомою роботою із власними переживаннями за рахунок позитивної переоцінки проблеми.

Це дало підстави приступити до якісного аналізу характеру владнальної поведінки емоційно зрілих осіб, що здійснювався шляхом порівняння груп досліджуваних із високою та невисокою емоційною зрілістю. Першу групу становили дев'ять осіб, індивідуальні значення яких за показником емоційної зрілості виявилися найвищими, другу групу – 11 досліджуваних із найнижчими результатами за цим показником.

Середні значення показників, отриманих за методикою Плутчика у цих групах, показують, що їхніх учасників можна вважати такими, хто певною мірою відрізняється за використанням захисних механізмів (рис. 1).

Дані, представлені на гістограмі, демонструють, що всі показники в групі емоційно зрілих досліджуваних вище, ніж у групи осіб із низьким рівнем емоційної зрілості.

При цьому різниця між середніми значеннями за різними показниками неоднакова. За деякими вона досить вагома. Це показники заперечення, де вона становила 32,6 умовного балу, регресії (21,3), компенсації (25,9), проєкції (35,6) та заміщення (23,3). За рештою показників вона була менш вираженою. Це показники придушення (8,3 бали), інтелектуалізації (10,9) та реактивного утворення (13,3). Також у групі емоційно зрілих осіб більш високим є середнє значення показника, який визначає загальну напруженість захисних механізмів, де воно дорівнювало 64,5 бали, на відміну від групи досліджуваних із низьким рівнем емоційної зрілості, у якій воно на 15,6 бали було нижчим. Тобто з підвищенням рівня емоційної зрілості виразно підвищується застосування психологічних захистів.

Щоб перевірити, наскільки вказані відмінності є статистично достовірними, нами був зроблений відповідний аналіз за допомогою U-критерію Манна – Уїтні, результати якого показали, що різниця між групами статистично значуща на рівні $p < 0,01$ за показниками заперечення ($U=1$) та загальної напруженості захисних механізмів ($U=2,5$), а також на рівні $p < 0,05$ за показниками регресії ($U=12$), компенсації ($U=12$) та проєкції ($U=12,5$).

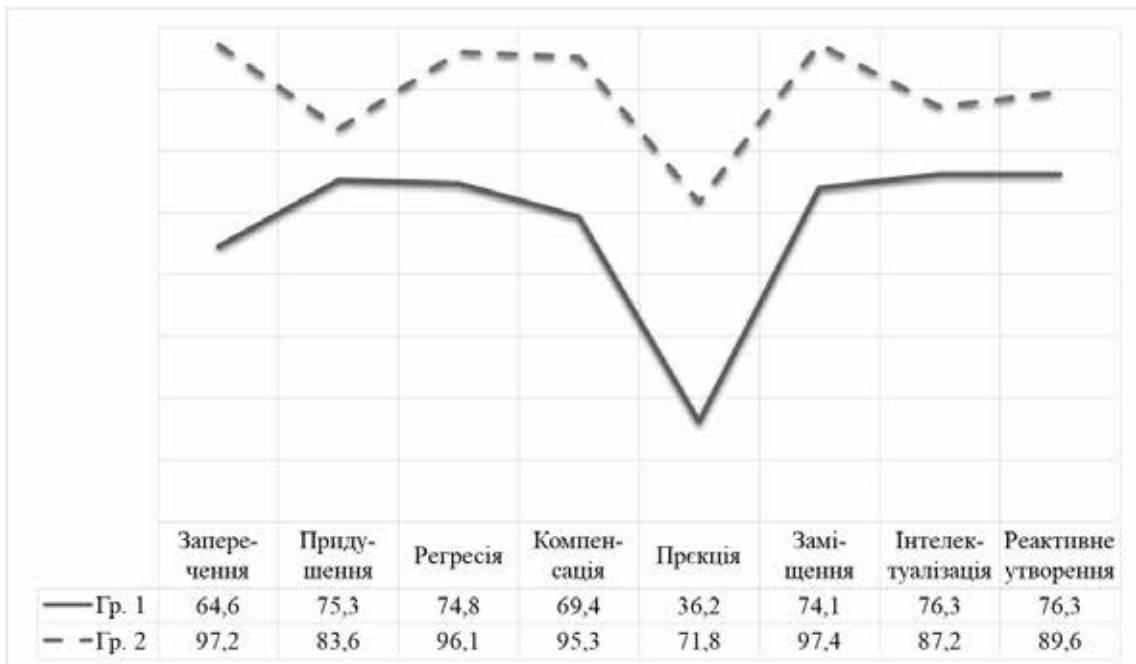


Рис. 1. Середні значення показників, які характеризують механізми психологічного захисту, у групах емоційно зрілих та незрілих досліджуваних

Примітки: Гр. 1 – група осіб із низьким рівнем емоційної зрілості; Гр. 2 – група емоційно зрілих досліджуваних

Тобто емоційно зрілі досліджувані більш схильні у складних ситуаціях застосовувати психологічний захист власного Я, особливо у формах ігнорування складної ситуації, переходу у своїх реакціях на більш ранні стадії розвитку, компенсації за рахунок більш успішної діяльності та перенесення провини за неуспіх на оточуючих.

Стосовно порівняння даних про застосування копінг-стратегій досліджуваними цих груп відмінності між ними не такі помітні (рис. 2).

Так, порівнювані групи майже не відрізняються за вираженістю показника пошуку соціальної підтримки, де середня оцінка у групі емоційно зрілих осіб була вищою лише на

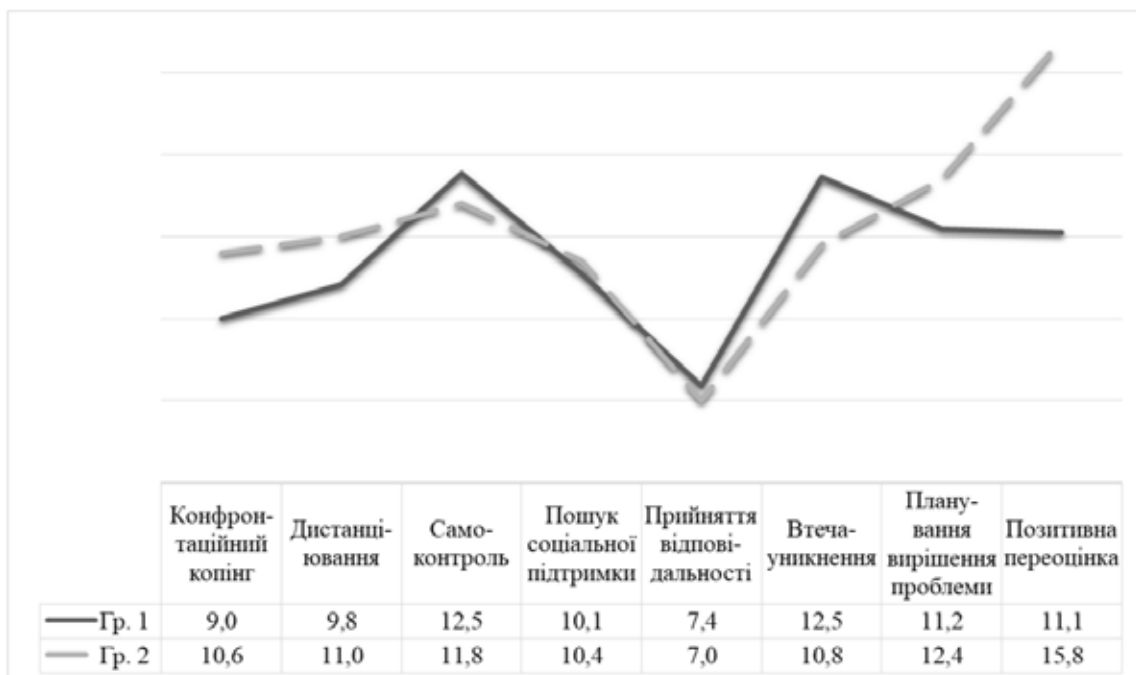


Рис. 2. Середні значення показників, які характеризують копінг-стратегії у групах емоційно зрілих та незрілих досліджуваних

0,3 бали, а також показників самоконтролю та прийняття відповідальності, де вона є нижчою на 0,7 та 0,4 бали відповідно.

За вираженістю інших стратегій подолання відмінності більш помітні. Йдеться про перевищення середніх значень, виявлених у групі емоційно зрілих досліджуваних, за показниками конфронтаційного копінгу (на 1,6 бали), дистанціювання (на 1,2), планування вирішення проблеми (на 1,2) та позитивної переоцінки (на 4,7), а також про помітно нижчу вираженість (на 1,7) у цій групі показника втечі/уникнення.

Перевірка за критерієм Манна – Уїтні показала, що не всі ці відмінності виявилися статистично достовірними, а лише за показниками конфронтаційного копінгу ($U=16,5$; $p<0,05$), втечі/уникнення ($U=16,5$; $p<0,05$) та позитивної переоцінки ($U=8$; $p<0,01$). Такі відомості дають змогу стверджувати, що емоційно зрілі особи у складних життєвих ситуаціях частіше вдаються або до вирішення проблеми за рахунок не завжди конструктивних дій, які спрямовані на зміну ситуації, на відреагування негативних емоцій щодо виниклих труднощів, або на позитивне переосмислення проблемної ситуації, розгляд її як додаткового стимулу для роботи особистості над саморозвитком. Люди з низьким рівнем емоційної зрілості в аналогічних обставинах частіше звертаються до ухилення від відповідальності, від будь-яких дій щодо вирішення проблем, вони більш пасивні, нетерплячі, роздратовані, ніж емоційно зрілі.

Висновки. По-перше, з'ясовано, що у сучасних молодих людей переважають середній рівень емоційної зрілості, помірна розвиненість емоційної сфери та здатність до її регуляції відповідно до умов та вимог дійсності. Їхні емоції часто прориваються назовні, хоча активне використання жестів і міміки здатне вражати оточуючих. Вони помірно регулюють свою експресію, слабо здатні стримувати почуття, не можуть налаштуватися на діяльність, якщо вона не цікавить. Відповідно, їм важко захопити, зацікавити оточуючих. У спілкуванні вони важко досягають взаєморозуміння, не завжди здатні проникнути у внутрішній світ співрозмовника, відчути його настрій, зрозуміти його інтереси.

По-друге, у кореляційному дослідженні виявлено значущі зв'язки емоційної зрілості

з такими способами владнальної поведінки, як використання механізмів психологічного захисту у формах заперечення, регресії, компенсації, а також зі свідомою роботою із власними переживаннями за рахунок позитивної переоцінки проблеми.

По-третє, встановлено у ході порівняння груп досліджуваних із високими та низькими значеннями емоційної зрілості, що емоційно зрілі досліджувані більше, ніж незрілі, схильні у складних ситуаціях удаватися до владнальної поведінки у формах заперечення, регресії, компенсації, проєкції, конфронтаційного копінгу та позитивного переосмислення проблемної ситуації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гринишина Г.В., Чебикін О.Я. Прояв моральних якостей в залежності від особливостей емоційної зрілості молодших школярів. *Актуальні проблеми сучасної психології*: матеріали II Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, 15 жовтня 2021р. Одеса, 2021. С. 26–33. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/13087/1/Гринишина%20Г.%20В.%2c%20Чебикін%20О.%20Я..pdf> (дата звернення: 26.04.2023).
2. Євдокімова О.О., Нечітайло І.С. Суспільство до і після війни: психологічні трансформації. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України*: зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму, м. Київ, 30 червня 2022 р. Київ: Людмила, 2022. С. 236–240. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/14222> (дата звернення: 28.04.2023).
3. Проблематика емоційного здоров'я студентів у контексті дослідження емоційної зрілості / О. Микитюк та ін. *Молодь і ринок*. 2021. № 3(189). С. 34–40. DOI: 10.24919/2308-4634.2021.228961
4. Овсяннікова Я., Христенко В. Основні психічні стани, які спостерігались у харків'ян в період війни 2022 р. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 109–130. DOI: 10.52363/dspp-2022.3.9
5. Півень М.А. Стандартизація методики діагностики емоційної зрілості особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 32–37. URL: http://tppsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/8.pdf (дата звернення: 27.04.2023).
6. Цьомик Х.Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 32(71). № 2. С. 102–108. DOI: 10.32838/2709-3093/2021.2/18

МОТИВАЦІЯ ДО УСПІХУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ СТАРТАП-КОМПАНІЇ

MOTIVATION TO SUCCEED AND ANXIETY LEVEL OF EMPLOYEES OF A STARTUP COMPANY

У статті розглянуто проблему взаємозв'язку мотивації успіху та рівня тривожності працівників організації. Представлено аналіз понять «мотивація успіху та мотивація уникнення невдач», «особистісна та ситуативна тривожність» у сучасних психологічних дослідженнях. Установлено, що мотивація досягнення та мотивація уникнення є протилежними та взаємопов'язаними. Доведено, що мотивація досягнення є одним із ключових чинників, який визначає особистісний і професійний розвиток фахівця. Реалізація стратегічних цілей організації безпосередньо визначається мотивацією успіху її співробітників. Показано, що на формування у співробітників мотивації уникнення невдач можуть впливати зовнішні чинники у вигляді економічної кризи та внутрішні несприятливі умови організації. Негативний соціально-психологічний вплив із боку організації може сприяти формуванню тривожного синдрому у співробітників. Установлено, що певні індивідуально-типологічні особливості співробітників сприяють формуванню психологічного імунітету у професійному середовищі. Стаття містить аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня мотивації до успіху та рівня тривожності співробітників організації стартап-компанії. Для оцінки особливостей мотиваційної сфери досліджуваних вибрано методики «Потреба у досягненні» Ю.М. Орлова, «Мотивація до успіху та страх невдач» А.А. Реана, «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна. Дослідження виявило, що більшість співробітників організації має середній рівень потреби в досягненні, високий рівень виявлено у дещо меншій частині. Вивчення домінуючого виду мотивації показало, що переважній більшості досліджуваних притаманна мотивація на успіх. Аналіз результатів дослідження особистісної та реактивної тривожності виявив переважно помірний рівень реактивної тривожності досліджуваних. Також у групі був виявлений високий рівень ситуативної тривожності. Дослідження особистісної тривожності виявило помірний рівень у більшості респондентів. Але у третини співробітників установлено високий рівень особистісної тривожності. Кореляційний аналіз результатів вимірювання мотивації до успіху й уникнення невдач та особистісної тривожності показав достовірний лінійний зворотний зв'язок. Установлено, що високий рівень особистісної тривожності пов'язаний із мотивацією до уникнення невдач. Низький рівень особистісної тривожності пов'язаний із мотивацією досягнення успіху.

Ключові слова: мотивація до успіху, мотивація уникнення невдач, тривожність, осо-

бистісна тривожність, ситуативна тривожність, співробітники організації.

The article deals with the problem of the relationship between success motivation and the level of anxiety of employees of an organization. An analysis of the concepts of «success motivation and failure motivation», «personal and situational anxiety» in modern psychological research is presented. It is revealed that achievement motivation and avoidance motivation are opposite and interrelated. It is proved that achievement motivation is one of the key factors that determines the personal and professional development of a specialist. The realization of the strategic goals of the organization is directly determined by the motivation of the success of its employees. It is shown that the formation of employees' motivation to avoid failure can be influenced by external factors in the form of the economic crisis and internal unfavorable conditions of the organization. Negative socio-psychological influence on the part of the organization can contribute to the formation of anxiety syndrome in employees. It is established that certain individual and typological features of employees contribute to the formation of psychological immunity in the professional environment. The article contains an analysis of the results of an empirical study of the relationship between the level of motivation to succeed and the level of anxiety of employees of a startup company. To evaluate the peculiarities of the motivational sphere of the subjects, the following methods were chosen: «Need for Achievement» by Y.M. Orlov, «Motivation to Succeed and Fear of Failure» by A.A. Rean, «Scale of Reactive and Personal Anxiety» by C.D. Spielberger in the adaptation of Y.L. Khanin. The study revealed that most employees of the organization have an average level of need for achievement, while a slightly smaller part of them have a high level. The study of the dominant type of motivation showed that the vast majority of the respondents are motivated by success. The analysis of the results of the study of personal and reactive anxiety revealed a predominantly moderate level of reactive anxiety among the subjects. The group also showed a high level of situational anxiety. The study of personal anxiety revealed a moderate level in most respondents. However, a third of the employees had a high level of personal anxiety. The correlation analysis of the results of measuring motivation to succeed and avoid failure and personal anxiety showed a reliable linear feedback. It was found that a high level of personal anxiety is associated with motivation to avoid failure. Low levels of personal anxiety are associated with motivation to succeed.

Key words: motivation to succeed, motivation to avoid failure, anxiety, personal anxiety, situational anxiety, employees of a startup-company.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.26>

Учитель І.Б.

к.пед.н., доцент,
доцент кафедри психології
Університет митної справи та фінансів

Сурякова М.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Університет митної справи та фінансів

Поваренко О.С.

студентка IV курсу за спеціальністю
053 – Психологія
Університет митної справи та фінансів

Вступ. У час довготривалої кризи, нестабільної економічної ситуації в країні, у несприятливих для українського бізнесу умовах особливого значення набуває проблема мотивації та психічного здоров'я співробітників організацій. Для ефективної роботи команди, досягнення стратегічних цілей організації необхідні вмотивовані до успіху співробітники, які здатні ставити цілі та досягати їх, відповідати за власні рішення, проявляти ініціативу.

Дослідження мотивації досягнень у психології доводять, що цей вид мотивації є чинником, який спонукає співробітника до виконання професійної діяльності і за суб'єктивною оцінкою має наблизити його до досягнення певного успіху. Доведено, що на це впливають особистісні та ситуативні чинники: індивідуальна потреба особистості у досягненні результату та оцінка вірогідності успішного результату або його цінності у конкретній ситуації. Мотивація уникнення невдач розуміється як протилежна мотивації досягнення, що проявляється у відмові особистості виконувати ту діяльність, яка потенційно може призвести до невдачі. Індивідуальна потреба уникати невдачі, як правило, поєднується із суб'єктивним очікуванням негативного результату від конкретної ситуації, а оцінка ймовірності невдачі дій визначається як висока. Мотивація уникнення невдач може бути пов'язана також з початковим етапом роботи співробітника, який відчуває власну професійну неспроможність.

На початковому етапі професійної діяльності у співробітників статусу юніора нерідко спостерігається завищений рівень особистісної і ситуативної тривожності, що пов'язано з природною професійною невпевненістю. Організаційні умови для початківців також нерідко бувають несприятливими для професійного просування. Початківці можуть не отримувати необхідної професійної підтримки, відчувати незацікавленість у швидкості засвоєння ними професійних дій, не мати оперативної професійної інформації.

Перебування початківця у насиченому конкурентному середовищі, відсутність менторства в організації також можуть стати причинами формування завищеного рівня особистісної тривожності або навіть хронічної усталеної тривожності. Очевидно, що за таких умов рівень мотивації до успіху може значно знижуватися і поступово формуватися мотивація уникнення невдач. А в контексті сучасних вимог до бізнесу, в умовах непередбачуваності перспективи його розвитку спостерігається підвищення рівня тривожності співробітників, особливо у стартап-компаніях, яким притаманний високий рівень ризику бізнес-проектів.

Отже, дослідження взаємозв'язку мотивації до успіху та тривожністю співробітників

організації є актуальною проблемою науки і практики.

Аналіз останніх досліджень. Мотивація як психологічний феномен досліджувалася вченими в різних аспектах: теорії мотивації розробляли Г. Мюррей, Х. Хекхаузен, Б. Вайнер та ін.; дослідження чинників мотивації здійснив Д. Аткинсон; теоретичні аспекти мотивації поведінки та мотивації досягнень вивчали І. Гоян, С. Занюк, І. Щербакова; мотивація персоналу як основний інструмент досягнення цілей організації вивчалася Д. Грищенко; мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості досліджувала О. Кривська; простір мотиваційного успіху у професійному самовизначенні особистості вивчала А. Губіна; когнітивні механізми мотивації досягнення досліджувала Є. Скворчевська; динамічні перетворення у мотиваційній сфері осіб із підвищеною тривожністю під впливом психокорекції вивчала Н. Пилипенко; зв'язок особистісної тривожності та мотивації досягнення успіху в навчанні у студентів досліджували О. Ічанська та А. Ковжижина; гендерна специфіка формування мотивації досягнення у сучасній молоді вивчалася І. Дзьон; структура мотивації досягнень особистості ІТ-спеціаліста представлена у дослідженні Д. Філоненко та ін.

Феномен тривожності вивчався вченими у різних аспектах: як один із симптомів неврозу (З. Фройд, К. Хорні); види тривожності досліджував Ч. Спілбергер; ситуації-причини тривожності – А. Адлер; генезу тривожності як провідної емоційної компоненти – Я. Андрушко; психологічні особливості подолання тривожності та психокорекція підвищеної тривожності – Н. Пилипенко, Д. Строїнська; взаємозв'язок мотивації досягнення та тривожності – Т. Гордеева та ін. Проте залишається недостатньо вивченим характер зв'язку мотивації до успіху та тривожності співробітників організацій.

Мета дослідження – з'ясувати зв'язок рівня мотивації до успіху та рівня тривожності співробітників стартап-компанії. Було зроблено припущення, що високий рівень мотивації до успіху співробітників організації пов'язаний із низьким рівнем їхньої тривожності; високий рівень мотивації до уникнення невдач пов'язаний із високим рівнем особистісної тривожності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мотивація досягнення у професійній діяльності має визначальне значення для особистості, адже вона є важливим чинником впливу на можливості особистості, її активність або пасивність у процесі виконання професійної діяльності. Саме мотивація досягнення визначає ефективність внеску людини у розвиток суспільства. Наукові психологічні дослідження свідчать, що мотивація досягнення є одним із

ключових чинників, який визначає професійний та особистісний розвиток індивіда, а також розвиток організації у цілому [3–5; 7; 8, ін.].

Мотивація досягнення співробітників стає особливо значущим чинником в організаціях, яким притаманні інноваційність, проактивність, ризик. Інноваційність діяльності пояснюється як процес створення нових продуктів, послуг та виробничих процедур, які ще ніколи не були представлені на ринку. Проактивність людини розглядається як уміння терпляче і творчо справлятися з труднощами до тих пір, поки мета не буде досягнута. Ризикувати в підприємницькій діяльності означає рухатися до цілі, сподіваючись на успіх, незважаючи на те що частота невдач у цій сфері є дуже високою [5; 7; 8].

У дослідженні взаємозалежності між мотивацією досягнення і підприємницькою поведінкою було виявлено, що чим вище у людини мотивація досягнень, тим позитивніше та активніше вона проявляє себе в побудові нетворкінгу, що, своєю чергою, позитивно впливає на ймовірність успіху підприємницької діяльності [6, с. 367].

Дослідження проблеми мотивації персоналу як основного інструменту досягнення цілей організації показало, що в сучасних організаційних умовах від працівників очікують значних зусиль для досягнення організаційної мети підприємства. Був виявлений двоплановий характер мотивації співробітників: досягнення цілей організації та задоволення індивідуальних потреб працівників. Люди з високим рівнем мотивації досягнення можуть уживати заходів, щоб утілити свої плани в реальність, стимулюючи або заохочуючи свою підприємницьку мотивацію. Це може допомогти їм бути більш упевненими у підприємницькій діяльності та реалізувати їхній бізнес-проект [4, с. 101].

На основі даних дослідження структури мотивації досягнень особистості ІТ-спеціаліста виділяються два складника мотивації досягнення успіху: адаптивний – це прагнення відповідати зовнішнім стандартам, мати стабільно високі досягнення та результати; трансцендентний – прагнення постійно перевершувати себе, виходити за межі, максимально реалізовувати власний потенціал. Формування ієрархії мотиваційної та ціннісної орієнтацій особистості ІТ-спеціаліста визначається особистісною орієнтацією на майбутнє, яке викликає позитивні емоції та надає гарні перспективи [10, с. 170].

Дослідження гендерного аспекту мотивації досягнень виявили певну різницю у жінок та чоловіків: незважаючи на спільні прояви, у жінок частіше переважає підвищення мотивації досягнення результату, а чоловіків спонукає до діяльності мотивація змагання та вдосконалення. При цьому у жінок важливішою

є потреба в емоційному прийнятті, натомість у чоловіків переважає потреба в досягненні. У цілому мотивація досягнення виражена однаково і для чоловіків, і для жінок, проте реалізується в різних видах діяльності [3, с. 106].

Мотивація досягнення успіху та мотивація уникнення невдач є складниками загального поняття мотивації, вони нерідко пов'язуються між собою як полярні властивості. Обидва психологічні феномени пов'язані не тільки з особистісними якостями, а й впливають на вибір способу поведінки в тих чи інших ситуаціях. Люди, які мають високий рівень мотивації до успіху, самі вибирають власні цілі та способи досягнення, знають, як діяти у разі поразки, прагнуть учитися на помилках, уважають успіх результатом власних зусиль, а невдачу – випадковістю.

Людина ж, яка має високий рівень мотивації до уникнення невдач, має підсвідоме передчуття біди, завжди надмірно вагається, коли вибирає свої дії, уникає думок про невдачу, замінює її мріями про перемогу. Мотивація уникнення невдач знаходить своє відображення у відмові особистості виконувати ту діяльність, яка потенційно може призвести до невдачі. Така позиція є непродуктивною для життя, призводить до того, що той, хто зазнає невдачі, сприймає успіх як подарунок долі, а невдачу вважає закономірністю свого життя [3–5]. Ймовірно, що несприятливі обставини у професійному середовищі можуть сприяти формуванню «навченої» мотивації уникнення невдач у співробітника організації.

Причинами виникнення тривожності у співробітника можуть стати завищені вимоги до його роботи з боку організації без урахування реального обсягу робіт та його індивідуальних особливостей. Найчастіше відчуття тривожності особистості відбувається під час характерних ситуацій. До них належать ситуація невизначеності – одна з найпоширеніших причин тривожності, занепокоєння – ситуація небезпеки, ситуація спілкування та комунікації, ситуація перевірки компетентності.

У дослідженні чинників виникнення тривожності було встановлено, що вони можуть бути безумовними (вегетативне або психовегетативне реагування) та зумовленими. Тривожність як особистісна риса закріплюється в результаті систематичного повторюваного впливу певних чинників на індивіда. До зумовлених чинників можна також додати соціальні та особистісні, що можуть сприяти чи не сприяти розвитку природної схильності індивіда до переживання тривожності [9; 2; 1]. Очевидно, що несприятливі соціально-психологічні умови можуть стимулювати розвиток тривожного синдрому у співробітників організації.

Дослідження взаємозв'язку рівня мотивації до успіху та рівня тривожності співробітників

організації здійснювалося у стартап-компанії Exprecast. У дослідженні брали участь 22 працівника, 12 жінок та 10 чоловіків, переважна більшість яких є молоді люди віком 23–26 років. Емпірична гіпотеза полягала у припущенні, що рівень мотивації до успіху пов'язаний із рівнем тривожності особистості: за високого рівня особистісної тривожності у людини домінує мотивація до уникнення невдач; за низького рівня – мотивація досягнення успіху.

Для визначення рівня вираженості у співробітників організації мотивації успіху було застосовано методику діагностики «Потреба у досягненні» Ю.М. Орлова. Результати опитування представлено на рис. 1.

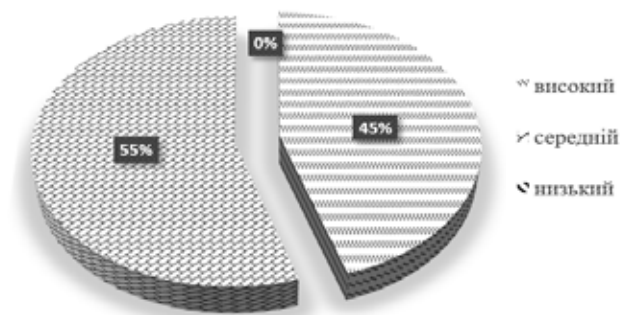


Рис. 1. Рівень потреби у досягненні працівників організації

За результатами дослідження працівників можна умовно поділити приблизно на дві групи. У першій групі переважає середній рівень потреби в досягненні (55% досліджуваних), у другій – високий рівень (45% досліджуваних). Досліджувані з низьким рівнем потреби досягнень у даній виборці не представлені. Це означає, що у цілому в організації існує певний мотиваційний потенціал співробітників, зацікавлених у досягненнях, здатних реалізувати стратегічні цілі організації. Відзначимо, у дослідженні з'ясувалося, що у жінок переважає середній рівень потреби у досягненні (55%), у чоловіків – високий

рівень (45%), низького рівня в обох групах не було виявлено. Ймовірно, такий показник свідчить про орієнтацію жінок на закріплення, стабілізацію отриманих результатів професійної діяльності, чоловіки ж орієнтовані на перспективність та ускладнення своєї професійної діяльності.

Для визначення мотивації успіху та уникнення невдач у співробітників організації було використано методику А.А. Реана «Мотивація до успіху та уникнення невдач». Результати вимірювання домінуючого виду мотивації представлено на рис. 2.

У результаті діагностики виявлено, що у 73% респондентів домінує мотивація на успіх; у 14% домінуючий вид мотивації не виражений; у 9% домінуюча мотивація не виражена, але наближена до мотивації досягнення успіху; у 4% не виражена, але є ближчою до мотивації уникнення невдач. Уникнення невдач як домінуючий вид мотивації у даній виборці не виявлено. Ураховуючи вік досліджуваних, можемо припустити, що такі результати вимірювання пов'язані саме з їхніми віковими особливостями, адже працівники організації – це переважно молоді люди. Початківці у професії не завжди мають впевненість у власних професійних можливостях, мотивація на успіх у професії може гальмуватися усвідомленням власної професійної обмеженості на початковому етапі. Але разом із тим молодим фахівцям притаманні амбітність, орієнтація на професійний розвиток, кар'єрне просування, чим може бути пояснена домінуюча мотивація на успіх у досліджуваній виборці.

Із метою визначення рівня реактивної та особистісної тривожності співробітників організації використано «Шкалу реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна. Результати опитування за даною методикою представлено на рис. 3.

Аналіз результатів опитування показав, що у переважній більшості співробітників орга-

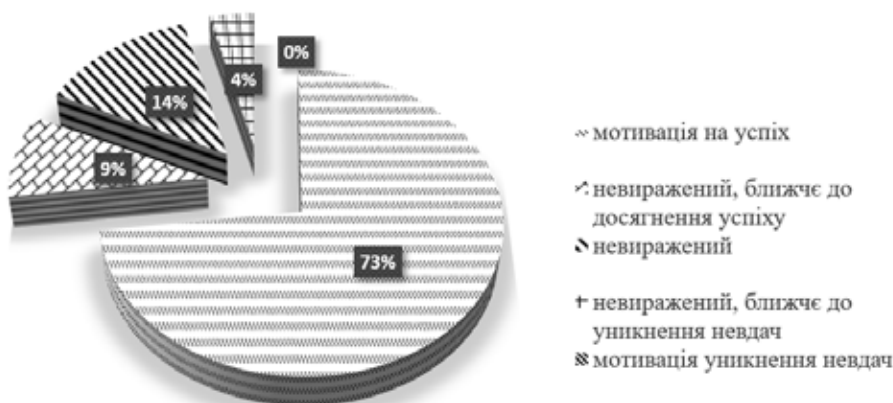


Рис. 2. Домінуючий вид мотивації працівників організації

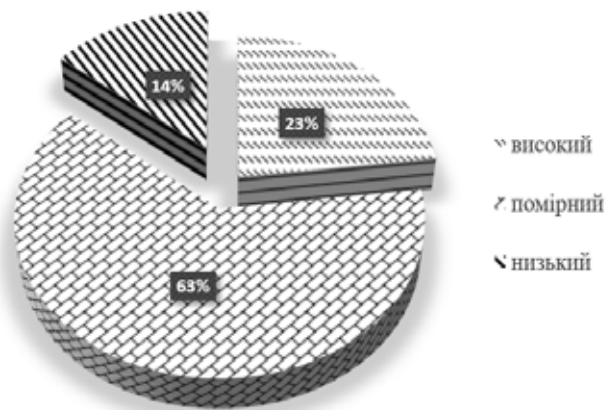


Рис. 3. Рівень реактивної тривожності співробітників

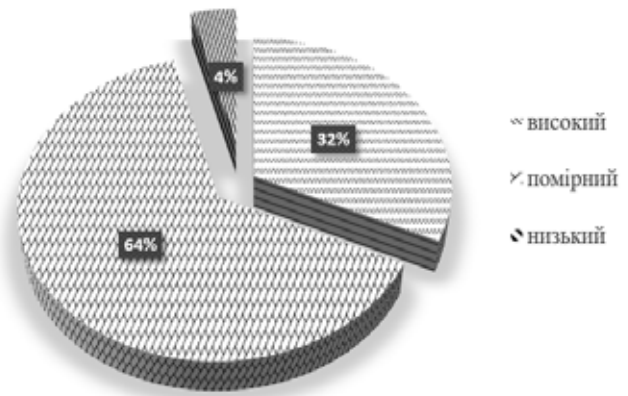


Рис. 4. Рівень особистісної тривожності співробітників

нізації (63%) рівень реактивної тривожності помірний; у 23% ситуативна тривожність виражена на високому рівні; у 14% рівень реактивної тривожності низький.

Такі показники свідчать про те, що суб'єктивно співробітники відчувають по-різному вплив із боку організації: більшість указує на відчуття спокою, безпеки, надійності, але у деякої кількості досліджуваних виявляється стан певної напруги, занепокоєння, нервовості. Ймовірно, такі особливості реагування на зовнішній вплив можуть пояснюватися індивідуально-типологічними особливостями працівників. Зауважимо, що особистісні особливості фахівця можуть певною мірою поєднуватися з організаційними вимогами і не викликати психологічної напруги. Рівень тривожності таких особистостей значно прогресує через відчуття неможливості відповідати цим вимогам. У цілому у досліджуваній організації відзначається помірний стан тривожності співробітників.

У дослідженні було виявлено рівень особистісної тривожності співробітників організації.

Вимірювання особистісної тривожності досліджуваних виявило, що у 64% досліджуваних переважає помірний рівень особистісної тривожності; у 32% особистісна тривожність виявляється на високому рівні; у 4% досліджуваних рівень особистісної тривожності є низьким. Аналіз виявляє, що рівень особистісної тривожності є вищим за ситуативну. У більшості досліджуваних рівень особистісної тривожності або співпадає з тим самим рівнем, що і у ситуативної тривожності, або показник дещо вищий. Ймовірно, індивідуально-типологічні особливості особистості фахівця виступають первинним чинником мотивації досягнень у здійсненні професійної діяльності, а організаційні умови виступають вторинним чинником, який визначає реалізацію тривожності особистості.

Кореляційний аналіз ($r=-0,604$) довів, що високий рівень особистісної тривожності пов'язаний із мотивацією уникнення невдач; за низького рівня особистісної тривожності в особистості домінує мотивація досягнення успіху.

Висновки з проведеного дослідження. Отримані дані емпіричного дослідження свідчать, що високий рівень мотивації до успіху співробітників організації пов'язаний із низьким рівнем їхньої тривожності, а високий рівень мотивації до уникнення невдач пов'язаний із високим рівнем особистісної тривожності.

Перспективою подальших наукових пошуків у цьому напрямі є дослідження проблеми самоактуалізації фахівця у професійній сфері.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Батраченко І.Г., Сурыкова М.В., Учитель І.Б. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 10. С. 3–11.
2. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Науковий журнал Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова. Серія «Психологія та соціальна робота». 2019. № 1. С. 32–48.
3. Головнюва І.В. Вплив рівня мотивації досягнення на постановку професійних цілей. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2013. № 1065. Вип. 52. С. 80–82.
4. Грищенко Д.Г. Мотивація персоналу як основний інструмент досягнення цілей організації. Наукові праці Національного університету харчових технологій. 2017. Т. 23. № 1. С. 100–108.
5. Губіна А.М. Простір мотиваційного успіху у професійному самовизначенні особистості. Актуальні проблеми психології. 2008. Т. XV. № 1. С. 213–218.
6. Лі Х.-В. Взаємозалежність між мотивацією досягнення і підприємницькою поведінкою. Актуальні проблеми економіки. 2012. № 9. С. 366–372.
7. Лопашук І.А. Теорії мотивації та методологічні основи впливу мотивації персоналу на досягнення

загальних цілей підприємства. Молодий вчений. 2014. № 12(2). С. 11–15.

8. Прядко Н.О. Мотивація досягнення як детермінанта успіху в професійній діяльності особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки». 2015. Вип. 127. С. 177–180.

9. Романюк В.Л. Дослідження психічного здоров'я особистості за рівнем тривожності. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного універ-

ситету. Психологія: реальність і перспективи. 2017. Вип. 8. С. 230–234.

10. Філоненко Д. Структура мотивації досягнень особистості ІТ-спеціаліста. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Психологія: реальність і перспективи. 2019. Вип. 13. С. 165–172.

11. Щербакова І.М. Теоретичні засади дослідження мотивації досягнень. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки». 2017. Вип. 144. С. 251–254.

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

ГЛИБИННА КОРЕКЦІЯ ЯК НЕОБХІДНА ПЕРЕДУМОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАХИЩЕНОСТІ HR-МЕНЕДЖЕРА

IN-DEPTH CORRECTION AS A NECESSARY PREREQUISITE FOR THE PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF THE HR MANAGER

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз категорій «безпека» та «психологічна безпека». Проаналізовано особливості та науково-теоретичні передумови глибинно-корекційної практики за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП). Обґрунтовано, що психологічну захищеність HR-менеджера необхідно розглядати як сукупність ознак, які характеризують стабільний стан безпеки об'єкта від різних загроз і небезпек, зокрема від самого себе, дія яких може негативно вплинути на його структурну та функціональну цілісність, призводячи навіть до повного руйнування або неконтрольованої трансформації в іншу об'єктивну якість. Наголошено на необхідності використання методів глибинно-психологічного пізнання цілісної психіки в аспекті надання індивідуально неповторної психологічної допомоги HR-менеджеру щодо розв'язання суперечностей, зміст яких є ним неусвідомлюваним. Доказано, що участь респондентів у групах АСПП розширює резерви адаптивності суб'єкта завдяки пізнанню себе через символи об'єктивного світу, що сприяє розв'язанню внутрішньостабілізованих суперечностей психіки, які їй задають особистісну проблему. Підкреслено, що інфантильна позиція спонукає учасників до контрперенесення, коли керівникові приписується роль «батька», який цілковито відповідає за їхні особистісні негаразди та характер майбутніх змін, очікування, що хтось забезпечить їх. Наголошено на оптимальному способі надання допомоги HR-менеджеру у вирішенні особистісних проблем, що сприятиме формуванню його професійних якостей як фахівця. Охарактеризовано психокорекційні можливості активного соціально-психологічного пізнання у дослідженні глибинно-психологічних передумов дисфункцій у ставленні суб'єкта до інших людей.

Ключові слова: безпека, психологічна безпека, глибинна психокорекція, методологія пізнання, HR-менеджер, менеджмент, самоменеджмент, внутрішні суперечності, інфантильні тенденції, діалогічна взаємодія, особистісна проблема, свідоме, несвідоме, психологічний захист.

The article provides a theoretical and methodological analysis of the categories «safety» and «psychological safety». The peculiarities and scientific and theoretical prerequisites of in-depth correctional practice using the method of active social-psychological cognition (ASPP) are analyzed. It is substantiated that the psychological security of the HR manager must be considered as a set of signs that characterize the stable state of security of the object from various threats and dangers, in particular, from itself, the action of which can negatively affect its structural and functional integrity, leading even to complete destruction or uncontrolled transformation into another objective quality. Emphasis is placed on the need to use methods of in-depth psychological knowledge of the whole psyche in the aspect of providing individual and unique psychological assistance to the HR-manager in resolving contradictions, the content of which he is unaware of. It has been proven that the respondents' participation in ASPP groups expands the subject's adaptability reserves due to self-knowledge through the symbols of the objective world, which contributes to the resolution of internally stabilized contradictions of the psyche, which pose a personal problem. It is emphasized that the infantile position prompts the participants to countertransference, when the manager is assigned the role of «father», who is fully responsible for their personal troubles and the nature of future changes, the expectation that someone will provide for them. Emphasis is placed on the optimal method of providing assistance to the HR manager in solving personal problems, which will contribute to the formation of his professional qualities as a specialist. The psychocorrective possibilities of active social-psychological cognition in the study of deep-psychological prerequisites of dysfunctions in the subject's attitude towards other people are characterized.

Key words: safety, psychological safety, deep psychocorrection, cognitive methodology, HR manager, management, self-management, internal contradictions, infantile tendencies, dialogic interaction, personal problem, conscious, unconscious, psychological protection.

УДК 159.964:005
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.27>

Галушко Л.Я.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Центральноукраїнський державний
університет
імені Володимира Винниченка

Мельничук І.Я.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Центральноукраїнський державний
університет
імені Володимира Винниченка

Близнюкова О.М.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри психології
та соціальної роботи
Центральноукраїнський державний
університет
імені Володимира Винниченка

Вступ. Проблема захищеності особистості від впливу несприятливих чинників у сучасних реаліях є надзвичайно актуальною. Професія HR-менеджера пов'язана з безпосереднім контактом з іншими людьми і потребує уваги в аспекті проходження ним особистісної пси-

хокорекції. Це уможливорюється завдяки психодинамічному підходу, де розкриваються когнітивні передумови спілкування, на які має вплив як свідома, так і несвідомі сфера.

У теоретико-емпіричних дослідженнях зарубіжних психологів розкрито актуальні напрями,

де психологічна безпека розглядається як можливість не відчувати будь-які впливи зовнішньої або внутрішньої небезпеки, як-от: теорія об'єктних відносин та міжособистісна психіатрія, де спільною є ідея про те, що реальні об'єкти можуть функціонувати як зовнішні регулятори для себе, а не лише як джерело задоволення або фрустрації їх бажань; у теорії прихильності акцентовано увагу на тому, що безпека є складовою частиною людських стосунків як маркера, який задає умови, коли людина хоче досліджувати світ без тривоги; еволюційна психологія і психологія розвитку та моралі, де почуття безпеки стало всеохоплюваною і не усвідомленою постійною метою людини у зв'язку зі сприйняттям благополуччя як себе, так і інших значимих людей [9–11]. У контексті фрейдистської психоаналітичної теорії Д. Сендлер досліджував психологічну безпеку. Його мета – створення психоаналітичної моделі, пов'язаної з клінічною практикою та систематичним психоаналітичним спостереженням [8].

У сучасних поглядах українських науковців психологічна безпека тлумачиться як самостійне вимірювання у загальній системі безпеки, що не порушує психологічні передумови цілісності соціальних суб'єктів, адаптивність їх функціонування й розвитку (Т. Кабаченко); захищеність психіки кожного окремого індивідуума, його душевного здоров'я, духовного світу, порушення будь-якого із цих складників призводить до дестабілізації внутрішнього душевного стану людини (Н. Трофименко); психодинамічний напрям, мета якого – розроблення методу глибинного пізнання психіки у її цілісності і синтез науково-практичних напрацювань у різних течіях психології спрямує не лише на наукове пізнання, а й передовсім на надання людині практичної допомоги (Т. Яценко) [2–4; 8]. Отже, відчуття психологічної захищеності суб'єкта є фундаментальним як для теоретичної, так і для прикладної психології.

Виклад основного матеріалу. Аналіз академічних тлумачних словників української, англійської, французької та німецької мов показав, що поняття безпеки зв'язується не так із відсутністю загрози, як зі станом, почуттями та переживаннями людини. У Великому тлумачному словнику сучасної української мови термін «безпека» визначається як «стан, коли комусь, чому-небудь ніщо не загрожує» [2]; у Психологічному словнику за редакцією Н. Побірченко категорія «психологічна безпека» розглядається як особлива регулятивна система стабілізації особистості, яка використовується нею для усунення або зведення до мінімуму психологічного дискомфорту, що загрожує «Я-образу», і збереження його на рівні, бажаному і можливому для даних конкретних обста-

вин. Зокрема, в англомовному Універсальному словнику Чемберса поняття «безпека», передовсім, тлумачиться як «стан, почуття чи засоби перебування у безпеці», зміст якої пов'язується з відсутністю «тривожності чи заклопотаності», «впевненість»; Оксфордський словник розкриває зміст поняття як стан «більше ніж впевненості»; у Словнику сучасної американської мови – як «свобода від небезпеки, ризику», як «свобода від заклопотаності, сумнівів»; французький «Ларусс» також підкреслює стан «впевненості» та «відсутність занепокоєння»; у німецькому словнику поняття «безпека» характеризується як «надійність, упевненість» із можливістю «розраховувати на будь-що» [9]. Отже, у різних культурах окреслено спільність щодо почуття та переживання людини у розкритті змісту поняття «безпека». Іншими словами, на перший план висувуються психологічні аспекти проблеми.

Категорія «психологічна безпека» розглядалася у працях В. Агапова, І. Баєвої, В. Грачова, Ю. Зінченка, М. Слюсаревського, Т. Яценко та багатьох інших [4; 6; 7]. Вона відзначається глобальністю і застосовується до багатьох процесів різних аспектів. Зокрема, психологічна безпека розглядається у дослідженнях М. Слюсаревського як захищеність психіки від деструктивних зовнішніх і внутрішніх впливів [4]. Деструктивні впливи на людину, насамперед, виявляються через складні ситуації у міжособистісному спілкуванні (конфліктні ситуації з рідними та колегами); у проявах психологічного насильства (ігнорування, приниження, погрози, недоброзичливе ставлення тощо) через дії несприятливих чинників, пов'язаних із вирішенням.

Планування змін у галузі, де відбувається взаємодія між людьми в кожній конкретній організації, має охоплювати аналітичну та прогностичну діяльність, розроблення певних заходів та вибір відповідної стратегії, яка враховує різні рівні втручання в організаційну структуру. Самоменеджмент, відділившись від класичної концепції менеджменту, як нововведене поняття став активно функціонувати у суміжних контактах. Здатність керувати собою цінується під час прийому на роботу практично в усіх організаціях. Це пов'язано із загальновідомим фактом, що фахівці в галузі HR (керування людськими ресурсами) дійшли загальної думки: перш ніж керувати іншою людиною, дуже важливо навчитися «регулювати» себе, оскільки володіння собою – це шлях до ефективного використання потенціалу, як особистого, так і суспільного. Окрім кар'єрних прерогатив, HR-менеджер, користуючись перевагою самоменеджменту, оберігає себе від стресу та психологічного вигорання підпорядкованих відступам від реальності. У дослідженнях І. Павлова доведено біоло-

гічну невиправданість відступів від реальності, зумовлених умовними подразниками. У людини ж у зв'язку із соціалізацією, як стверджує Т. Яценко, це все складніше, оскільки важливо розуміти природу деструкції психіки, які породжуються у суб'єкта системою психологічних захистів, що охоплюють як свідому, так і несвідому сферу [6; 7].

Єдиному закону «позитивна дезінтеграція психіки і вторинна її інтеграція на більш високому рівні психічного розвитку особи» підпорядкований груповий метод АСПП [6]. У глибинному пізнанні він відзначається мобільністю й ефективністю здійснення діагностико-корекційного процесу завдяки мінімізації емотивних витрат його учасників, які є одним зі складників порушення психологічної безпеки. У теоретичному і прикладному аспектах найбільш узагальнено психологічну захищеність розглядають як внутрішню характеристику конкретного суб'єкта, зміни якої здійснюються під дією відповідних зовнішніх і внутрішніх чинників [3; 5]. Важливим у питаннях психологічної безпеки особистості є поняття «психологічна вразливість», тобто чутливість або міра сприйняття людиною впливу певних несприятливих чинників, у яких будь-які фізичні чи психічні дії можуть спричинити психічну травму, що є предиктором формування аутоагресивної поведінки. Внутрішня небезпека стосується досвіду негативних почуттів, таких як провина, сором, біль або приниження. Зовнішня небезпека характеризується як щось деструктивне, що відбувається з людиною або з тими, які важливі для неї. Такі переконання є наріжним каменем психопатології, тому їх тлумачать як патогенні. Як стверджує Н. Волошко, в основі патогенних переконань – реальна психотравмивна ситуація, що мала місце в минулому чи в дитинстві [3, с. 110–115]. У процесі виховання та соціальної взаємодії у людини можуть сформуватися патогенні переконання, установки, стереотипи, комплекси на основі суб'єктивного аналізу своєї поведінки та дій оточуючих [3]. Вони і задають формат підтримування зв'язків та «зберігають благополуччя» себе та/або інших важливих людей. Саме єднання з травматичним досвідом, що загрожує їхньому почуттю безпеки, призводить до активації стресу та повторення його. Деструктивні інфантильні тенденції, задані з дитинства, підживлюють дезадаптивне міжособистісне почуття провини та активують страх [8].

У HR-менеджера спостерігаються тенденції щодо неспроможності прослідкувати наявність впливу домінування особистісних реакцій на службові ситуації, характерних для людини, обтяженій фіксаціями витісненої енергії та пов'язаної з минулими перипетіями

життя і драматичними ситуаціями, в основі яких є слідові ефекти, що згодом виявляються у суб'єктивізмі сприйняття реальності, котра маскується від суб'єкта відступами від реальності на догоду ідеалізованому Я. У цьому, як стверджує Т. Яценко, й приховується латентність (невидимість) чинників, що зумовлюють дезадаптивність людини [6]. Психологічна захищеність HR-менеджера уможливується завдяки пізнанню та сприянню розв'язанню суб'єктом виявленої внутрішньої суперечності психіки, яка здійснюється у процесі глибинної психокорекції. У форматі психодинамічної теорії сутність глибинного пізнання психіки в її цілісності розкривається як на теоретико-методологічному, так і інструментальному рівні [6; 7]. Такий підхід пробуджує інстинкт самозбереження і посилює адаптивність до реалій життя та розширює можливості його особистісно-професійної самореалізації. У зв'язку із цим психологічна безпека розглядається і як стан психологічної захищеності, і як здатність людини та середовища відображати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи.

У процесі мотиваційно-глибинного пізнання уможливується здатність вийти на розбіжності між логікою свідомого і логікою несвідомого. Такий підхід створює підґрунтя для розв'язання внутрішньої стабілізованої суперечності, тобто особистісної проблеми суб'єкта, котра зумовлює неусвідомлювані прояви та спонукає індивіда до активності, яка відображається у деструктивних виявах заздрощів, ревнощів, дискредитації, невдоволенні, агресії, намаганні використати людей у своїх інтересах, що породжується інфантильними потребами та почуттям меншовартості [1]. У дослідженнях С. Авраменко наголошується на таких тенденціях, як-от: «до сили» і «до слабкості»; «до життя» і «до смерті»; «до людей» і «від людей» (тенденція «до психологічної імпотенції»). Таке функціонування захисної системи породжує суперечність між логікою свідомого і логікою несвідомого [1; 12].

Подаємо фрагмент роботи з респондентом Ю.:

П.: Тобто цей малюнок можна назвати «Мої суперечності»? Чи як? Назвіть.

Ю.: «Внутрішня суперечність».

П.: А те, що є шахи, то це натяк, що все має бути за певними правилами?

Ю.: Так. За заданими правилами. Радше не мною заданих.

П.: Ви часто відчуваєте, що Вам не так легко зорієнтуватися, якщо це не Ваші правила?

Ю.: Важко прийняти інші правила, ніж ті, до яких я звикла.

П.: Де холод, то тут стражденна маска, а де вогонь, то виразно весела, може, й занадто. Так і буває, що у Вас або надприродна веселість, або занадто велика пригніченість?

Ю.: Так, я впадаю у крайнощі, це правда. Або так – або так, але на повну. Я прагну до яскравих відчуттів із будь-якого боку!

П.: Є небезпека, що Ви з часом будете западати в такі відчуття, а потім чекати, що партнер «переведе» Вас у більш яскраві, барвистіші почуття (рис. 1, права частина малюнка). Я це кажу на підставі того, що там Ви чекали, коли принц прийде і витягне Вас з горошини. А як краще?

Ю.: Краще самій упоратися, я до цього прагну.



Рис. 1. В. Юров. Крила. Назва респондента – «Внутрішня суперечність»

П.: Справлятися з «діапазоном», щоб досягти золоті середини, яка не буде втомлювати партнера?



Рис. 2. Автор і назва невідомі

Ю.: Я намагаюся бути рівною, це так!

П.: Людина на рис. 2 – це Ваш партнер чи Ви сама?

Ю.: Я сама.

П.: Що Вас спонукає до западання в такий стан?

Ю.: Зовнішній тиск, очікування інших людей, що я маю щось зробити.

П. (діагностико-корекційний коментар): Тоді це протест (або коли вже нічого не можна вдіяти)? Западаючи «в стан», Ви стаєте його невільником. Тоді Ви знову невинні, вірніше, «без вини винні», це ті об'єктні стосунки, які Ви винесли із сім'ї. Бо, справді, з раннього дитинства завинив той, хто Вас занурив у такий стан. Але пам'ятайте слова: «Не важливо, що нам подарували батьки, важливо, що ми самі собі подаруємо». Необхідно використати дитячі негаразди на свою користь через їх аналіз та продуктивні для себе висновки. Подаруй собі щось інше, ніж подарували тобі батьки. Оскільки в утробі самому не хочеться сидіти, то Ви знайшли малюнок, на якому в утробі і дівчина, і хлопець (рис. 3), маю на увазі архетипність образу келиха. Які почуття у Вас викликає малюнок?

Ю.: Мені комфортно дивитися на цей малюнок. Фігурки оголені, а келихи, в яких вони перебувають, захищають їх.

П.: А те, що вони бездіяльні і сприймають життя через скло, не бентежить?

Ю.: Там життя не відчувається зовсім – ось у чому проблема. Рис. 3 можна назвати «Життя у келихах».



Рис. 3. В. Куш. Наш час разом. Назва респондента – «Життя у келихах»

П.: Виражена тенденція до психологічної смерті через занурення у внутрішньоутробний стан. Пора оживити Вам, Ю., діяти і довіряти собі. Ви хочете знайти схожого партнера, який розумітиме Вас. Це теж ілюзія. Адже шукати собі подібного за параметрами власної проблеми – це означає, що життя не може бути ні для Вас, ні для нього. І що тоді – життя за горизонтом (рис. 3)?

Ю.: Розумію, що проблема буде лише подвоюватися!

П.: Правильно. Бо буде ще боротьба: хто кого підкорить, щоб служити цій проблемі. І постійно треба говорити, що Ви значуща. У Вас є молодість і життєдайні сили.

Ю.: Але немає діяльності, активності в потрібному напрямі.

П.: Поки що не було ентузіазму в самостановленні. Якщо розглядати малюнки у зворотному напрямі, то можемо бачити цілісну картину тих проблем, які ми виявили: виражена замкненість (рис. 3) рятує від такого стану (рис. 2) і від такої внутрішньої роздвоєності (рис. 1), уберігає від відкритої чуттєвості; символ недітородної утроби (гиря) – тут ніби і непогано, якщо з'явиться партнер і звільнить з акваріуму; наявне апелювання до когось ззовні, зокрема до вищої сили; прагнення до входження у внутрішньоутробні стани, задані від самого дитинства.

Ю.: Із дитинства сформувався сумнів, що мене можуть любити: мені скільки любов не показуй, то я все одно маю сумнів, у цьому проблема.

П.: Недовіру до того, що Ви є такою і що Вас можна любити, породили батьки. То тепер необхідно зняти це питання взагалі з порядку денного, оскільки Ви сама собі порадник.

Ю.: Дякую. Мені полегшало. Я багато чого зрозуміла, побачила джерела власних деструктивних тенденцій. Я уже спокійніше ставлюся до своїх проблем, я бачу, на що маю спертися в собі, щоб зробити кроки у напрямі самостановлення та професійної самореалізації. Усвідомлюючи все почуте, я буду шукати шлях подолання. Щиро дякую! Відчуття справжнього самовдосконалення!

Отже, у діалого-аналітичній взаємодії психолога з респондентом у психокорекційному процесі та використанні репродукцій художніх полотен відбувається осуб'єктивування досвідного шляху. У процесі «діалогічного пізнання» психіки психолог прямолінійно не торкається проблеми захистів, адже, як стверджує Т. Яценко, – це сутнісна природа психіки, яка задається позадосвідно, і свідомість суб'єкта фактично не має відношення до цих утворень [12, с. 232–238]. Тому у групах АСПП необхідно працювати шляхом постановки запитань із тим, що заявляє за себе у площині сприйняття завдяки об'єктивації

реальності психіки, доступних усвідомленню респондента. Завдання психолога – так поставити запитання, щоб воно сприяло відкриттю новизни для особи. Формат взаємодії «психолог – респондент» уможливорює відкриття прихованої інформації. Пізнаючи її на власному матеріалі, учасник АСПП учиться розпізнавати каузальні залежності між явищами. Це сприяє його особистісній безпеці, і в подальшому у професійній діяльності HR-менеджер забезпечує себе від переносів власної проблематики на службові відносини.

Висновки. Отже, змістовне розуміння психологічної захищеності є властивістю зрілої особистості HR-менеджера, учасника активного соціально-психологічного пізнання. Метод глибинної психокорекції, його структура та важливі практичні надбання базуються на психодинамічній теорії і методах психокорекції, що формулюють завдання щодо забезпечення індивідуальної неповторності пізнання психіки конкретної людини, її особистісних проблем та надають допомогу у розв'язанні їх для запобігання явищу психологічного вигорання HR-менеджера. Щоб адаптуватися до навколишнього середовища, йому необхідно сприйняти реальність; прогнозувати й розуміти наслідки своїх дій; приймати рішення у ситуації «тут і тепер»; ідентифікувати, розпізнавати емотивний компонент травматичного досвіду. Тому проходження діагностико-корекційного процесу у групах АСПП сприяє гармонізації психіки завдяки пробудженню чинників лібідного порядку і запобіганню та зниженню в HR-менеджера мортідних проявів поведінки у службових ситуаціях.

Перспективу подальших пошуків убачаємо у дослідженні сутності, форм вияву, чинників і механізмів самодепривації особистісного розвитку суб'єкта, специфіки, механізмів та умов психологічної корекції її наслідків, забезпечення яких сприятиме особистісному розвитку HR-менеджера у напрямі самоактуалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аврамченко С.М. Феномен внутрішньої суперечливості психіки в ракурсі психодинамічної теорії АСПП. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2005. Вип. 26. Т. 1. С. 34–38.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і гол. ред. В.Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
3. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я : навчально-методичний посібник. Київ : Наук. світ, 2008. 163 с.
4. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М.М. Слюсаревський та ін. Київ : Талком, 2020. 318 с.
5. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник / ред. Н.А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.

6. Яценко Т.С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро, 2019. 283 с.
7. Яценко Т.С., Галушко Л.Я., Степашко В.О. Опредметнені засоби репрезентації психіки суб'єкта – передумова глибинного пізнання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 47–56.
8. Яценко Т.С., Галушко Л.Я., Євтушенко І.В. Методологія ведення діалогу у глибинному пізнанні психіки. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 232–244.
9. Steven K. Huprich, Robert M. Gordon, Vittorio Lingiardi, Robert F. Bornstein, Robert M. Gordon & Francesco Gazzillo. The Psychodynamic Diagnostic Manual (PDM) and the PDM-2: Opportunities to Significantly Affect the Profession. *A Topical Journal for Mental Health Professionals*. Vol. 35. 2015. P. 60–73. URL: <https://doi.org/10.1080/07351690.2015.987594>
10. Tomasello M. Cultural Learning Redux. *Child Development*. 87. 2016. P. 643–653.
11. Wilson D.S., Van Vugt M., O'Gorman R. Multilevel selection theory and major evolutionary transitions: Implications for psychological science. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1). 2008. P. 6–9.
12. Yatsenko Tamara, Halushko Lyubov, Ivashkevych Ernest & Kulakova Larysa. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: *Functioning of Pragmatic Referent Statements Psycholinguistics* (2022). Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. 31(1). P. 187–232. URL: <https://psycholing-journal.com/index.php/journal/article/view/1256>

СЕКЦІЯ 6

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНОЇ СФЕРИ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ INSTAGRAM

FEATURES OF THE EMOTIONAL AND PERSONAL SPHERE OF USERS OF THE SOCIAL NETWORK INSTAGRAM

Статтю присвячено дослідженню особливостей емоційно-особистісної сфери користувачів соціальної мережі Instagram. У дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти з різним рівнем активності у соціальній мережі Instagram. Для емпіричного дослідження були використані такі методики: «Шкала диференційних емоцій К. Ізарда», опитувальник Л.Г. Почебута, методика «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна», методика діагностики емоційної зрілості особистості О.С. Кочарян та М.А. Півень, П'ятифакторна модель особистості «Велика п'ятірка». Установлено особливості емоційної сфери особистості здобувачів вищої освіти з різним рівнем активності у соціальній мережі Instagram, а саме особливості емоційного профілю, рівні вираженості особистісної та ситуативної тривожності, характерні види агресивної поведінки, показники емоційної зрілості та провідні особистісні риси. У активних користувачів мережі Instagram преважують позитивні емоції, провідним є вербальний вид агресії. Серед неактивних користувачів мережі Instagram преважують негативні емоції та схильність до самоагресії. В обох групах користувачів встановлено підвищені показники особистісної тривожності та помірні здібності до емоційної саморегуляції. Установлено пряму залежність між високим рівнем активності в Instagram та підвищенням рівня ситуативної тривожності у користувачів соціальної мережі. Виявлено провідні особистісні риси активних користувачів мережі Instagram, а саме: оптимізм, комунікабельність, орієнтація на роботу з людьми, помірні імпульсивність у поведінці. Провідними особистісними рисами неактивних користувачів мережі Instagram є соціальна пасивність, стриманість, закритість, недостатня довіра до оточуючих. Установлено, що серед активних користувачів мережі Instagram більш поширені високі показники вектору екстраверсії, тоді як серед їх менш активних однолітків більш поширеними є риси інтроверсії.

Ключові слова: емоційна сфера, особистісні особливості, тривожність, емоційна

зрілість, користувачі соціальної мережі Instagram.

The article is devoted to the study of the features of the emotional and personal sphere of users of the Instagram social network. 60 higher education students with different levels of activity on the Instagram social network took part in the study. The following methods were used for the empirical research: "K. Izard's Scale of Differential Emotions", L.G. Pochebut's questionnaire, the "Spilberger-Khanin Anxiety Scale", the method of diagnosing the emotional maturity of the personality by O.S. Kocharyan and M.A. Piven, Five-factor personality model "Big Five". The features of the emotional sphere of the personality of higher education students with different levels of activity in the Instagram social network were established, namely, the features of the emotional profile, the level of expression of personal and situational anxiety, characteristic types of aggressive behavior, indicators of emotional maturity and leading personality traits. Positive emotions prevail among active users of the Instagram network, and the leading type is verbal aggression. Among inactive users of the Instagram network, negative emotions and a tendency to self-aggression prevail. In both groups of users, increased indicators of personal anxiety and moderate abilities for emotional self-regulation were established. A direct relationship was established between a high level of activity on Instagram and an increase in the level of situational anxiety among users of the social network. The leading personal traits of active users of the Instagram network were identified, namely: optimism, sociability, orientation to work with people, moderate impulsiveness in behavior. The leading personal traits of inactive users of the Instagram network are social passivity, restraint, closedness, lack of trust in others. It was established that among active users of the Instagram network, high indicators of the vector of extroversion are more common, while among their less active peers, introversion traits are more common.

Key words: emotional sphere, personal characteristics, anxiety, emotional maturity, users of the Instagram social network.

УДК 159.9-042.72:004.738.5(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.28>

Балабанова К.В.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри психології
Національний аерокосмічний
університет імені М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Півень М.А.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Національний аерокосмічний
університет імені М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Калайтан Н.Л.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Національний аерокосмічний
університет імені М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві соціальні мережі виконують одну з головних ролей у процесі трансляції масової культури та диктують правила конструювання ідентичності, позиціонування і комунікації.

Соціальні мережі стали принципово новим майданчиком для комунікації, а процес спіл-

кування між її учасниками є найяскравішим прикладом комунікації в інформаційному суспільстві.

Однією з найпопулярніших сучасних соціальних мереж є Instagram, яка стала багатofункціональною структурою, оскільки крім простого обміну фотографіями з іншими

користувачами стало можливим коментування записів, обмін відеофайлами, пошук однодумців завдяки функції хештег. Функція виходу в прямий ефір дала змогу користувачам даної мережі спілкуватися в режимі реального часу, не використовуючи інші мережі. Таким чином, один додаток уміщає у собі цілий соціокультурний світ, який зараз має сильний психологічний вплив на користувачів.

Особливості побудови комунікації в соціальних мережах та її вплив на формування особистості, її функціонування розкрито в роботах таких авторів, як М. Богдан, Ю. Данько, О. Дубчак, Е. Главінська, К. Лесто, А. Лучинкіна, С. Палій, О. Шапіро, О. Белинська та ін. Зокрема, приділяється увага вивченню проблеми впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я та функціонування їх користувачів (Т. Сінельникова, Р. Гуревич, С. Золотухіна, С. Івашнова, А. Клименко, О. Коневщинський та ін.). Застосування соціальних мереж може призводити до значних структурних та функціональних змін у психічній діяльності людини. Ці зміни зачіпають пізнавальну, емоційну, комунікативну та особистісну сфери, трансформується виконавська ланка діяльності, просторово-часові характеристики [1; 3]. Соціальні мережі відсують на другий план традиційні інститути соціалізації та займають домінуючу роль у процесі соціалізації особистості і впливають на її ціннісні орієнтації [5]. У низці досліджень встановлено вплив соціальних мереж на емоційну сферу її користувачів, а саме: поширення агресивної поведінки, збільшення рівня тривожності тощо. Окрім цього, може відбуватися загострення актуальних емоційних порушень та розвиток невротичних станів. Для активних користувачів соціальних мереж більш властивими є агресивність у відстоюванні своєї позиції, тривожність та лабільність, більш чутливе сприйняття ставлення з боку соціуму до своїх емоційних реакцій [9].

Соціальні мережі стають заміником «живого» спілкування через нестачу реальних контактів, неможливість реалізувати якості особистості, ролі чи переживання через фрустрацію, невдоволення реальною соціальною ідентичністю та ін. Використовуючи соціальні мережі, користувачі мають можливість «створювати себе» та корегувати враження про себе, знаходити нові контакти, учитися вистроювати комунікацію з іншими людьми. При цьому є негативні наслідки, такі як зниження психологічного і соціального ризику в процесі спілкування, афективна розкутість, ненормативність, безвідповідальність та безкарність [2; 3].

Головною особливістю комунікації в мережі Інтернет є втрата значимості невер-

бальних засобів спілкування. Незважаючи на те що кожного року функціонал соціальних мереж удосконалюється та наповнюється засобами для передачі своїх емоцій, фізична відсутність учасників комунікації в процесі спілкування призводить до того, що спрощується можливість приховувати чи підробити власні емоції. Інтернет-комунікація також стирає цілу низку комунікативних бар'єрів, які пов'язані із зовнішнім обліком партнерів: їх стать, вік, соціальний статус, зовнішність, невербальний етикет [4; 7]. Інший важливий наслідок фізичної відсутності людини в Інтернет-комунікації – можливість створювати та корегувати враження про себе. Створюючи власну сторінку в соціальній мережі, користувачі на свій розсуд наповнюють її інформацією про себе: вік, місце проживання, навчання чи роботи, власні інтереси, цитати про себе, фото матеріали і т. д. Увесь цей комплекс інформації складається в один портрет соціальної саморепрезентації людини.

Конструювання віртуальних особистостей може носити віковий характер і бути пов'язане із самовизначенням. Можна припустити, що бажання конструювати віртуальні особистості може бути пов'язане з тим, що реальність не надає можливостей для реалізації різних аспектів «Я» або через те, що дійсність може бути занадто «рольовою» та нормативною. Це породжує в людини бажання подолати зазначену нормативність, що веде до конструювання нової віртуальної особистості. Тобто якщо реальне суспільство обмежує можливості самореалізації людини, у неї з'являється мотивація виходу в мережу і конструювання віртуальних особистостей. Якщо ж людина повністю реалізує всі аспекти свого «Я» в реальному спілкуванні, мотивація конструювання віртуальних особистостей у неї, скоріше за все, відсутня [1]. Досить часто спілкування в Інтернеті носить характер доповнення до основного спілкування. Але воно може мати і компенсаторний, замісний характер. Це відбувається у разі формування Інтернет-залежності [6; 8].

Активне користування соціальними мережами може сприяти формуванню комп'ютерної залежності, розвитку порушень когнітивної, емоційної та поведінкової сфер у реальному житті тощо. Отже, питання вивчення особливостей емоційно-особистісної сфери користувачів соціальних мереж (на прикладі Instagram) є актуальним питанням для подальшого розроблення психопрофілактичних та корекційних заходів щодо досліджуваних особливостей.

Мета статті – виявити особливості емоційно-особистісної сфери користувачів соціальної мережі Instagram.

Виклад основного матеріалу. Дослідження особливостей емоційно-особистісної сфери у здобувачів вищої освіти було проведено на вибірці здобувачів вищої освіти віком від 18 до 21 року з різним рівнем активності у соціальній мережі Instagram. Загальну вибірку становили 60 здобувачів, які були поділені на дві групи залежно від рівня активності в мережі Instagram. Першу групу становили 30 студентів (15 хлопців та 15 дівчат) із високим рівнем активності у соціальній мережі Instagram; другу групу – 30 здобувачів (15 хлопців та 15 дівчат) із низьким рівнем активності у Instagram.

Для емпіричного дослідження використовувалися такі методики: методика «Шкала диференційних емоцій К. Ізарда», опитувальник Л.Г. Почебута, методика «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна», методика діагностики емоційної зрілості особистості О.С. Кочарян та М.А. Півень, П'ятифакторна модель особистості «Велика п'ятірка».

Для математико-статистичної обробки отриманих результатів було застосовано такі методики: U-критерій Манна – Уїтні, коефіцієнт рангової кореляції Кендала та ϕ -критерій кутового перетворення Фішера.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що для здобувачів вищої освіти з високим рівнем активності у Instagram характерним є помірний ступінь емоційних хвилювань усього спектру (позитивних, негативних і депресивних емоцій). Установлено усереднені профілі за видами агресивної поведінки користувачів із високим рівнем активності у соціальній мережі Instagram у стресових і конфліктних ситуаціях, а саме: середній ступінь вербальної та самоагресії, низькі ступені предметної, емоційної та фізичної агресії.

Низький показник ситуативної тривожності мали 56,6% респондентів, а низький рівень особистісної тривожності – 43,3%; помірний рівень ситуативної тривожності виявлено у 10% респондентів, особистісної тривожності – у 20% осіб. Високий рівень ситуативної тривожності діагностовано у 33,3% осіб, високий рівень особистісної тривожності – у 36,6% користувачів із високим рівнем активності в мережі.

Усереднені показники за шкалами емоційної зрілості здобувачів вищої освіти з високим рівнем активності в Instagram знаходилися в межах середніх нормативних значень.

Була виявлена кореляція між негативними емоціями та прийняттям власних емоцій ($\tau=0,466$; $p<0,01$). Можна припустити, що студенти приймають негативні емоції у собі, не вважають їх небажаним чи неприпустимими.

Також встановлено кореляцію між депресивними емоціями та особистісною тривожністю ($\tau=0,271$; $p<0,05$), а також між ситуативною

тривожністю та особистісною тривожністю ($\tau=0,719$; $p<0,01$). Це свідчить про те, що у респондентів зі збільшенням особистісної тривожності збільшуються нервозність, занепокоєння, тривожність під час типової події, а також зростає вираженість депресивних емоцій (горя, гніву, огиди та зневаги) через хвилювання та переживання.

Знайдено кореляцію між вербальною та емоційною агресією ($\tau=0,474$; $p<0,01$), а також між вербальною агресією та самоагресією ($\tau=0,299$; $p<0,05$). Дані результати можуть свідчити про те, що чим більше респонденти використовують вербальну агресію, тим більше посилюється емоційна агресія; можна припустити, що саме вербальний прояв агресії здійснюється через емоційний складник та аутоагресію.

Установлено зворотну кореляцію між вербальною агресією та емоційною саморегуляцією ($\tau=-0,426$; $p<0,01$): звернення до вербальної агресії супроводжується зниженням контролю над своїм емоційним станом.

Виявлено пряму кореляцію між предметною агресією та самоагресією ($\tau=0,294$; $p<0,05$), яка свідчить про зростання аутоагресії за використання предметної агресії.

Установлено зворотні кореляції між емоційною агресією та рефлексією емоцій ($\tau=-0,279$; $p<0,05$), а також між емоційною агресією та емоційною саморегуляцією ($\tau=-0,395$; $p<0,01$). Також знайдено зворотну кореляцію між самоагресією та рефлексією емоцій ($\tau=-0,560$; $p<0,01$) та між самоагресією та емоційною саморегуляцією ($\tau=-0,455$; $p<0,01$). Дані показники свідчать про те, що за збільшення емоційної агресії та аутоагресії у респондентів знижується здатність аналізувати, розуміти та контролювати свій емоційний стан.

Усереднені профілі індексів емоцій у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем активності в Instagram свідчать про помірний рівень негативних та депресивних емоцій, а також про низький рівень позитивних емоцій.

Установлено переважання середнього рівня агресивності та адаптованості, низький рівень вербальної, фізичної та предметної агресії, середній рівень емоційної агресії та високий рівень самоагресії.

73,3% здобувачів із низьким рівнем активності в Instagram мали низький рівень вираженості ситуативної тривожності, тоді як у 16,6% осіб встановлено помірний, а у 10% – високий рівень тривожності. 40% користувачів мали низький показник особистісної тривожності, 33,3% – помірний, а 26,6% респондентів – високий рівень зазначеного виду тривожності.

Усереднені показники за шкалами емоційної зрілості здобувачів вищої освіти з низьким

рівнем активності в Instagram знаходилися в межах нормативних значень.

Було виявлено прямі кореляції між негативними та депресивними емоціями ($t=0,382$; $p<0,01$) та між депресивними емоціями та самоагресією ($t=0,338$; $p<0,05$). Можна припустити, що за появи негативних емоцій та переживань у неактивних користувачів Instagram збільшується інтенсивність депресивних емоцій, які призводять до появи аутоагресії.

Також встановлено прямі кореляції між вербальною та фізичною агресією ($t=0,403$; $p<0,01$), між вербальною та предметною агресією ($t=0,291$; $p<0,05$) та між вербальною агресією та самоагресією ($t=0,284$; $p<0,05$) у неактивних користувачів Instagram. Виходячи з отриманих даних, можемо зробити припущення, що чим більше вербальної агресії у респондентів, тим більше виявляється схильність до прояву інших видів агресії: у першу чергу – фізичної, потім – предметної та самоагресії.

Також знайдено позитивну кореляцію між емоційною агресією та самоагресією ($t=0,446$; $p<0,01$), що може свідчити про одночасне зростання аутоагресії та емоційної агресії.

Зворотна кореляція між фізичною агресією та емпатією ($t=-0,282$; $p<0,01$) свідчить про те, що звернення до фізичної агресії у респондентів другої групи супроводжується зниженням емпатійних здібностей.

Виявлено кореляцію між рефлексією емоцій та емоційною саморегуляцією ($t=0,463$; $p<0,01$), а саме розуміння своїх емоцій сприяє кращій емоційній саморегуляції, і навпаки.

Позитивні кореляції між емпатією та емоційною експресивністю ($t=0,330$; $p<0,05$) та між емпатією та прийняттям власних емоцій ($t=0,298$; $p<0,05$) свідчать про те, що емпатійні здібності супроводжуються експресивністю та природністю у прояві власних емоцій, а також їх прийняттям.

Пряма кореляція між ситуативною та особистісною тривожністю ($t=0,65$; $p<0,01$) свідчить про те, що збільшення тривожності, що пов'язана з актуальною ситуацією, призводить до збільшення особистісної тривожності.

Також встановлено зворотний зв'язок між особистісною тривожністю та емоційною саморегуляцією ($t=-0,301$; $p<0,01$): підвищення особистісної тривожності супроводжується зниженням емоційної саморегуляції у неактивних користувачів Instagram.

Результати порівняльного аналізу показників емоційної сфери між групами користувачів із різним рівнем активності в Instagram дали змогу встановити такі статистично значущі відмінності.

Високий рівень ситуативної тривожності більш поширений у групі з високою активністю в мережі (33,3%) порівняно з другою групою

(10%), що свідчить про значущі відмінності між респондентами за даним показником ($\varphi=2,275$; $p<0,05$).

Помірні показники ситуативної тривожності демонструють 10% користувачів із високим рівнем активності та 40% користувачів із низьким рівнем активності, що також свідчить про статистично значущі відмінності між групами ($\varphi=2,811$; $p<0,01$).

Отже, можемо припустити, що більш високий рівень активності в Instagram супроводжується підвищенням рівня ситуативної тривожності.

Високі показники емоційної саморегуляції мають 53,3% здобувачів першої групи та 20% респондентів другої групи, що також свідчить про значущі відмінності між групами ($\varphi=2,75$; $p<0,01$). Отже, можна припустити, що для активних користувачів Instagram характерні більш розвинуті навички емоційної саморегуляції.

Високі показники за шкалою «прийняття власних емоцій» мають 50% активних користувачів Instagram та 20% користувачів із низьким рівнем активності, що також свідчить про значущі відмінності між групами ($\varphi=2,492$; $p<0,01$). Отже, активні користувачі Instagram порівняно з їх менш активними однолітками мають більш налагоджений контакт із власними емоційними переживаннями, краще їх усвідомлюють та більше приймають.

На підставі дослідження особистісних особливостей здобувачів вищої освіти з різним рівнем активності в Instagram було встановлено такі результати.

В обох групах найбільш високим рівнем вираженості характеризувалася шкала «грайливість – практичність», яка свідчить про відкритість новому досвіду, новим ідеям, зацікавленість, допитливість, артистичність, сенситивність та пластичність.

Шкала «грайливість – практичність» не має низького рівня (вектор «практичність») серед користувачів обох груп, середній рівень виявлено серед 26,6% респондентів першої групи та серед 40% респондентів другої групи, високий рівень (вектор «грайливість») відповідно встановлений у 73,3% та 60% осіб. Статистично значущих відмінностей за рівнями вираженості шкали встановлено не було.

В обох групах переважає середній, із тенденцією до високого, рівень вираженості шкали «прихильність – відокремленість», що свідчить про переважання соціальної залученості, уміння співпереживати іншим, орієнтацію переважно на співпрацю з оточуючими.

За шкалою «прихильність – відокремленість» низький рівень (вектор «відокремленість») встановлено у 20% активних користувачів та у 13,3% неактивних користувачів, середній рівень – у 26,6% і 60%, високий

рівень (прихильність) – у 53,3%, та 26,6% осіб відповідно. Отже, високий рівень шкали, або вектор «прихильності», більш виражений у групі активних користувачів ($\varphi=2,139$; $p<0,05$), тоді як середні значення шкали, які свідчать про поєднання рис прихильності та відокремленості, є більш поширеними серед менш активних користувачів Instagram ($\varphi=2,66$; $p<0,01$).

За шкалою «самоконтроль – імпульсивність» переважають високі показники в групі активних користувачів та середній рівень, наближений до високого, – у групі неактивних користувачів. Отже, більшість здобувачів, які взяли участь у дослідженні, можна охарактеризувати як сумлінних, акуратних, наполегливих, відповідальних у тій роботі, яка приносить задоволення, однак вони не завжди контролюють свою поведінку та іноді можуть йти на необдумані вчинки.

Шкала «самоконтроль – імпульсивність» має низький рівень (вектор «імпульсивність») серед 6,6% активних користувачів та 10% неактивних користувачів, середній рівень виражений у 26,6% та 53,3% та високий рівень (вектор «самоконтроль») – серед 66,6% та 36,6% респондентів відповідно. Установлено статистично значущі відмінності між групами за середнім рівнем ($\varphi=2,139$; $p<0,05$) та високим рівнем шкали (вектор «самоконтроль») ($\varphi=2,361$; $p<0,01$). Отже, поєднання помірної вираженості особистісних рис за даною шкалою є більш характерним для неактивних користувачів, тоді як більш високий рівень самоконтролю частіше поширений серед активних користувачів.

Виявлено середній рівень вираженості шкали «емоційна стійкість – емоційна нестійкість», що відображає такі риси, як знижена здатність контролювати свої почуття та емоції, зумовлена ситуацією поведінка, переважання емоцій негативного спектру, тривожність, самокритичність та емоційна лабільність.

Шкала «емоційна стійкість – емоційна нестійкість» має низький рівень (вектор «емоційна стійкість») у 36,6% активних користувачів та у 40% неактивних користувачів, середній рівень – у 36,6% та 26,6% та високий рівень (вектор «емоційна нестійкість») – у 26,6% та 33,3% респондентів відповідно. Статистично значущі відмінностей за рівнями вираженості даної шкали встановлено не було.

Згідно з даними усередненого профілю за шкалою «екстраверсія – інтроверсія», в обох групах респондентів переважають нормативні показники, що свідчить про амбівертність.

Водночас за шкалою «екстраверсія – інтроверсія» низький рівень (вектор «інтроверсія») встановлено у 16,6% активних користувачів

та у 46,6% неактивних користувачів, середній рівень – у 30% та 33,3% осіб, високий рівень (вектор «екстраверсія») – у 53,3% та 20% осіб відповідно.

Маємо статистично значущі розбіжності між групами за низьким рівнем ($\varphi=2,567$; $p<0,01$) та високим рівнем шкали «екстраверсія – інтроверсія» ($\varphi=2,139$; $p<0,05$). Отже, серед активних користувачів мережі Instagram більш поширені високі показники шкали, що відповідають вектору екстраверсії, тоді як серед їх менш активних однолітків більш поширеними є низькі показники за вектором інтроверсії.

Активні користувачі мережі Instagram більш схильні виявляти такі риси, як оптимізм, комунікабельність, орієнтація на роботу з людьми, деяка імпульсивність у діях. Неактивним користувачам більш притаманні рівний фон настрою, пасивність, стриманість (залежно від ситуації), закритість, недостатня довіра до оточуючих, можливі необережність та імпульсивність у поведінці.

Для виявлення статистичних розбіжностей за шкалами методики «Велика п'ятірка» між двома групами респондентів було використано U-критерій Манна – Уїтні, результати якого наведено в табл. 1.

Виходячи з отриманих даних, можемо зробити висновок про наявність статистичної розбіжності лише за шкалою «екстраверсія – інтроверсія» ($U=244,5$; $p=0,002$), що свідчить про більш високий рівень активності екстраверсії у активних користувачів Instagram порівняно з другою групою неактивних користувачів.

Висновки. У результаті дослідження встановлено особливості емоційної сфери особистості здобувачів вищої освіти з високим рівнем активності у соціальній мережі Instagram. У досліджуваних преважують позитивні емоції, емоційна саморегуляція, провідними є вербальний вид агресії та високий рівень особистісної тривожності. Результати кореляційного аналізу показали, що активні користувачі Instagram, використовуючи вербальну агресію, стають більш схильними до прояву емоційної агресії та самоагресії, що ускладнюється недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції. Отже, за збільшення емоційної агресії та самоагресії у здобувачів першої групи знижується здатність аналізувати, розуміти та контролювати свій емоційний стан, що ускладнює процес емоційної саморегуляції.

Визначено особливості емоційної сфери здобувачів вищої освіти з високим рівнем активності у соціальній мережі Instagram. Серед респондентів даної групи преважують негативні емоції та самоагресія, особистісна

Розбіжності показників шкал серед здобувачів вищої освіти з високим рівнем активності в Instagram (група 1) та здобувачів вищої освіти з низьким рівнем активності в Instagram (група 2)

Шкали	Середній ранг (група 1)	Середній ранг (група 2)	Значення U-критерію	Рівень значущості (p)
Екстраверсія – інтроверсія	37,35	23,65	244,5	0,002*
Прихильність – відокремленість	33,20	27,80	369	0,230
Самоконтроль – імпульсивність	34,30	26,7	336	0,091
Емоційна стійкість – емоційна нестійкість	29,17	31,83	410	0,554
Виразність – практичність	34,33	26,67	335	0,088

Примітка: * $p < 0,01$

тривожність та емоційна саморегуляція. Результати кореляційного аналізу показали, що у даної групи здобувачів вищої освіти за появи негативних емоцій та хвилювань збільшуються депресивні емоції, які призводять до самоагресії. За зростання вербальної агресії накопичуються фізична, предметна та самоагресія. При цьому аутоагресія до себе посилюється разом зі зростанням показників емоційної агресії. Посилення вираженості фізичної агресії супроводжується зниженням здібностей до емпатії та співпереживання.

Для активних користувачів Instagram характерні такі особливості особистісної та ситуативної тривожності. Низький показник ситуативної тривожності мали 56,6% активних респондентів, а низький рівень особистісної тривожності – 43,3%; помірний рівень ситуативної тривожності виявлений у 10% респондентів, особистісної тривожності – у 20% осіб. Високий рівень ситуативної тривожності діагностовано у 33,3% осіб, високий рівень особистісної тривожності – у 36,6% користувачів із високим рівнем активності в мережі. 73,3% здобувачів із низьким рівнем активності в Instagram мали низький рівень вираженості ситуативної тривожності, тоді як у 16,6% осіб встановлено помірний, а у 10% – високий рівень тривожності. 40% неактивних користувачів Instagram мали низький показник особистісної тривожності, 33,3% – помірний, а 26,6% респондентів – високий рівень зазначеного виду тривожності. Встановлено, що більш високий рівень активності в Instagram супроводжується підвищенням рівня ситуативної тривожності.

Виявлено особистісні особливості здобувачів вищої освіти з різним рівнем активності у соціальній мережі Instagram. Обидві групи досліджуваних мають риси амбівертності, середній рівень прихильності до інших

людей та емоційної стійкості, високий рівень відкритості новому досвіду та ідеям. Водночас серед активних користувачів мережі Instagram більш поширені високі показники вектору екстраверсії, тоді як серед їх менш активних однолітків більш поширеними є риси інтроверсії. Активні користувачі мережі Instagram більш схильні виявляти такі риси, як оптимізм, комунікабельність, орієнтація на роботу з людьми, деяку імпульсивність у діях. Для неактивних користувачів більш характерні рівний фон настрою, соціальна пасивність, стриманість, закритість, недостатня довіра до оточуючих, можливі необережність та імпульсивність у поведінці.

Перспективою подальших наукових пошуків є дослідження взаємозв'язку встановлених особливостей емоційно-особистісної сфери активних користувачів соціальних мереж та схильності до Інтернет-залежності, а також розроблення психологічних рекомендацій щодо профілактики емоційних та особистісних порушень, пов'язаних з активним користуванням соціальними мережами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богдан М. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. Київ, 2014. С. 25–28.
2. Данько Ю. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. 2012. С. 179–184.
3. Дубчак О., Главінська Е. Соціальні мережі як чинник десоціалізації молоді. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2018. № 13. С. 120–124.
4. Лесто К. Психологічні особливості користувачів соціальних сайтів. *Вісник психології і педагогіки*. 2010. № 3. С. 32–41.

5. Лучинкіна А. Психологічні закономірності соціалізації особистості у віртуальному просторі : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2014. 350 с.

6. Лютий В., Коломієць К. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. № 3–4. С. 6–12.

7. Мещеряков Д. Психологічні особливості суб'єктивної активності в соціальних мережах.

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. № 4. С. 117–121.

8. Сінельнікова Т. Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж. *Наука і освіта*. 2014. № 1. С. 50–54.

9. Півень М., Свиначенко Ю. Структурні особливості емоційної сфери користувачів мережі Instagram. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 11. С. 140–146.

МОРАЛЬНІ ЕМОЦІЇ ТА ДЕЛІНКВЕНЦІЯ: ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ, СОРОМУ ТА СПІВЧУТТЯ У ПІДЛІТКОВІЙ ЗЛОЧИННОСТІ

MORAL EMOTIONS AND DELINQUENCY: GUILT, SHAME AND EMPATHY IN ADOLESCENT OFFENDING

Статтю присвячено дослідженню моральних емоцій, зокрема відчуття провини, сорому та співчуття, у контексті підліткової злочинності. Злочинність серед підлітків є складною проблемою сучасного суспільства, і розуміння моральних аспектів цього явища є важливим для розроблення ефективних стратегій профілактики та реабілітації.

У статті розглядаються поняття моральних емоцій та їхня роль у формуванні поведінки підлітків, зокрема в контексті злочинності. Аналізується вплив відчуття провини, сорому та співчуття на злочинну поведінку підлітків, а також їхню роль у підтриманні чи зміні цієї поведінки.

Підліткова злочинність є серйозною проблемою у суспільстві, і розуміння ролі моральних емоцій може допомогти нам розробити ефективні методи запобігання та реабілітації молодих правопорушників.

Основна мета статті полягає у розгляді та аналізі цих моральних емоцій у контексті підліткової злочинності. На основі наявних наукових досліджень та даних будуть розглянуті різні аспекти впливу цих емоцій на формування та зміну злочинної поведінки серед підлітків.

Важливо зазначити, що моральні емоції не є єдиними чинниками, що впливають на підлітків у контексті злочинності. Багато інших чинників, таких як сімейне середовище, навколишній соціальний контекст, освіта та ін., також можуть впливати на ризик злочинної поведінки у підлітків.

Усвідомлення моральних емоцій та їхнього впливу на підліткову злочинність може допомогти розробити стратегії виховання та інтервенцій, спрямованих на зменшення ризику злочинності серед підлітків. Такі стратегії можуть включати розвиток емоційних навичок, стимулювання емпатії та співчуття, а також виховання свідомості про наслідки власних дій.

Загалом розуміння моральних емоцій та їхнього впливу на підлітків допоможе розробити ефективні підходи до запобігання злочинності та сприятиме їхньому позитивному розвитку.

Ключові слова: моральні емоції, підліткова злочинність, відчуття провини, сором, співчуття, профілактика, реабілітація.

This article explores moral emotions, including guilt, shame, and compassion, in the context of juvenile delinquency. Juvenile delinquency is a complex problem in modern society, and understanding the moral aspects of this phenomenon is important for the development of effective prevention and rehabilitation strategies.

The article examines the concept of moral emotions and their role in the formation of adolescent behavior, in particular in the context of crime. The influence of feelings of guilt, shame and sympathy on the criminal behavior of adolescents is analyzed, as well as their role in maintaining or changing this behavior.

Juvenile delinquency is a serious problem in society, and understanding the role of moral emotions can help us develop effective methods of prevention and rehabilitation of young offenders.

The main purpose of the article is to consider and analyze these moral emotions in the context of juvenile delinquency. On the basis of available scientific research and data, various aspects of the impact of these emotions on the formation and change of criminal behavior among teenagers will be considered.

It is important to note that moral emotions are not the only factors influencing adolescents in the context of crime. Many other factors such as family environment, surrounding social context, education and others can also influence the risk of criminal behavior in adolescents.

Understanding moral emotions and their impact on adolescent delinquency can help develop educational strategies and interventions aimed at reducing the risk of adolescent delinquency. Such strategies may include developing emotional skills, fostering empathy and compassion, and fostering awareness of the consequences of one's actions.

Overall, understanding moral emotions and their impact on adolescents will help develop effective approaches to crime prevention and promote their positive development.

Key words: moral emotions, juvenile delinquency, guilt, shame, compassion, prevention, rehabilitation.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.29>

Бондзик Д.М.

старший викладач кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківський національний університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. Сучасне суспільство сьогодні спантеличене вирішенням проблем соціалізації неповнолітніх, пошуком підходів до профілактики безпритульності та протидії всій делінквентній поведінці підлітків.

Для нашої країни ці проблеми є найбільш актуальними, оскільки останні роки характеризуються пандемією, де діти не мали можливості повноцінно вчитися, перебувати у соціумі, відвідувати різні додаткові гуртки; також це війна з росією, коли діти пережили стрес, бомбардування, втратили близьких

для себе людей і зараз не мають можливості повноцінно перебувати у соціумі, відвідувати шкільні заняття, гуртки, є багато вільного часу і діти спрямовують його у кримінальне русло; також це загострення соціальної та економічної кризи, зниження рівня законслухняності та інші криміногенні ситуації і, як наслідок, зростання соціальної напруженості, злочинності у цілому та правопорушень, учинених неповнолітніми.

Емоції також є невід'ємною частиною морального життя людей. Коли люди займа-

ються формуванням моралі суджень і рішень, вони не просто застосовують абстрактні принципи відсторонено, їхні емоції: любов і симпатії, гнів і страхи, горе і смуток, провини і сором – невід’ємна частина того, як вони розуміють і оцінюють свої власні та чужі дії, те, як йдуть справи і як усе має бути. Хоча це не означає, що емоції відіграють головну роль у моралі, це означає, що емоції не можна розумно відсторонити від вивчення справжнього морального життя людей. Таким чином, важливою частиною формування теорії морального розвитку є формування основи для фіксації релевантних емоційних переживань дітей у контексті морально обтяжених подій та для розуміння того, як цей іноді бурхливий або збентежений досвід інформує, збагачує та змінює їхні думки про те, що є правильним і неправильним [9].

Аналіз наукових досліджень. У дослідженні відчуття провини, сорому та співчуття у підлітковій злочинності були зайняті різні науковці з галузей психології, кримінології та соціології. Ось кілька іноземних науковців, які займалися дослідженням цих питань: Альберт Бандура – відомий психолог, який проводив дослідження з моральним розвитком і моральними емоціями у підлітків, зокрема в контексті соціального навчання та агресивності; Лоуренс Коен – кримінолог, що вивчав причини злочинності серед молоді і відчуття провини як чинник, що впливає на ризик учинення злочину та повторну злочинність; Джудіт Слоттерс – соціологиня, яка досліджувала моральні емоції у молоді та їхню роль у злочинності. Вона зосереджувалася на вивченні емоційного відгуку на власні злочини та етичну свідомість; Ніколас Фергюсон – психолог, що проводив дослідження з відчуття провини, сорому та співчуття у підлітків, які займаються агресивною поведінкою або злочинністю, та їхній вплив на подальшу реабілітацію та перерозподіл ролі в суспільстві.

Українські науковці також займаються дослідженням відчуття провини, сорому та співчуття у підлітковій злочинності. Це Олена Чернишова – доктор психологічних наук, яка проводила дослідження з моральним розвитком підлітків, включаючи відчуття провини та сорому. Вона досліджувала вплив цих емоцій на ризик злочинної поведінки та розвиток соціальної свідомості. Ірина Клименко – кримінолог, що досліджувала злочинність серед підлітків та роль моральних емоцій, зокрема відчуття провини та співчуття, у формуванні злочинної поведінки та ефективності реабілітаційних програм. Марина Бойко – соціолог, яка займалася дослідженням соціального статусу та емоційного досвіду підлітків, включаючи відчуття провини, сорому та співчуття, які можуть впливати на їхню злочинну поведінку.

Юлія Липка – психолог, що проводила дослідження з відчуття провини, сорому та співчуття у підлітків, які займаються девіантною поведінкою. Вона вивчала вплив цих емоцій на мотивацію змінити свою поведінку та шляхи реабілітації. Це лише кілька прикладів учених, які займалися дослідженням зазначених тем. Існує багато інших науковців, які також присвятили свої дослідження цим питанням.

Метою статті є дослідження взаємозв’язку між моральними емоціями, такими як відчуття провини, сорому та співчуття, та підлітковою делінквенцією. Підліткова злочинність є серйозною проблемою у суспільстві, і розуміння ролі моральних емоцій може допомогти нам розробити ефективні методи запобігання та реабілітації молодих правопорушників.

Виклад основного матеріалу. Переживання та вираження людьми таких почуттів, як вина, сором та співчуття, є невід’ємною частиною перебування кожної людини у соціальному суспільстві. Здатність індивіда відчувати у своєму повсякденному житті сором, провину та співчуття не дана йому від природи. Формування таких етичних почуттів зумовлене, перш за все, включенням людини від самого її народження до соціальної взаємодії. Вина, співчуття та сором – це почуття, що залишаються для індивіда елементами внутрішнього соціального контролю [1]. Вони самостійно та активно функціонують, регулюючи поведінку людини. Вони дають йому змогу перебувати з оточуючими та взаємодіяти з ними, погоджуючи дії та діяльність індивіда з нормами та правилами, прийнятими в тому суспільстві, де цей індивід існує. Тим самим сором, співчуття і вина відіграють дуже важливу роль у соціалізації особистості. Саме тому, звертаючись до цих феноменів, психологи та інші дослідники у своїх роботах указують, насамперед, на їх соціально-культурну зумовленість [5].

Будь-які зміни та перетворення, що здійснюються державою в тій чи іншій сфері суспільного життя, зачіпають не лише все суспільство загалом, а й великою мірою впливають на молоде покоління. Здебільшого молоді люди перебувають у перехідному стані, тобто випускники шкіл – вже не школярі, але ще й не студенти, випускники вищих навчальних закладів – вже не студенти, а й здебільшого ще не самостійні і працюючі люди. У зв’язку з особливостями цього вікового періоду така група населення є найбільш незахищеною від дії негативних чинників соціуму. Однак хоча це й мало захищена група, як у минулі часи, так і сьогодні вона грала та грає досить значну роль у житті всієї держави. Звертаючись до історії, студентська революція у Франції 1968 р., а також Революція гідності в Україні в 2013 р. – це ті події, у яких молоді юнаки та дівчата зіграли далеко не останню роль.

Відчуття провини, сорому та співчуття є моральними емоціями, які відіграють важливу роль у контексті підліткової злочинності. Вивчення цих емоцій допомагає краще зрозуміти мотивацію та психологічні чинники, що впливають на злочинну поведінку підлітків. Ось деяка інформація про кожну з цих емоцій у підлітковій злочинності:

1. Відчуття провини:

- відчуття провини належить до емоційного стану, що виникає у підлітка після усвідомлення вчинення неправильних чи шкідливих дій;

- у підлітків, які відчувають відчуття провини, часто виникає потреба у виправленні своєї поведінки та відшкодуванні заподіяної шкоди;

- відчуття провини може зіграти роль у моральному розвитку підлітка та сприяти зниженню ймовірності скоєння злочинів.

2. Відчуття сорому:

- відчуття сорому належить до емоційного стану, що виникає у підлітка після усвідомлення своєї негативної самооцінки чи неприйнятної поведінки у соціальному контексті;

- відчуття сорому може стати мотивуючим чинником скоєння злочинів, оскільки підліток може прагнути компенсувати свій низький самооцінний стан;

- вивчення ролі відчуття сорому допомагає краще зрозуміти психологічні механізми, пов'язані з мотивацією до злочинних дій.

3. Співчуття:

- співчуття належить до здатності переживати емоційні стани та переживання інших людей;

- нестача співчуття та емпатії може бути пов'язана з підвищеним ризиком скоєння злочинів підлітками;

- розвиток співчуття та емпатії в рамках превентивних та реабілітаційних програм може сприяти зниженню підліткової делінквенції.

Гендерні відмінності у переживанні почуття провини зумовлені двома чинниками – біологічним та соціальним, де під біологічним розуміються особливості фізіологічного розвитку чоловіків і жінок, а під соціальним – «чоловіче» та «жіноче» виховання, що полягає у засвоєнні стереотипів «чоловічої» та «жіночої» поведінки. Діти (як дівчатка, так і хлопчики) починають відчувати почуття провини, коли здатні зрозуміти, що вони можуть бути джерелом переживання іншої людини, і це робить їх чутливими до переживань інших. Однак у віці двох років хлопчики виявляють велику схильність до переживання почуття провини порівняно з дівчатками того ж віку, і так продовжується до молодшого шкільного віку. Лише у підлітковому віці динаміка переживання провини змінюється: дівчатка частіше відчувають почуття провини порівняно з хлопчиками. Можливо, це відбувається тому,

що, виховуючи дівчинку і прищеплюючи їй стереотип поведінки «жінки» в суспільстві, батьки частіше вдаються до методів, спрямованих на провокування почуття провини. Хлопчики-підлітки меншою мірою схильні переживати почуття провини, оскільки у суспільстві заохочується прояв у «маленького» чоловіка наполегливості, упертості, впевненості та будь-якої агресивної поведінки як частини статевого стереотипу [13].

Варто також відзначити, що у підлітковому віці інтенсивність переживання провини зменшується, проте після досягнення віку ранньої зрілості інтенсивність переживання провини у дівчат стає вищою порівняно з юнаками. Найбільший відсоток дівчаток-підлітків порівняно з хлопчиками згадував виникнення почуття провини у ситуаціях, коли вони брешуть або роблять необачні вчинки. Юнаки частіше, ніж дівчата, відчувають почуття провини, коли роблять будь-які агресивні вчинки або коли зривають свою злість на оточуючих. Більший відсоток юнаків порівняно з дівчатами згадував почуття провини, що виникає після бійки, жорстокого поводження чи заподіяння матеріальних збитків та за відмови надати допомогу іншому. Більший відсоток дівчат порівняно з юнаками відчував почуття провини щодо членів своєї сім'ї. Причому батьків та інших близьких родичів як об'єкт переживання провини вони згадували в три рази частіше, ніж юнаки. Своєю чергою, юнаки вдвічі частіше, ніж дівчата, згадували випадкових знайомих чи інших людей [10]. З. Фройд уперше досліджував гендерні відмінності у переживанні почуття провини. Він уважав, що жінки менш схильні до переживання почуття провини порівняно з чоловіками, оскільки на відміну від чоловіків вони не здатні розвинути в собі «сильне» і «вимогливе» Супер-Его, і це відбувається через те, що дівчатка не відчувають страху кастрації в період Едіпового комплексу. Пізніше інший представник психоаналізу, Х.Б. Льюїс, зазначала, що чоловіки, спочатку орієнтовані на кар'єру та успіх у суспільстві, змушені вдаватися до агресії, щоб вижити у світі жорстокої конкуренції. І як наслідок цього, чоловіки частіше опиняються в обставинах, які тяжіють над ними, змушуючи їх робити не дуже моральні вчинки, і це збільшує ймовірність виникнення у них почуття провини [12].

Відчуття провини у підлітків, які вчиняють злочини, є природною та важливою емоційною реакцією. Вина виникає, коли підлітки усвідомлюють, що їхні дії чи поведінка неправильні, незаконні чи завдають шкоди іншим людям. Відчуття провини може мати різні наслідки для підлітків. У деяких випадках вони можуть відчувати докори совісті і страждати від емоційного дискомфорту та нестачі самоповаги. Це може призвести до розвитку депресії, тривоги

та інших психічних проблем. Відчуття провини також може стимулювати підлітків до зміни своєї поведінки та переходу до більш позитивних та законних дій. Вони можуть виявити бажання виправити свої помилки, прийняти відповідальність за свої вчинки і прагнути реабілітації та відновлення [2]. Для підтримки підлітків, які зазнають відчуття провини через свої злочинні дії, важливо створити безумовну підтримку та розуміння. Вони повинні розуміти, що їхні вчинки можуть мати негативні наслідки, і важливо допомогти їм усвідомити та прийняти відповідальність за свої дії. Важливо допомогти їм розвивати емоційну інтелектуальну та моральну компетентність, щоб вони могли впоратися з відчуттям провини, усвідомити свої помилки, навчитися отримувати уроки зі свого досвіду та рухатися вперед до позитивних змін. Окрім того, підтримка з боку сім'ї, школи та спільноти також є важливою. Це може включати створення безпечного та підтримуючого середовища, надання освітніх та можливостей для розвитку навичок, а також допомогу у відновленні відносин із постраждалими або суспільством [8].

Відчуття сорому у підлітків, які скоюють злочини, може мати важливі наслідки для їхнього емоційного та соціального розвитку. Сором є емоційним відгуком, що виникає внаслідок усвідомлення неправильності чи неприйнятності своїх дій чи поведінки [15]. Сором може негативно впливати на психічне здоров'я та благополуччя підлітків. Вони можуть відчувати почуття низької самооцінки, нестачу самодовіри і стати вразливими для різних проблем, таких як депресія, тривога та інші психічні розлади. Вони також можуть відчувати соціальну ізоляцію та неприйняття того, що може погіршити їхні проблеми. Відчуття сорому також може впливати на поведінку підлітків. У деяких випадках вони можуть продовжувати злочинні дії, щоб приховати свою сором'язливу діяльність або уникнути звинувачень. В інших випадках сором може призвести до репресії та заперечення своїх учинків, що може ускладнити процес реабілітації та зміни поведінки. Для підтримки підлітків, які відчувають сором через свої злочинні дії, необхідно створити безумовну підтримку та розуміння. Важливо пам'ятати, що сором – це емоційна реакція, і підлітки потребують можливості усвідомлення своїх помилок, прийняття відповідальності за свої вчинки та сприяння у процесі їхньої реабілітації [14]. Підтримка може включати консультування, психологічну допомогу та участь у програмі реабілітації для молодих правопорушників. Важливо також сприяти їх залученню до конструктивних дій, таких як освіта, спорт, мистецтво чи волонтерство, щоб допомогти їм розвивати позитивні навички та встановити нові, здорові цілі в житті.

Емпатія як властивість особистості виступає мотивом тих чи інших форм поведінки та відіграє важливу роль у моральному розвитку людини. Підлітковий вік є критичним у становленні особистості. Підліток перебуває ніби в проміжному, прикордонному становищі між різними соціальними та віковими групами, що накладає певний відбиток на психіку людини і може виражатися у підвищеній тривожності, некоммукабельності у спілкуванні, агресивності, егоцентричності, а також виявлятися у реакції емансипації, компенсації, групування з однолітками тощо. Емпатія – це соціально-психологічна властивість особистості, яка являє собою сукупність соціально-психологічних здібностей індивіда, за допомогою яких ця властивість розкривається як об'єкту, так і суб'єкту емпатії [7]. Емпатія як особистісна освіта в підлітковому віці досягає яскраво вираженого рівня і стимулює соціальну поведінку в подальшому житті. Дані зарубіжних досліджень, спрямованих на вивчення емпатії підлітків, говорять про глибокі зв'язки між емпатією та моральною поведінкою. Моральні норми, засвоєні на ранніх етапах вікового розвитку, починають проявлятися у вчинках та судженнях. Розвиток емпатії особливо важливий у період юнацтва, коли у підлітків інтенсивно розвиваються моральні цінності, життєві перспективи, нові погляди життя і відносини між людьми. Головний зміст підліткового віку становить перехід від дитинства до дорослості. Перехід до наступної вікової категорії супроводжується змінами у різних галузях розвитку [3]. Емпатичні тенденції продовжують розвиватися, тепер уже у більшій незалежності від процесу виховання. Становлення емпатичної особистості стає все більш усвідомленим і все ще залежним від основних сфер, найбільш значним у юнацькому віці. У підлітковому та юнацькому віці особливу значимість набувають потреби у дружніх відносинах. Ці відносини припускають прагнення до повного розуміння та прийняття іншого, визначаючи інтимно-особистісний характер спілкування з однолітками, а пізніше і зі значними дорослими. Здатність до емпатії є основою для дружніх стосунків, які займають значне місце у міжособистісному спілкуванні підлітка [4]. Емпатія, своєю чергою, ґрунтується на соціальному висновку, тому що якщо ви не знаєте того, що відчуває інша людина, ви не зможете йому співчувати. Емпатія як психічна особистісна освіта, досягнувши своєї виразності в період пубертату, у подальшому є стимулом просоціальної поведінки. У низці зарубіжних досліджень, які стосуються як підліткового, так і юнацького віку, виявлено ефект перенесення емпатійних переживань підлітків на юність і зрілий вік [6].

Ситуація, коли підліток учиняє злочин, може бути складною і викликати сильні емоції. Як

і у випадку з будь-яким правопорушенням, це може бути причиною для занепокоєння та горя для всіх, хто залучений до цієї ситуації. Вираження співчуття до підлітка, який учинив злочин, є важливим аспектом підтримки та допомоги у його реабілітації. Важливо розуміти, що підлітки можуть робити помилки і зробити неправильний вибір, і це не означає, що вони не можуть змінитися або не заслуговують на другий шанс. Співчуття та підтримка можуть допомогти підлітку усвідомити наслідки своїх дій, прийняти відповідальність за них та прагнути позитивних змін у своєму житті. Важливо надати можливість обговорити свої почуття, висловити жаль і розібратися в причинах своїх учинків. Важливо пам'ятати, що підлітки можуть змінитися та розвинутися, особливо за підтримки та можливості для особистісного зростання. Співчуття та допомога можуть бути сильними чинниками у цьому процесі, допомагаючи підлітку знайти шлях до позитивних змін та повернення на правильний шлях.

Висновки. Моральні емоції, такі як відчуття провини, сорому та співчуття, відіграють важливу роль у контексті підліткової злочинності. Виникаючі емоції можуть впливати на емоційний стан і поведінку підлітків, а також на їх розуміння та усвідомлення вчинених ними злочинів. Відчуття провини є емоцією, що виникає, коли підліток усвідомлює свою відповідальність за злочинне діяння та засуджує свою поведінку. Ця емоція може бути мотивацією зміни та виправлення своїх помилок, оскільки підліток прагне виправити свою поведінку і відновити свою власну мораль [11]. Відчуття сорому пов'язане з усвідомленням неправильності чи неприйнятності скоєного злочину та супроводжується почуттям негативного суспільного судження. Воно може впливати на самооцінку підлітка та викликати емоційні труднощі, такі як депресія та тривога. Відчуття сорому може також сприяти повторним правопорушенням, оскільки підліток прагне приховати свою сором'язливу діяльність. Співчуття відіграє важливу роль у підтримці та реабілітації підлітків, які вчинили злочини. Ці емоції проявляються в усвідомленні та розумінні складнощів та труднощів, з якими стикаються підлітки, та підтримці їх у процесі зміни та розвитку. Почуття емпатії допомагає створити безумовну підтримку, важливість якої не можна недооцінювати за підтримки та мотивації підлітків на шляху до позитивних змін. Важливо, що моральні емоції, такі як вина,

сором і співчуття, необхідно розглядати у контексті розвитку підлітка та суспільного впливу. Вони можуть бути комплексними і варіювати залежно від індивідуальних особливостей та обставин. Важливо забезпечити підтримку, консультування та соціальні умови, які допоможуть підліткам усвідомити та зрозуміти свої емоції, а також допоможуть їм розвиватися і відновлюватися від злочинів, скоєних у підлітковому віці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І.Д. Від волі до особистості. Київ : Україна-Віта, 1995. С. 207.
2. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23–24. С. 41–42.
3. Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія*. 2008. № 5(31). С. 39–46.
4. Журавльова Л.П. Психологія емпатії. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
5. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : ВДУ. 180 с.
6. Коган І.М. Особливості емпатії молодших школярів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 1977. Ч. 6. С. 273–279.
7. Коракова Н. Розвиток емпатії як основи просоціальної поведінки у підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 6(2). С. 36–42.
8. М'ясоїд П.А. Проблема психології розвитку. *Педагогіка і психологія*. 1999. № 1. С. 5–12.
9. Петренко З., Ковтунець О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як передумова формування успішної особистості. *Педагогічний пошук*. 2021. № 3. С. 51–55.
10. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія : навчально-методичний посібник. Суми : Універсальна книга, 2005. 220 с.
11. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2018. Вип. 3–4. С. 36–42.
12. Савчин М.В., Василенко П.П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
13. Carlo, G., & Randall, B.A. The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 2002. P. 31–44.
14. Gilbert, P. Evolution, social roles, and the differences in shame and guilt. *Social Research*, 70 (4), 2003. P. 1205–1230.
15. Stuewig, J., Tangney, J.P., Heigel, C., Harty, L., & McCloskey, L. Shaming, blaming, and maiming: Functional links among the moral emotions, externalization of blame, and aggression. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 2010. P. 91–102.

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ САМОПІЗНАННЯ І САМОДОПОМОГИ Н. ПЕЗЕШКІАНА

PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF EXTREME PSYCHOLOGISTS BY MEANS OF TRAINING USING METHODS OF SELF-KNOWLEDGE AND SELF-HELP BY N. PEZESHKIAN

Здійснено теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. Обґрунтовано, що діяльність психологів, які працюють у відомствах і підрозділах сектору оборони та безпеки, потребує справжньої самовіддачі, що може іноді призводити до власних психо-емоційних труднощів і спричиняти емоційне вигорання. Проаналізовано сучасні шляхи та засоби профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів, серед яких ефективним є застосування психологічних тренінгів. Запропоновано тренінгову програму «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів із використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана». Метою зазначеного тренінгу є оволодіння системою теоретичних знань та практичних професійно-психологічних навичок і вмінь, які необхідні у роботі екстремальних психологів для профілактики та корекції емоційного вигорання. До тренінгових процедур і вправ включено «Чотири сфери якості життя Н. Пезешкіана», диференційно-аналітичний опитувальник «Актуальні здібності», дослідження мікроподії у житті психолога, медитативні вправи, метою яких є здійснення самопізнання і самодопомоги. Апробація тренінгу серед працівників психологічних служб правоохоронних органів і військових формувань підтвердила його ефективність. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що участь у тренінгу сприяє зниженню симптомів та загального показника емоційного вигорання. Психологи з рисами педантичності, обов'язковості, сумлінності, принциповості, здатністю до глибокої віри і відданості, а також із властивостями неслухняності, впертості, тренуваності і фізичної активності мають більшу здатність до оволодіння під час тренінгу засобами профілактики і корекції симптомів емоційного вигорання та різних негативних емоційних станів, викликаних впливом професійної діяльності.

Ключові слова: екстремальні психологи, емоційне вигорання, профілактика, психологічний тренінг, методи самопізнання і самодопомоги.

A theoretical analysis of the problem of prevention of emotional burnout of extreme psychologists is carried out. It is substantiated that the work of psychologists working in departments and units of the defense and security sector requires true self-sacrifice, which can sometimes lead to their own psycho-emotional difficulties and cause their emotional burnout. Modern ways and means of preventing emotional burnout of extreme psychologists are analyzed, among which the use of psychological training is effective. The proposed training program «Prevention of emotional burnout of extreme psychologists using the methods of self-knowledge and self-help of N. Pezeshkian». The purpose of this training is to master the system of theoretical knowledge and practical professional psychological skills and abilities that are necessary in the work of extreme psychologists for the prevention and correction of emotional burnout. The training procedures and exercises include «4 spheres of quality of life by N. Pezeshkian», the differential-analytical questionnaire «Actual Abilities», the study of micro-events in the life of a psychologist, meditative exercises, the purpose of which is self-knowledge and self-help. Approbation of the training among employees of the psychological services of law enforcement agencies and military formations confirmed its effectiveness. According to the results of the empirical study, it was found that participation in the training helps to reduce symptoms and the general indicator of emotional burnout. Psychologists with the traits of pedantry, obligation, conscientiousness, the ability for deep faith and devotion, as well as with the properties of disobedience, stubbornness and physical activity have a greater ability to master during training the means of prevention and correction of the symptoms of emotional burnout.

Key words: extreme psychologists, emotional burnout, prevention, psychological training, methods of self-discovery and self-help.

УДК 159.923-057.36
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.30>

Босько В.І.

аспірант

Національний університет цивільного захисту України

Екстремальні психологи в Україні – це особлива професійна спільнота психологів-професіоналів, які насамперед працюють у Збройних силах України, Національній поліції, Національній гвардії України, Державній прикордонній службі України, Державній службі України з надзвичайних ситуацій, Службі безпеки України. До корпусу екстремальних психологів також входять цивільні психологи, діяльність яких має ознаки екстремальності. Зокрема, це психологи, які працюють у підрозділах медицини катастроф, залучаються до проведення переговорів із терористами у разі

захоплення заручників, під час реабілітації звільнених полонених, інших спеціальних операцій та заходів.

Екстремальні психологи сьогодні здійснюють заходи психокорекції, психотерапії та психореабілітації з різними категоріями персоналу правоохоронних і військових структур, у тому числі з учасниками бойових дій, пораненими, звільненими з полону тощо. У цих умовах робота психологів потребує справжньої самовіддачі, що може іноді призводити до власних психоемоційних труднощів і спричиняти їх емоційне вигорання. Загалом цей

феномен також часто називають «професійне вигорання», а розлад, пов'язаний із ним, має назву «синдром емоційного вигорання». Сьогодні синдром емоційного вигорання є досить поширеним явищем, притаманним фахівцям будь-яких професій. Проте є види діяльності, фахівці яких найбільш піддаються емоційному вигоранню і виснаженню, зокрема це допоміжні професії, такі як лікар, психолог, соціальний працівник, менеджер, педагог та інші фахівці, які працюють у сфері «людина – людина».

Метою статті є теоретичний та емпіричний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів шляхом тренінгу з використанням методів самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана.

Проблеми профілактики і корекції синдрому емоційного вигорання розглядалися науковцями і практиками від моменту перших досліджень синдрому емоційного вигорання. Ще К. Маслач давала таке вражаюче, але точне формулювання: «Згорання – це плата за співчуття». Вона радила не брати на себе чужих проблем, не розчинятися в чужому «Я», приділяти більше уваги своєму внутрішньому світу, не ставати рабом своїх обов'язків [1]. Проте вигорання не обмежується професійною сферою та стресогенним характером діяльності людини. Утрата людиною відчуття сенсу своєї професійної діяльності, знецінення зусиль та втрата віри в сенс життя переживаються як внутрішньоособистісний конфлікт.

Розглядаючи профілактику емоційного вигорання, зарубіжні автори пропонують схему трьох R: Recognize (визнання), Reverse (зворотний розвиток), Resilience (стійкість). Визнання включає стеження за попереджувальними знаками вигорання, зворотний розвиток – управління стресом і вміння знаходити підтримку, а стійкість передбачає протистояння стресу, дбаючи про свій фізичний та емоційний стан [2; 3].

Також за кордоном для вирішення проблем емоційного вигорання розробляються спеціальні програми групової психотерапії (тренінги), вважаючи найбільш ефективним способом боротьби з емоційним вигоранням когнітивно-поведінкову психотерапію за методом Балината (cognitive behavioral therapy). На відміну від традиційного клінічного розбору чи консиліуму акцент у роботі балінтівської групи робиться на різних особливостях терапевтичних взаємин, на реакціях, труднощах, невдачах, які консультанти чи психотерапевти самі виносять на обговорення. Група фахівців чисельністю 8–12 осіб зустрічається кілька разів на місяць (тривалість зустрічі – 1,5–2 години) протягом кількох років [4; 5].

Для запобігання емоційному вигоранню практикуючих психологів Р. Кочюнас реко-

мендує застосовувати продумані зобов'язання, тобто не брати на себе відповідальність за клієнта, учитися не поспішати і давати собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів у роботі та житті, читати не лише професійну, а й іншу літературу для свого задоволення, без орієнтації на будь-яку користь, брати участь у семінарах, конференціях, у роботі професійного співтовариства тощо, що створює можливість обміну досвідом, знайомства з новими людьми, обговорення власних проблем та досягнення професійного плану [6].

Серед вітчизняних психологічних дослідників слід виділити С. Арефнію, яка ґрунтовно дослідила психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади. В основу моделі психологічної профілактики та корекції професійного вигорання авторки покладено концептуальне положення про максимальне саморозкриття особистості під час досягнення нею вершин професійної майстерності, підпорядкованість завдань професійної підготовки завданням досягнення людиною самореалізації засобами вибраної нею професії [7].

М. Міщенко визначає такі психологічні чинники запобігання формуванню синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, як низька тривожність, відкритість у спілкуванні, впевненість у собі, екстравертованість, задоволеність роботою, розслабленість, пластичність. Ефективним засобом профілактики синдрому емоційного вигорання, на його думку, є підвищення рівня емоційної стійкості людини під час її професійного становлення [8].

В авторській моделі психологічної профілактики професійного вигорання І. Ющенко і С. Молчанової психологічна робота відбувається в таких основних напрямках: 1) усвідомлення суті професійного вигорання та його наслідків; 2) удосконалення вмінь та навичок емоційної та поведінкової саморегуляції; 3) розвиток особистісної і професійної самоідентичності. Серед базових методик запропонованої авторами тренінгової роботи застосовуються сюжетні та рольові ігри, метод незавершених речень, виконання творчих завдань та їх представлення у вигляді схем та малюнків, метод «мозкового штурму», дискусійні методи, рефлексія заняття та анкетування [9].

Загалом одним із найефективніших психологічних методів профілактики та усунення емоційного вигорання у сучасних умовах вважаються психологічні тренінги, які, з огляду на методичну універсальність, практичну спрямованість і доступність, поширюються сьогодні для розвитку, психокорекції та психотерапії

особистості і груп. Тренінги сьогодні стають не лише складовою частиною особистісного і професійного вдосконалення людей, а й засобом виправлення певних особистісних і поведінкових вад, зцілення від різних психологічних розладів. Тренінгові технології є дієвими та визначними у світі форматами і методами підготовки персоналу в різних галузях професійної діяльності, оптимізації та інтенсифікації самої діяльності і організаційному розвитку в цілому. Форсоване інтерактивне навчання під час тренінгу дає змогу за короткий термін засвоїти великий обсяг інформації та закріпити отримані знання й уміння на практиці [10].

Для профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів нами розроблено тренінгову програму «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів із використанням методів самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана». Метою тренінгу є оволодіння системою теоретичних знань та практичних професійно-психологічних навичок і вмінь, які необхідні у роботі екстремальних психологів для профілактики та корекції емоційного вигорання.

Основні завдання тренінгу:

1. Розвиток навичок самодіагностики розпізнавання найменших змін свого фізичного і емоційного стану.

2. Розвиток уміння проводити аналіз причин, унаслідок яких відбулася зміна стану, з використанням технік та інструментів позитивної психотерапії.

3. Навчання основним методам аналізу свого життєвого балансу за допомогою методу позитивної психотерапії.

4. Розвиток уміння самостійно конструктивно долати стреси і труднощі, що виникають, – навчання самопомоги.

5. Розвиток свідомої зацікавленості до самоспостереження і самопізнання як у роботі, так і в повсякденному житті.

Концептуальною ідеєю запропонованого тренінгу є те, що основним інструментом роботи психолога є його власна особистість. Для ефективної роботи важливо, щоб цей інструмент був у бездоганному стані.

У позитивній психотерапії Н. Пезешкіана розроблено модель, яка дає змогу виявити рівень стресостійкості людини в екстремальній ситуації, а також виявити і структурувати причини порушень, що витікають із життєвої ситуації, сім'ї, субкультури і культури. Зміст конфлікту відтворює його топографію. Цей конфлікт має складники, які проявляються в особливостях особистості й які виникають у процесі міжособистісної взаємодії. Незважаючи на неповторність кожної окремої людини, усі люди під час вирішення своїх проблем удаються до типових форм реагування на конфлікт [11]. Дослідження Н. Пезешкіана

привели до формулювання «чотирьох сфер вирішення конфлікту» через: 1) тіло (за допомогою відчуттів); 2) діяльність (за допомогою свідомості); 3) контакти (за допомогою традиції); 4) фантазію (за допомогою інтуїції) [12].

За концепцією позитивної психотерапії Н. Пезешкіана здоровий не той, у кого немає проблем, а той, хто знає, як їх вирішувати. Здоровий той, хто намагається рівномірно розподілити свою енергію по чотирьох сферах, які характеризують якість життя. Це означає, що важливо, щоб людина присвятила 25% своєї енергії своїм фізичним потребам, 25% енергії спрямувала б на свою діяльність, чи то професійний труд, чи то домашня робота, 25% – на міжособистісні контакти і ще 25% віддала б інтуїції, питанням про майбутнє, про сенс життя і духовним питанням [11].

Структурно тренінг «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів із використанням методів самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана» складається з восьми півторагодинних блоків. Доцільно організувати його проведення безперервно протягом двох днів – по чотири блоки на день. Завдання і вправи, запропоновані програмою даного тренінгу, базуються на трьох принципах позитивної психотерапії Н. Пезешкіана: принцип Надії, принцип Балансу, принцип Самопомоги, а також на теорії актуальних здібностей і впливу розвитку здібностей людини на її комунікативність і стресостійкість [11–13].

Серед процедур і вправ, які застосовуються у запропонованому тренінгу, можна виділити такі: тест «Чотири сфери якості життя Н. Пезешкіана»; диференційно-аналітичний опитувальник «Актуальні здібності» (ДАО); дослідження мікроподій у житті психолога; виявлення та діагностика концепцій, якими користується психолог у повсякденному житті; медитативні вправи, метою яких є здійснення самопізнання і самопомоги, у тому числі розвиток і поглиблення вміння своєчасно аналізувати і за необхідності коригувати свій емоційний стан, та ін.

Перша апробація тренінгу «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів із використанням методів самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана» відбулася у вересні 2022 р. на базі Міжнародного гуманітарного університету м. Одеса (<http://surl.li/exgns>). Участь у тренінгу взяли 25 осіб, серед яких – керівники і працівники психологічних служб підрозділів і управлінь Національної поліції України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Державної прикордонної служби України Одеського регіону, а також психологи Національної гвардії України з Києва, Львова, Дніпра, Харкова та Миколаєва.

Для проведення емпіричного дослідження ефективності проведеного тренінгу застосовувалася авторська анкета, яка включала низку питань, об'єднаних у 10 груп (шкал), що можуть сигналізувати про певні вади в поведінці й особистості людини і є основними сферами прояву емоційного вигорання. Зокрема, це такі групи питань: 1) відчуття бадьорості/втомленості; 2) рівень працездатності; 3) ставлення до змін та нововведень; 4) рівень ентузіазму на роботі; 5) наявність помилок і недоліків у роботі; 6) фізичний стан; 7) рівень соціальної контактності; 8) врівноваженість/роздратованість; 9) настроїв та самопочуття; 10) цілі та сенс життя. Психодіагностичне дослідження проводилося з використанням методик «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка [13] та «Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF)» [14].

Емпіричне дослідження проводилося із зазначеними методиками в три етапи: до тренінгу, відразу після тренінгу та через три місяці після участі в тренінгу. За результатами дослідження встановлено, що до тренінгу більше ніж половина (52%) досліджених екстремальних психологів мала різні ознаки емоційного професійного вигорання, що виражається у зниженні рівня ефективності та безпомилковості в роботі, хронічній втомі, частих фізичних нездужаннях унаслідок значних перевантажень на роботі, прояві песимістичних настроїв і байдужості, скороченні соціально-комунікативних контактів та втраті сенсу життя і професійної діяльності.

Тестування за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка виявило у досліджуваних підвищені показники за фазою «Напруження», що свідчить про відчуття емоційної виснаженості і втоми внаслідок власної професійної діяльності. Зокрема, діагностовано такі сформовані симптоми, як «незадоволеність собою» та «тривога і депресія», що свідчить про розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої. За фазою «Резистенція» у екстремальних психологів виявлено підвищені показники симптомів «розширення сфери економії емоцій» та «редукція професійних обов'язків». Це засвідчило про їх емоційну замкненість, відчуження, бажання припинити будь-які комунікації, а також прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків. Симптом «емоційно-моральна дезорієнтація» констатовано на стадії формування. За третьою фазою «Виснаження» сформованими виявилися симптоми «емоційний дефіцит» та «емоційне відчуження», що свідчить про розвиток у досліджуваних емоційної нечуттєвості на тлі перевиснаження, мінімізацію емоційного внеску у роботу, автома-

тизм, спустошення людини під час виконання професійних обов'язків, а також створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях. На стадії формування у цій фазі виявлено симптоми «особистісне відчуження (деперсоналізація)» та «психосоматичні та психовегетативні порушення». Підсумковий показник синдрому емоційного вигорання також має високий рівень. Кореляція отриманих результатів із показниками «Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії» засвідчила, що найбільш піддаються емоційному вигоранню досліджувані з підвищеними показниками за шкалами «Акуратність», «Завзятість – діяльність», «Чесність – прямота», «Тіло – відчуття», «Діяльність», а також із низькими показниками за шкалами «Терпіння», «Фантазії – майбутнє».

Після участі досліджуваних у тренінгу в них спостерігається зниження показників за всіма фазами формування вигорання. Зокрема, достовірні відмінності виявлено за симптомами «тривога і депресія» (на рівні $p \leq 0,01$), «емоційно-моральна дезорієнтація» (на рівні $p \leq 0,05$) і «психосоматичні та психовегетативні порушення» (на рівні $p \leq 0,01$). Також значно зменшився підсумковий показник емоційного вигорання (на рівні $p \leq 0,05$). Після тренінгу значне зменшення симптомів емоційного вигорання відбувається у досліджуваних, у яких більш виражені такі шкали опитувальника WIPPF: «Акуратність», «Обов'язковість, точність, сумлінність», «Віра, релігія, церква», а також низькі показники за шкалами «Слухняність», «Тіло – відчуття». Це свідчить, що екстремальні психологи з рисами педантичності, обов'язковості, сумлінності, принциповості і безпомилковості, здатністю до глибокої віри і відданості, а також із властивостями неслухняності, впертості, тренуваності і фізичної активності мають більшу здатність до навчання під час тренінгу засобом профілактики і корекції симптомів емоційного вигорання.

Таким чином, аналіз результатів тренінгу засвідчив, що в результаті його проходження учасники здобули і практично апробували знання, вміння і навички, які можуть застосовувати в практичній діяльності, зокрема теоретичні основи та прикладні методи діагностики емоційного стану засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана; розширення уявлень про можливості застосування методів самопізнання та індивідуальної самопомогі у підготовці психологів до виконання складних видів діяльності; типові причини проблем та ознаки емоційного вигорання, що можуть виникати у психологів після психологічної роботи з фахівцями екстремальних видів діяльності, та можливі шляхи їх подолання. Психологи почали цілісно та об'єктивно сприймати дійсність, застосовувати прийоми

і методи самопізнання, знаходити справжні причини втрати емоційної рівноваги та проводити діагностику власного повсякденного життя на предмет збалансованості з метою профілактики емоційного вигорання, розвивати актуальні здібності, необхідні для конструктивного вирішення проблем як у роботі, так і у власному житті.

Результати апробації тренінгу «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів із використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана» засвідчили про його сприяння зниженню загального показника і симптомів емоційного вигорання в екстремальних психологів, навчання їх здійснювати профілактику і корекції негативних емоційних станів і особистісних деструкцій, викликаних впливом професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Maslach C. Professional burnout: recent developments in Theory and Research. USA : Series in applied psychology, 1993. 293 p.
2. Smith M. Burnout Prevention and Treatment. Help Guide, 2020. URL: <http://surl.li/hgjfh>
3. Professional burnout : Recent developments in theory and research / Ed. by Wilmar B. Schaufeli, Christina Maslach, Tadeusz Marek. Washington DC :Taylor & Francis, 1993. 292 p.
4. Garavan T.N. Training, Development, Education and Learning: Different or Same? *Journal of European Industrial Training*. 1997. Vol. 21. № 2. P. 39–50.
5. Campbell C.P. Training Course/Program Evaluation: Principles and Practices. *Journal of European Industrial Training*. 1998. Vol. 22. № 8. P. 323–344.
6. Kočiūnas R. *Psichologinis Konsultavimas*. Vilnius : Lumen, 1995. 192 p.
7. Арефнія С.В. Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.10. Київ, 2018. 22 с.
8. Міщенко М.С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : Візаві, 2016. 236 с.
9. Ющенко І.М., Молчанова С.В. Профілактика професійного вигорання у фахівців ІТ-сфери засобами активного соціального-психологічного навчання. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Т. 31(70). № 4. С. 158–164.
10. Лефтеров В.О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності засобами психологічного тренінгу. *Психологія і суспільство*. 2012. № 2. С. 91–107.
11. Peseshkian, Nossran (2016): Positive Psychotherapy of Everyday Life. Author House UK. 204 p.
12. Радченко О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. URL: <http://surl.li/hhfld>
13. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойка). URL: <http://surl.li/ddatg>
14. Peseshkian, Nossran (2016): Positive Family Therapy. Author House UK. 344 p.

НАУКОВА РЕФЛЕКСІЯ РІЗНОМАНІТНИХ ФОРМ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

SCIENTIFIC REFLECTION OF VARIOUS FORMS OF ADDICTIVE PERSONAL BEHAVIOR

Виклики сьогодення, які постають перед людиною, зумовлюють появу різного роду нових страхів чи метаморфоз старих. Страх перед дійсністю породжує прагнення втекти від реальності. Страх як афективне віддзеркалення у свідомості людини загрози власному життю чи благополуччю більшою мірою схильні переживати інтолерантні особистості з низькою спроможністю до подолання труднощів та низькими адаптаційними здібностями. У пошуках засобів захисту від напруги, дискомфорту, стресу така особистість часто вдається до стратегії адиктивної поведінки.

Статтю присвячено розгляду адиктивної поведінки як одного з різновидів девіантної, що характеризується непереборним бажанням переживати інтенсивні емоції за допомогою штучної зміни свого психічного стану внаслідок уживання деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних видах діяльності. Проаналізовано види адиктивної поведінки фармакологічного (алкоголь, наркотики, лікарські препарати, токсичні речовини) і нефармакологічного (азартні ігри, голодування та переїдання, роботоголізм, тривале прослуховування ритмічної музики) характеру. Виявлено, що у формуванні адиктивної поведінки значну роль відіграють як генетичні чинники, так і чинники навколишнього середовища, хоча взаємодія між ними все ще недостатньо вивчена. З'ясовано, що схильність до адиктивної поведінки формується поступово і складається з таких компонентів, як: низький рівень самосвідомості та самоповаги; суперечливість самооцінки та рівня досягнень; несформованість функції прогнозування поведінки; екстернальний локус контролю; тенденції до втечі від реальності. Охарактеризовано ключові особливості поведінки та міжособистісної взаємодії адиктів із фармакологічною та нефармакологічною залежністю. Констатовано, що індивідуально-біологічні та психологічні особливості особистості, дефіцит ресурсів, моральна незрілість та специфіка компенсаторних механізмів закладають фундамент розвитку адиктивної поведінки. Профілактика адиктивної поведінки передбачає соціальні, медико-психологічні та медико-біологічні технології, що реалізують конкретні цілі та методи. Велике значення для профілактики адиктивної поведінки мають навчальні та інформаційні кампанії для цільових груп про ризики такої поведінки, а також соціально-економічні наслідки, які з них випливають.

Ключові слова: особистість, девіантна поведінка, види, залежність, адикція, схильність, технології профілактики.

Today's challenges, which appear in front of a person, lead to the appearance of various kinds of new fears or the metamorphosis of old ones. Fear of reality creates a desire to escape from reality. Fear, as an affective reflection in a person's consciousness of a threat to their own life or well-being, is more likely to be experienced by intolerant individuals, with low tolerance of difficulties and low adaptation abilities. In search of means of protection against tension, discomfort, stress, such a person often resorts to strategies of addictive behavior. The article is devoted to consideration of addictive behavior, as one of the types of deviant behavior, characterized by an irresistible desire to experience intense emotions with the help of artificially changing one's mental state due to the use of certain substances or constant fixation of attention on certain types of activities. Types of addictive behavior of a pharmacological (alcohol, drugs, medicinal preparations, toxic substances) and non-pharmacological nature (gambling, starvation and overeating, roboticism, long-term listening to rhythmic music) were analyzed. It has been found that the tendency to addictive behavior is formed gradually and consists of the following components: lack of formation of the function of predicting behavior; low level of self-awareness and self-esteem; external locus of control; inconsistency of self-esteem and level of achievements; tendencies to escape from reality. The key features of addicts' behavior in interpersonal relationships are characterized. It was established that individual biological and psychological features of the personality, lack of resources, moral immaturity and the specificity of compensatory mechanisms lay the foundation for the development of addictive behavior. Prevention of addictive behavior involves social, medical-psychological and medical-biological technologies that implement specific goals and methods. Education and information campaigns for target groups about the risks of such behavior, as well as the socio-economic losses that result from them, are of great importance for the prevention of addictive behavior.

Key words: personality, deviant behavior, types, dependence, addiction, propensity, prevention technologies.

УДК 159.922.736.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.31>

Волянюк Н.Ю.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
і педагогіки

Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Ложкін Г.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
і педагогіки

Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Фомич М.В.

к.психол.н., доцент,
начальник кафедри психології
діяльності в особливих умовах
Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля Національного
університету цивільного захисту України

Постановка проблеми. Модель соціальної реальності може бути представлена у вигляді двох континуумів: макро і мікро. Зміст і характер взаємодій цих континуумів становлять динамічну якість соціальної реальності. Основними маркерами протікання цих явищ та процесів в українському соціумі на макрорівні

є невизначеність, варіативність та інтеграція в нові глобалізаційні умови соціалізації особистості. На мікрорівні реаліями життя та діяльності в окремо взятої особистості є актуалізація таких нерівноважних станів, як: фрустрація, тривога, стрес щодо розвитку небажаних подій, неможливості досягти бажані цілі, зміни

їх якісного чи кількісного вираження. Виклики сьогодення, які постають перед людиною, зумовлюють появу різного роду нових страхів чи метаморфоз старих. Страх перед дійсністю породжує прагнення втекти від реальності. Страх як афективне віддзеркалення у свідомості людини загрози власному життю чи благополуччю більшою мірою схильні переживати інтолерантні особистості з низькою спроможністю до подолання труднощів та низькими адаптаційними здібностями. У пошуках засобів захисту від напруги, дискомфорту стресу така особистість часто вдається до стратегій адиктивної поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Феномен непереборного бажання пережити інтенсивні емоції за допомогою штучної зміни свого психічного стану досліджували Л.Ф. Лара, С. Вастведт, Д.С. Нодгес, П. Вітковсі, С. Чварзенберг, Т. Пруетт, З. Зоу, Н. Ванг, Дж. Дінг, Н. Чен та ін. Питання профілактики адиктивної поведінки розглядали Н. Максимова, В. Свідовська, О. Сантангело, С. Провензано, А. Фірензе та ін.

Адиктивна поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, що характеризується наявністю непереборної потреби у зміні свого психічного стану за допомогою адиктивного агента (психоактивних речовин або певних видів активності). Удаючись до адиктивної поведінки, особистість де-факто отримує лише ілюзію безпеки та тимчасове відновлення рівноваги. Цей процес настільки захоплює людину, що починає керувати її життям. Людина стає безпорадною перед своєю пристрастю. Вольові зусилля слабшають і не дають змоги протистояти адикції. Виникають взаємні труднощі у процесі спільної діяльності адикту з іншими людьми. Потреба у самопізнанні, самоствердженні особистості з адиктивними особливостями реалізується, насамперед, у контактах із собі подібними.

Термін «адиктивна поведінка» (від англ. addiction – хибна звичка, пристрасть до чого-небудь, порочна схильність) у науковий обіг було введено В. Міллером та М. Ландрі [3].

У своїх працях Дж. Алтман із колегами окреслили різницю між поняттями «адикція» та «залежність», обмежуючи «адикцію» екстремальним або психопатологічним станом, коли втрачено контроль над уживанням психоактивних речовин. У спеціальній літературі термін «залежність» є досить поширеним. У Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (п'яте видання (DSM-5)) зазначено, що цей термін використовується для опису важких розладів, пов'язаних із уживанням психоактивних речовин.

Американське товариство наркологічної медицини не розглядає адикцію виключно як процес уживання речовин/наркотиків або як

компульсивну поведінку, яка продовжується, незважаючи на шкідливі наслідки для людини. Значний вплив на розвиток адиктивної поведінки мають біологічні та генетичні передумови залежності, а також аспекти середовища та способу життя. Зокрема, визначення Американського товариства наркологічної медицини таке: «Адикція – це хронічне медичне захворювання, яке піддається лікуванню, яке включає складну взаємодію генетичних факторів, навколишнього середовища і життєвого досвіду людини. Зусилля щодо профілактики та підходи до лікування залежності загалом такі ж успішні, як і для інших хронічних захворювань» [4].

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз сучасного стану дослідження різних видів адиктивної поведінки особистості як фармакологічного, так і нефармакологічного характеру.

Виклад основного матеріалу дослідження. Останніми роками поряд із класичною пристрастю до наркотиків або психоактивних речовин, наприклад куріння та алкоголю, з'являються нові форми поведінкової адикції, так звана залежність від неактивних речовин. Існують різні види адиктивної поведінки як фармакологічного, так і нефармакологічного характеру. Вони є серйозною загрозою для психологічного та фізичного здоров'я не лише самих адиктів, а й тих, хто їх оточує. Адиктивна поведінка стає реальною проблемою реалізації ментальних ресурсів, що є важливою ланкою у повноцінному функціонуванні у суспільстві. Бажання змінити настрій досягається за допомогою різних адиктивних агентів. До таких агентів слід віднести дві групи форм, що змінюють психічний стан:

1. Фармакологічні форми: алкоголь, наркотики, лікарські препарати, токсичні речовини.
2. Нефармакологічні форми: азартні ігри, комп'ютер, секс, голодування або переїдання, роботоголізм, тривале прослуховування ритмічної музики та ін.

Види адиктивної поведінки мають свої специфічні особливості та прояви, вони нерівнозначні і за своїми наслідками.

Початком розвитку алкогольної адикції може стати перша зустріч з алкоголем, коли сп'яніння супроводжують інтенсивні емоційні переживання. Вони фіксуються у пам'яті та провокують повторне вживання алкоголю. На якомусь етапі завдяки дії алкоголю відбувається підйом активності, підвищується творчий потенціал, поліпшуються настрої, працездатність, але ці відчуття, як правило, короточасні, вони можуть змінитися зниженням настрою, апатією та психологічним дискомфортом. Поява такого стану є одним із варіантів розвитку алкогольної (адиктивної) поведінки, оскільки людина починає прагнути до його відтворення, посилено вдаватися до вживання алкоголю. Особливо

небезпечна поява механізмів адиктивної поведінки, пов'язаних з алкогольним ефектом у випадках, якщо останній виражається у виникненні психічного стану, що суб'єктивно полегшує творчий процес в осіб творчих професій: художників, письменників, поетів, музикантів та ін. Уживання алкоголю пов'язане, як правило, з підвищенням активності: рухової, емоційної, комунікативної.

Згубність зловживання алкогольними напоями відома давно і докладно розглянута в популярних виданнях медичного, соціального, економічного, психологічного характеру. Алкоголь не входить до необхідних людині продуктів. Особлива потреба виникає і розвивається якісно іншим шляхом, аніж потреба у їжі. Уживання алкоголю – це певний соціокультурний атрибут, пов'язаний із конкретними подіями в житті. Важливими чинниками є традиції, ритуали застілля, уявлення про алкоголь як обов'язковий супутник урочистостей, зустрічей та прощань (прощань). Проте традиції, що неспроможні вкоренитися самі собою, знайдуть опору у свідомості людей. Привабливість алкоголю (і сп'яніння) криється не просто в його дії на фізіологічному рівні, а й у тих бажаннях та потребах, які людина задовольняє за його допомогою. Бажання повеселитися, підвищити настрій, процес підготовки до свята, новий одяг та святковий стіл створюють особливу атмосферу дружнього застілля. Але при цьому часто відбувається змішування причин та наслідків: веселощі, які приписують не святковій атмосфері дружнього застілля, не настроєм людей, а випитому алкоголю.

Будь-яка компанія, що розпиває спиртні напої, являє собою «театр із глядачами та акторами». У спектаклі кожен реалізує свої ролі: генія та його шанувальників, невизнаного авторитету, винуватця та кривдника. У п'яній компанії не може бути тверезої людини, яка не п'є: вона заважає, не дає розіграватися ілюзорній алкогольній дії, яка компенсує рекламну роботу над собою і своїми розчаруваннями в житті. Людина, яка сповідує пияцтво як спосіб життя, починає шукати у вині не тільки дорогу до веселощів та задоволення.

Психологічні причини криються у тих можливостях вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, котрі дає стан сп'яніння для людини, яка п'є. Людина в такому стані може задовольнити свої соціальні потреби: честолюбство, потребу у повазі. Тому навряд чи виправдано зводити причини випивки виключно до традицій, а того, хто п'є, розглядати як пасивного і слабовільного виконавця традицій. Тиск традицій можна враховувати на початкових стадіях випивки. Формування та розвиток ілюзорно-компенсаторної діяльності формує нові особливості поведінки, у яких протиріччя і конфліктність вирішуються за рахунок реаль-

ної активності суб'єкта, занурення в ірреальну сферу свідомості.

Ілюзорно-компенсаторна діяльність віддаляє людину від дійсності і занурює її у ірреальний світ, обставлений новими атрибутами, що стають важливішими, значущими і привабливими. Остання обставина якісно перебудовує всі системи організму та психіку до залежності від алкоголю.

Ілюзорно-компенсаторна діяльність стає примітивною, ритуал випивки згортається, сп'яніння стає швидким, а похмілля – важким і принизливим. Мислення втрачає оперативність та переходить на стереотипи. Потреба в алкоголі вимагає вгамування бажання та пошуку коштів на випивку. Докорінно змінюються мотиви поведінки, ставлення до роботи, друзів, сім'ї. Інтереси сім'ї починають поступатися алкогольній залежності. Сім'я сприймається як бар'єр на шляху до задоволення пристрасті, і, як наслідок, виникають озлобленість, агресивність. Робота втрачає самостійний інтерес і стає лише джерелом добування коштів на алкоголь. Усе це відбувається не раптово, а як неминучий результат розвитку ілюзорно-компенсаторної діяльності.

Експериментально доведено, що алкоголізм є етіологічно та клінічно гетерогенним розладом, за якого компульсивний пошук і вживання алкоголю є основними симптомами. Безсумнівно, спадковість відіграє значну роль в індивідуальній вразливості до розвитку зловживання алкоголем; своєю чергою, хронічний вплив алкоголю та алкогольна інтоксикація є необхідними умовами для розвитку алкоголізму. Генетичні чинники та чинники навколишнього середовища відіграють значну роль у формуванні пристрасті до алкоголю, хоча взаємодія між ними все ще недостатньо вивчена [5].

Не менш поширеним та загрозливим явищем у сучасному світі є наркотична залежність. Близько 270 млн людей (або близько 5,5% населення світу у віці 15–64 років) уживали психотропні препарати в минулому році, і приблизно 35 млн людей, за оцінками, страждають від розладів, пов'язаних із уживанням наркотиків (шкідливі моделі вживання наркотиків або наркотична залежність). За оцінками, приблизно 0,5 млн смертей щорічно пов'язані з уживанням наркотиків, причому близько 350 тис смертей чоловіків і 150 тис смертей жінок. У світі налічується майже 11 млн людей, які вживають ін'єкційні наркотики, з яких 1,4 млн живуть із ВІЛ, а 5,6 млн – із гепатитом [8; 9].

Найчастіше прийом наркотичних речовин пов'язують із прагненням особистості відчути нові враження, розширити їх спектр. Наркотична залежність має більш виражений характер порівняно з алкогольною. Дуже швидко витісняється все те, що не стосується адик-

ції, швидше настає спустошеність. Зростає інтровертованість. Коло спілкування охоплює переважно тих, кого об'єднує наркотична пристрасть. Особи, які вживають наркотики, намагаються залучити до свого кола все більше adeptів, перешкоджають виходу із цього середовища [14]. Уживання опіатів пов'язане з відчуженістю від світу, відсутністю бажань, що супроводжується пасивно споглядальним ставленням до життя. Марихуана (висохлі листя коноплі), яку використовували колись як сировину для тканин і мотузок, дає виражений психоделічний ефект. Уживання марихуани активізує ідеомоторну сферу, уяву, галюцинації, але знижує енергетичний потенціал (тривожно-апатичний тип реагування). Особи, що вживають марихуану, намагаються уникнути міжособистісних і соціально-рольових проблем, занурившись в інший світ, який і компенсує брак активності. Частота виникнення залежності від різних психоактивних речовин після їх першого вживання: для нікотину – 80%, опіатів – 60%, алкоголю – 20–40%. Наркотична залежність є найбільш небезпечною.

Паралельно з особистісним розпадом розвиваються серйозні порушення як на рівні організму, так і на психічному рівні. Зростає потреба у збільшенні дози може спричинити втрату контролю та смерть від передозування.

У адиктів, що зловживають лікарськими препаратами та іншими речовинами, поряд із психологічною звичкою з'являються різні форми фізичної та хімічної залежності, що пов'язано, своєю чергою, з порушенням обміну речовин, ураженням органів та систем організму. Спостерігаються психопатологічні явища та особистісна деградація. До основних симптомів уживання різних засобів та препаратів слід віднести: зміну поведінки (зниження мотивації, уповільненість рухів); суттєві зміни у структурі особистості; значні зміни результатів (навчальних, спортивних); апатію, байдужість; порушення логіки мислення; погану координацію; рясне потовиділення; неохайність; м'язове тремтіння.

Нині серед молоді широко поширене використання відеоігор та Інтернету, загалом це здорове хобі для більшості користувачів [12]. Проте фахівці у сфері охорони здоров'я та науковці одноставні в розумінні, що конкретні моделі відеоігор можуть призвести до помітного погіршення особистої, сімейної, соціальної, освітньої, професійної та інших важливих сфер функціонування суб'єкта ігрової діяльності. Ігрова залежність не пов'язана з прийомом речовин, що змінюють психічний стан особистості, але відрізняється такими ознаками: постійною залученістю; збільшенням часу ігрової активності; витісненням колишніх інтересів, постійними думками про процес гри; втратою контролю (нездатністю вчасно

припинити гру); дискомфортом поза ігровою ситуацією; фізичними нездужаннями, дискомфортом; зниженням здатності чинити опір фатальній пристрасті.

Із метою стимуляції ігрової активності та загострення відчуттів може відбуватися зловживання алкоголем та наркотичними речовинами. Сприятливі ризику та розвитку пристрасті до азартних ігор можуть дефекти виховання в сім'ї, гіперопіка, емоційна нестабільність, надмірна вимогливість, прагнення престижності і переоцінка значимості матеріальних благ [10].

Важливо стисло розглянути чотири етапи розгортання ігрової залежності. Фаза перемоги. Виграш людина вважає своїм особистим досягненням, програш – лиходійка доля. Грає рідко. Часом виграє, робить частіше ставки та підвищує їх. Невиправдано оптимістичний. Фаза втрати. Людина грає вже не заради виграшу, а для того, щоб повернути те, що програв. Така людина найчастіше грає на самоті. Вихваляється виграшами, постійно думає про гру, займає гроші. Перестає дбати про сім'ю, роботу, затримує виплату боргів. Фаза нерозсудливості. Ігroman долучається до нелегальної діяльності. Починає красти, торгувати наркотиками. Докори сумління, звинувачує інших, панікує. Фаза безнадійності. Приходять думки про суїцид (у деяких про лікування).

Ігрові розлади у 2019 р. включені як новий стан до 11-ї версії Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), що затверджена 72-ю Всесвітньою асамблеєю охорони здоров'я (WHA72).

Надмірне захоплення Інтернетом: іграми, спілкуванням у чатах та іншими мережевими «апгрейдами» призводить до нервових розладів. Інтернет-залежність має низку специфічних характеристик: зловживання Інтернетом пов'язане з втратою почуття часу та придушенням базових психологічних установок; абстинентний синдром, у тому числі й почуття агресії, напруженості та/або депресивний стан за відсутності доступу до комп'ютера; потреба в придбанні більш потужних комп'ютерів, оновлення та налаштування нових програм, збільшення часу роботи (гри) за комп'ютером; схильність до суперечок на будь-які теми, соціальна ізоляція та втома.

Виділяють такі причини комп'ютерної залежності: втеча від нагальних проблем (не треба ходити на роботу, спілкуватися з людьми, вирішувати побутові питання); занурення у вигаданий світ (відчуття безпеки); «вписування» у роль (подання себе у ролі вигданого персонажа).

Прицільний аналіз спеціальної літератури показав, що психологічна залежність від комп'ютерних ігор має декілька стадій: 1) легка захопленість (подобаються звук, графіка, фантастичні сюжети); 2) захопленість (часте

звернення до комп'ютера); залежність (необхідність пограти); прихильність («щільно приший гудзик») [10; 12].

Потреба у позитивній оцінці власної особи та своєї діяльності рано чи пізно спричиняє появу залежності від роботи або трудового існування. У суспільстві, у сфері виробничих відносин практично у будь-яких трудових колективах цінуються фахівці, які віддаються цілком роботі. Таких людей завжди ставлять у приклад іншим, їх заохочують матеріально і словами, закріплюючи у поведінці властивий їм стиль. Трудовий існування важко розпізнається як оточуючими, так і самим роботодавцем. На жаль, за зовнішньою загальноприйнятою репутаційністю трудовий існування стоять глибокі порушення в емоційній сфері особистості та міжособистісних контактах.

Термін «трудова залежність» уперше в науковий обіг увів ще в 1968 р. американський психолог Вейн Вотс. Цю патологію він описав у роботі «Визнання трудовий існування», присвяченій звільненню від залежностей, до яких нарівні з наркоманією і пияцтвом автор прирівняв і трудовий існування.

Психологічні та фізіологічні проблеми трудовий існування засновані на нездоровому способі життя. Такі люди ігнорують вихідні, нескінченно відкладають відпустку, нехтують сном, а іноді й особистою гігієною. Висока ймовірність появи у таких працівників синдрому емоційного вигорання, коли людина втрачає інтерес до життя і впадає в глибоку депресію. Основи надмірної трудовий існування заповадливості часто закладаються в дитинстві.

Раніше трудовий існування уважався чоловічою проблемою, сьогодні ж усе частіше він уражає і жінок. Коли у людини виникають проблеми – у соціальній сфері, в особистому житті – і вона не знає, як їх вирішити, нерідко вона від них утікає. Один ховається у віртуальній реальності, інший пірнає з головою у роботу. У цьому разі відхід у залежність – захисна реакція, певне перефокусування, можливість завантажити свій мозок, убити час, забути про невдачі.

Не варто плутати працьовитість, кар'єризм та трудовий існування. Працьовита людина відповідально ставиться до своєї роботи. Кар'єрист ставить перед собою конкретні цілі, наприклад у певні терміни обійняти високу посаду чи домогтися підвищення зарплати, чи влаштуватися у більш престижну компанію. Кар'єрист не стоїть на місці, він росте особистісно та професійно. Трудовий існування же відчуває нав'язливу потребу лише у своїй роботі. При цьому він рано чи пізно втрачає здатність до відпочинку, до підтримки повноцінних відносин із близькими та друзями. Як правило, трудовий існування стверджують, що завантажують себе роботою заради фінансового благополуччя.

Трудовий існування не ставлять перед собою конкретних цілей на кшталт високої зарплати, посади, вони працюють заради самого процесу. Для трудовий існування робота – це зона комфорту, куди вони тікають від проблем в інших сферах. Завантаженість роботою дає їм змогу знімати із себе відповідальність за те, що відбувається у їхньому житті. При цьому, як за будь-якої залежності, за трудовий існування у людини зростає потреба у джерелі задоволення.

Внутрішні мотиви такого явища дуже широкі і лежать у «надмотивації» професійною проблемою, що йде від захопленості і прагнення її вирішити (тобто коли професійна проблема стає особистісно значущою). Окрім цього, може включатися і мотив самозбереження у праці через прагнення «сховатися» в ній від проблем реального життя. Праця стає однією з форм адиктивної поведінки, тобто неконтрольованою. Виникає одержимість ідеєю, яка набуває самодостатнього характеру.

Розвиток адиктивного процесу цього виду спричиняє особистісні зміни: емоційну спустошеність, порушення процесів емпатії, симпатії, надання переваги спілкуванню з неживими предметами. Поза трудовий існування зайнятістю виникає відчуття дискомфорту. Роботодавців відрізняють: консерватизм, ригідність, хвороблива потреба у постійній увазі та позитивній оцінці з боку керівництва, перфекціонізм, зайва педантичність, крайня чутливість до критики. Можуть бути яскраво виражені нарцисичні риси, маніпулятивні стратегії взаємодії з оточуючими, а з зони уваги випадають особисті якості та гуманістичні цінності.

Розлади харчової поведінки (РХП) є поширеним явищем в Україні з тенденцією до посилення. Про харчову адикцію йдеться тоді, коли їжа використовується не як засіб угамування голоду, а як процес відволікання від чогось за допомогою ритуалу їжі: з одного боку, відбувається уникнення неприємностей, а з іншого – фіксація на приємних смакових відчуттях. Аналіз цього явища дає змогу відзначити ще один момент: у разі коли нічим зайняти вільний час або заповнити душевну порожнечу, знизити внутрішній дискомфорт, швидко включаються хімічні механізми. За відсутності їжі, навіть якщо немає голоду, виробляються речовини, що стимулюють апетит. Таким чином, збільшується кількість їжі, що з'їдається, і зростає частота її прийому, що тягне за собою збільшення ваги, судинні порушення. Ця проблема особливо актуальна в країнах із високим рівнем життя людей, супутником якого є панівний рівень напруги. Реально розвиток харчової адикції може бути і в ситуації доступності їжі у зв'язку з особливостями професії (бар, ресторан, їдальня) [6].

Голодування – зворотний бік харчової адикції. Небезпека криється у своєрідному спо-

собі самореалізації, а саме у подоланні себе, перемозі над своєю «слабкістю». Це специфічний спосіб довести собі та іншим, на що ти здатний. У період такої «боротьби» із самим собою з'являються підвищені настрої, відчуття легкості, проте коли обмеження в їжі починають мати абсурдний характер, періоди голодування змінюються періодами активного переїдання. І якщо критика своєї поведінки відсутня, відбуваються серйозні порушення у сприйнятті реальності [7].

Рефлексивний аналіз показав, що поведінка адиктів у міжособистісних відносинах характеризується низкою особливостей, таких як: зниження життєстійкості, що зумовлено наявністю гедоністичної установки (прагнення негайного задоволення своїх бажань); підвищена вразливість, підозрілість, конфліктність; прагнення справити на оточуючих позитивне враження; нездатність до глибоких позитивних емоційних відносин; уникнення відповідальності у прийнятті рішень та пошук виправдальних аргументів у потрібний момент; стереотипність, персеверація; необов'язковість, недотримання договорів; прагнення говорити неправду, часті обмани. Останні виявляються на трьох рівнях:

Обманюють самі себе. Метою цього обману є переривання контакту зі своїми почуттями, з усвідомленням того, що відбувається, зі своїми справжніми потребами.

Обман оточуючих – членів сім'ї, друзів, колег, провокування нечесності всередині сімейного чи робочого середовища.

Обман «світу загалом» – прагнення справити хибне враження на оточуючих.

Схильність до адиктивної поведінки формується поступово і складається з таких компонентів, як: несформованість функції прогнозування поведінки; низький рівень самосвідомості та самоповаги; екстернальний локус контролю; суперечливість самооцінки та рівня досягнень; тенденції до втечі від реальності [1].

Розвитку адиктивної поведінки сприяють: моральна незрілість особистості; індивідуально-біологічні та психологічні особливості особистості; дефіцит ресурсів особистості та компенсаторних можливостей.

Велике значення для профілактики адиктивної поведінки мають навчальні та інформаційні кампанії для цільових груп про ризики такої поведінки, а також про соціально-економічні втрати, які з них випливають.

Профілактика адиктивної поведінки передбачає різні технології, що реалізують конкретні цілі та методи.

1. Соціальні технології. Основна мета – профілактика розвитку залежності, а також психологічна та соціальна адаптація. До основних методів реалізації слід віднести: формування

мотивації до відмови від уживання алкоголю та наркотиків; формування мотивації на зміну поведінки; розвиток поведінки подолання; пошук соціальної підтримки у соціальних мережах.

2. Методико-психологічні технології передбачають зміну життєвих стереотипів. Методи реалізації: подолання бар'єрів зміни емоційних станів; осмислення залежності від психоактивних речовин; розвиток когнітивних стратегій поведінки подолання (вирішення проблем, пошук підтримки, прийоми уникнення); аналіз осмислення розвитку особистості; пошук ресурсів подолання залежності від психоактивних речовин.

3. Медико-біологічні технології. Мета – нормалізація фізичного та психологічного стану. Методи реалізації: фармаотерапія та оздоровчі заходи.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, вивчення досвіду вітчизняних та зарубіжних дослідників дає змогу дійти висновку, що у формуванні адиктивної поведінки значну роль відіграють як генетичні чинники, так і чинники навколишнього середовища, хоча взаємодія між ними все ще недостатньо вивчена. З'ясовано, що схильність до адиктивної поведінки формується поступово і складається з таких компонентів, як: низький рівень самосвідомості та самоповаги; суперечливість самооцінки та рівня досягнень; несформованість функції прогнозування поведінки; екстернальний локус контролю; тенденції до втечі від реальності. Виявлено, що індивідуально-біологічні та психологічні особливості особистості, дефіцит ресурсів, моральна незрілість та специфіка компенсаторних механізмів закладають фундамент розвитку адиктивної поведінки. Профілактика адиктивної поведінки передбачає соціальні, медико-психологічні та медико-біологічні технології, що реалізують конкретні цілі та методи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.
2. Резніченко О.О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 3. С. 104–110. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.18>
3. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 108–114. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-16>
4. American Society of Addiction Medicine. [accessed on 19 May 2022]. URL: <https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction/dictionary-of-addiction>.

5. Ciccocioppo R. et al. Stress-related neuropeptides and alcoholism: CRH, NPY, and beyond. *Alcohol*. 2009. Nov. 43(7). P. 491–8. DOI: 10.1016/j.alcohol.2009.08.003. PMID: 19913192; PMCID: PMC2804869.
6. Gordon E.L., Ariel-Donges A.H., Bauman V., Merlo L.J. What Is the Evidence for «Food Addiction?» A Systematic Review. *Nutrients*. 2018. № 10. P. 477. DOI: 10.3390/nu10040477
7. Hone-Blanchet A., Fecteau S. Overlap of food addiction and substance use disorders definitions: Analysis of animal and human studies. *Neuropharmacology*. 2014. № 85. P. 81–90. DOI: 10.1016/j.neuropharm.2014.05.019.
8. Lara L.F. et al. The Association of Smoking and Alcohol Abuse on Anxiety and Depression in Patients With Recurrent Acute or Chronic Pancreatitis Undergoing Total Pancreatectomy and Islet Autotransplantation: A Report From the Prospective Observational Study of TPIAT Cohort. *Pancreas*. 2021. № 50. P. 852–858. DOI: 10.1097/MPA.0000000000001850.
9. Provenzano S., Santangelo O.E., Firenze A. Factors associated with the anxious symptomatology in a sample of university students. *Minerva Psichiatr.* 2018. № 58. P. 165–170. DOI: 10.23736/S0391-1772.18.01975-1.
10. Provenzano S. et al. Gambling in nursing students of the University of Palermo. *Ann. Ig.* 2020. № 32. P. 296–304. DOI: 10.7416/ai.2020.2352.
11. Santangelo O.E. et al. Is there a link between BMI and depressive symptomatology, risky consumption of alcohol and anxious symptomatology? Study in a sample of university students. *Minerva Psichiatr.* 2019. № 60. P. 69–74. DOI: 10.23736/S0391-1772.19.02011-9.
12. Santangelo O.E., Provenzano S., Firenze A. Risk Factors for Addictive Behaviors: A General Overview. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. May 28. № 19(11). P. 6583. DOI: 10.3390/ijerph19116583. PMID: 35682170; PMCID: PMC9180507.
13. World Health Organization Alcohol. [(accessed on 20 May 2022)]. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.
14. Zou Z. et al. Definition of Substance and Non-substance Addiction. *Adv. Exp. Med. Biol.* 2017. № 010. P. 21–41. DOI: 10.1007/978-981-10-5562-1_2.

ВПЛИВ НА ДИТИНУ СУДОВОГО ПРОЦЕСУ У ВИПАДКАХ ВИСОКОКОНФЛІКТНИХ РОЗЛУЧЕНЬ БАТЬКІВ

THE INFLUENCE ON THE CHILD OF THE COURT IN CASES OF HIGH-CONFLICT DIVORCE OF PARENTS

У статті представлено результати теоретично-емпіричного дослідження впливу на дитину висококонфліктного розлучення батьків у сімейних спорах та проаналізовано важливі аспекти, які мають урахувати суб'єкти захисту прав дитини під час оцінювання її найкращих інтересів.

Окрему увагу приділено актуальним питанням, які вирішуються під час призначення судово-психологічних експертиз та експертних досліджень у межах судових спорів, що потребують відповідних законодавчих змін із метою поліпшення розуміння щодо забезпечення найкращих інтересів дитини. Зокрема, під час аналізу нормативно-правової бази було виявлено некоректність понять, які необхідно змінювати. Йдеться про поняття прихильності дитини до батьків, що означає дослідження симпатії дитини до кожного з батьків. Так, на нашу думку, дослідження симпатії дитини до батьків узагалі є некоректним та зовсім не відповідає найкращим інтересам дитини.

Проаналізовано та визначено, що розлучення батьків є для дитини психотравмою, що безпосередньо пов'язано з прив'язаністю дитини до батьків. Висвітлено, що під час висококонфліктних розлучень це може призводити до секвенційної психічної травми дитини як результату дії батьків у межах судового спору та відсутності фокусування на найкращих інтересах дитини.

Здійснено теоретичний аналіз впливу на дітей різного віку розлучення батьків. Описано, як змінюється тип прив'язаності дитини до кожного з батьків у процесі різних рівнів конфлікту між батьками та як це впливає на її психоемоційний стан. У процесі наукового дослідження ми здійснили спробу аналізу та опису змін типів прив'язаності залежно від їхніх дій по відношенню до дитини, а також тих дій, які вони роблять із метою захисту своєї позиції у судовому процесі. Основними результатами є висвітлення критеріїв, які дадуть змогу всебічно оцінювати найкращі інтереси дитини і приймати відповідні рішення.

Ключові слова: психотравма, секвенційна травма, розлучення, висококонфліктне розлучення, найкращі інтереси дитини, прихильність, прив'язаність.

The article presents the results of a theoretical-empirical study of the impact on the child of a high-conflict divorce of parents in family disputes and analyzes important aspects that should be taken into account by the subjects of child rights protection when assessing their best interests.

Particular attention is paid to topical issues that are resolved when appointing forensic psychological examinations and expert studies within the framework of legal disputes, which require appropriate legislative changes in order to improve the understanding of ensuring the best interests of the child. In particular, the analysis of the legal framework revealed the incorrectness of concepts that need to be changed. We are talking about the concept of "attachment" of the child to the parents, which means the study of the sympathy of the child to each of the parents. So, in our opinion, the study of a child's sympathy for parents is generally incorrect and does not correspond to the best interests of the child at all. It was analyzed and determined that the divorce of the parents is a psychological trauma for the child, which is directly related to the attachment of the child to the parents. It is highlighted that in high-conflict divorces, this can lead to sequential mental trauma of the child, as a result of the parents' actions within the scope of the litigation and the lack of focus on the best interests of the child.

A theoretical analysis of the impact of parental divorce on children of different ages was carried out. It is described how the type of attachment of the child to each of the parents changes in the process of different levels of conflict between the parents and how this affects his psycho-emotional state. In the process of scientific research, we made an attempt to analyze and describe the changes in attachment types depending on their actions towards the child, as well as those actions they take in order to protect their position in the court process. The main results are the highlighting of criteria that will allow to comprehensively evaluate the best interests of the child and make appropriate decisions.

Key words: psychotrauma, sequential trauma, divorce, high-conflict divorce, best interests of the child, affection, attachment.

УДК 159.922.7:347.6:316.363.5(043.2)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.32>

Козлова А.Г.

докторка філософії у галузі психології,
доцентка кафедри психології
та педагогіки професійної освіти
Національний авіаційний університет;
головна судова експертка
Державний науково-дослідний
експертно-криміналістичний центр МВС

Вступ. Сучасна система вирішення сімейних спорів щодо визначення місця проживання дитини, порядку участі у вихованні дитини та позбавленні батьківських прав потребує реальних змін у підходах. Зумовлено це, передусім, забезпеченням найкращих інтересів дитини, а з іншого боку – змінами законодавства. Незважаючи на достатньо суттєву практику Європейського суду з прав людини у таких спорах, ми спостерігаємо певну шаблонність у підходах до розгляду

сімейних спорів в Україні. Нерідко ця шаблонність упускає найкращі інтереси дитини та призводить до загострення конфлікту між батьками. На жаль, нині дуже мало наукових досліджень, які б розкривали проблеми судових спорів та їхніх вплив на дитину. Тож уперше нами здійснено аналіз законодавчої, судової та експертно-психологічної практики з метою виявлення специфіки, яка призводить до травмування дитини і потребує відповідного вдосконалення.

Метою дослідження є виявлення особливостей, які відбуваються з дитиною у процесі сімейних спорів, а також привернення уваги суддів та суб'єктів, які дотичні до захисту прав дітей, щодо критеріїв оцінювання найкращих інтересів дитини, які залишаються поза увагою під час розлучення батьків.

Результати дослідження. Для дослідження й розкриття актуальності теми нами було проведено аналіз законодавства, судової практики, наукових досліджень, а також судово-психологічних експертиз та експертних досліджень у межах сімейних спорів, у яких було використано загальнонаукові методи: аналогії, абстрагування, класифікації, конкретизації, синтезу, контент-аналіз, порівняння, узагальнення; методи психологічного дослідження: аналіз наданих на дослідження матеріалів справи, спостереження, інтерв'ювання, тестування.

Нами було проведено та проаналізовано 39 судово-психологічних експертиз та сім експертних досліджень, які були використані у судових процесах, у межах Державного науково-дослідного експертно-криміналістичного центру МВС України. Експертизи проводилися з 2021 по 2023 р. Судові експертизи та експертні дослідження були проведені в межах таких сімейних спорів: визначення місця проживання дитини, визначення порядку участі у вихованні дитини, позбавлення батьківських справ. Із них судами було призначено дев'ять експертиз, а 37 експертиз та експертних проваджень було замовлено самими батьками. Зазначені статистичні дані можуть свідчити про відсутність домовленості та узгодженості між батьками.

Висококонтрактне розлучення – це процес відстоювання власних прав між батьками, яке пов'язане з вихованням дитини, в основі якого – надмірне емоційне напруження між батьками, тривалий судовий процес та неможливість самостійно дійти згоди.

Тож щоб детально зрозуміти, які психологічні особливості дитини у процесі розлучення батьків, на основі аналізу судово-психологічних експертиз та експертних проваджень ми виокремили такі чинники: особливості впливу на дитину розлучення батьків, вікові особливості дитини, зміни типу прив'язаності та власне вплив судового процесу на саму дитину.

Почнемо з того, що, так чи інакше, факт розлучення батьків для дитини є психотравматичним. І для обґрунтування цього ми почнемо з аналізу поняття психотравми. Психічна травма – ситуація перебування індивідуума у смертельній небезпеці або ситуації загрози смерті (експозиція смерті або загрози життю), отримання або загрози серйозного пошкодження або сексуального насильства, що

може відбуватися одним із нижченаведених способів: безпосереднє переживання травматичної події; особисте свідчення події, до яких залучені інші особи; інформація про подію, що сталася з близькими членами сім'ї або близькими друзями (DSM-V, 2023). У випадках безпосередньої або можливої загрози смерті члена сім'ї або друга подія повинна бути раптовою або несподіваною; повторювана або надмірна уразливість до деяких аспектів травматичної події, що викликають сильну емоційну реакцію.

До психотравматичних подій відносяться всі події: що супроводжуються заподіянням фізичної шкоди або загрозою життю (DSM-V, 2023), порушенням та загрозою психологічної цілісності (DSM-III, 1987): втрата об'єкта прив'язаності; зрада людиною, що є об'єктом прив'язаності; прояв насильства та зневажливого ставлення [3].

До класифікації психічних травм відносять: монотравму – однократну подію, обмежену у часі, чим, власне, може бути сам факт розлучення; мультитравму – одночасний вплив декількох різних за характеристиками травматичних подій в один часовий проміжок часу, наприклад коли крім самого факту розлучення, дитина є свідком насильства або ж сама зазнає насильства; секвенційну (послідовну) травму – повторення одного й того ж виду травми; комплекс ознак, що є наслідком каскаду подій, ініційованих одним чинником, наприклад за висококонтрактних розлучень; травму розвитку – порушення природного процесу психічного розвитку, наприклад коли наявне сексуальне насильство по відношенню до дитини, що є поза межами її вікового розвитку [2].

Прив'язаність – це результат дитячо-батьківської взаємодії, який відображає образ сприйняття дитиною батьків, її самосприйняття («зв'язаність» дитини з батьками). Проявляється прив'язаність по-різному в різних життєвих періодах і в різних ситуаціях [6]. У результаті взаємодії з батьками дитина формує когнітивні уявлення про себе та оточуючих, внутрішню робочу модель, схеми взаємодії з іншими людьми. Функцією системи прив'язаності є виживання дитини.

Власне прив'язаність забезпечує виживання дитини за рахунок такої схеми у випадках *безпечної прив'язаності*: у дитини виникає довіра – у дитини виникає потреба – дитина сигналізує про наявність потреби – батьки розпізнають потребу дитини – батьки задовольняють потребу – дитина заспокоюється.

Таким чином, ми приходимо до того, що для дитини втрата об'єкта прив'язаності (у нашому випадку пов'язаного з розлученням батьків) є психотравмою. Тому під час проведення відповідних психодіагностичних досліджень,

окрім розуміння того, що розлучення батьків = психотравма, важливо також і розуміти класифікацію: чи не має ще додаткових психотравмувальних чинників для дитини.

Окрему увагу слід приділити й судовій практиці. Так, під час проведення судово-психологічних експертиз одним із найпоширеніших питань, які мають вирішити експерти-психологи, є «Які особливості прихильності дитини до кожного з батьків?» або «Чи може дитина з урахуванням її вікових та індивідуально-психологічних особливостей виявляти прихильність до батьків?». Формулювання такого питання для проведення судово-психологічної експертизи зумовлене ч. 2 ст. 159 Сімейного кодексу України: «Під час вирішення спору щодо участі одного з батьків у вихованні дитини береться до уваги ставлення батьків до виконання своїх обов'язків, **особиста прихильність дитини** до кожного з них, вік дитини, стан її здоров'я та інші обставини, що мають істотне значення, у тому числі стан психічного здоров'я одного з батьків, зловживання ним алкогольними напоями або наркотичними засобами»; ч. 1 ст. 161 Сімейного кодексу України: «Під час вирішення спору щодо місця проживання малолітньої дитини беруться до уваги ставлення батьків до виконання своїх батьківських обов'язків, **особиста прихильність дитини** до кожного з них, вік дитини, стан її здоров'я та інші обставини, що мають істотне значення» [5].

Прихильність – це почуття приязні, доброзичливості, симпатії тощо до кого-небудь [1]. Отже, виходить, що законодавець зазначає про необхідність з'ясування симпатії дитини до одного з батьків. Ми вбачаємо недоцільним досліджувати це виходячи з того, що симпатія – це не питання дитячо-батьківських стосунків і вона не розкриває питання того, як здійснюється взаємодія між дитиною та батьками та як батьки задовольняють потреби дитини виходячи з її індивідуально-психологічних та вікових особливостей, що відповідає поняттю найкращих інтересів дитини. Тому з урахуванням реально важливих чинників, які необхідно встановити судам під час визначення найкращих інтересів дитини у таких справах, зазначаємо на доцільності та відповідності використання терміна «**прив'язаність**». Бо власне поняття «прив'язаність» може показати, як кожний із батьків може забезпечувати потреби дитини, чим це зумовлено та як впливає на дитину.

Окрему увагу слід приділити також видам прив'язаності, щоб потім ми мали змогу показати, як це впливає на появу у дитини психічної травми внаслідок розлучення батьків, а також як прив'язаність до кожного з батьків може змінюватися внаслідок впливу висококонфліктного розлучення. Отже, окрім безпечної

прив'язаності, якщо батьки нехтують потребами дитини, прив'язаність може порушитися. Порушення прив'язаності відбувається так: замість довіри дитина відчуває недовіру – у дитини виникає потреба – дитина сигналізує про наявність потреби – батьки можуть розпізнати або не розпізнати потребу – батьки не задовольняють потребу дитини. До видів порушення прив'язаності належать:

- невротична прив'язаність – розвивається за нехтування потреб дитини або гіперопіки з боку батьків;
- амбівалентна прив'язаність – якщо батьки були непослідовні й біполярні – від захочень до покарань, до яких дитина не має можливості зрозуміти їхню поведінку і пристосуватися до неї;
- уникаюча прив'язаність – якщо трапився складний розрив стосунків із близьким дорослим і дитина «застрягла» в стані горя або якщо розрив сприймається дитиною як «зрада», а дорослі – як ті, які «зловживають» дитячою довірою і своєю силою;

• дезорганізована прив'язаність – у дітей, що піддавалися систематичному жорсткому поводженню і ніколи не мали досвіду безпечної прив'язаності.

Розглянемо, як у дитини можуть змінюватися типи прив'язаності у процесі розлучення батьків: коли батьки живуть разом, турбуються про її розвиток до виховання на постійній основі, у дитини формується безпечна прив'язаність як до матері, так і до батька. Коли батьки розлучаються, дитина перебуває у ситуації втрати об'єкта прив'язаності, як правило, того із батьків, хто проживає окремо від дитини, тим самим тут з'являється психотравма для дитини. Наступним етапом відбувається трансформація прив'язаності дитини до батьків, і те, як буде відбуватися ця трансформація, залежить від обох батьків та ситуації/середовища, що вони створять. Логічним є те, що для того щоб прив'язаність до обох батьків зберігалася безпечною, їм важливо забезпечити постійний на якісний контакт дитини з кожним із батьків – 50/50, були відсутні чинники, які б сприяли переходу прив'язаності до порушеної.

Розглянемо зміну прив'язаності на прикладі рівнів конфліктів розлучення батьків, за умов, що перед розлученням у дитини була безпечна прив'язаність. За низького рівня конфлікту, якщо дитина не залучена зовсім до судового процесу, наприклад батьки дійшли мирової угоди та вирішили її закріпити рішенням суду: за наявності постійного підтримуючого контакту дитини з обома батьками з урахуванням її актуальних потреб та коли дитина чує від батьків і найближчого оточення добре ставлення про один одного, безпечна прив'язаність дитини буде зберігатися з обома

батьками. За середнього рівня конфлікту розлучення: безпечна прив'язаність може спостерігатися безпечною з тим із батьків, із ким проживає дитина, а з тим, хто проживає окремо, бути амбівалентною, наприклад коли обіцянки дитині не виконуються, висуваються до дитини якісь некоректні вимоги та коли контакт із дитиною є непостійним. За високого рівня конфлікту розлучення ситуація може кардинально змінюватися, у дитини може бути порушена прив'язаність до обох батьків, наприклад невротична прив'язаність до того з батьків, із ким дитина проживає, та уникаюча прив'язаність до того з батьків, хто проживає окремо.

В узагальненні прикладів змін типів прив'язаності важливо зазначити, що тип зміни прив'язаності буде залежати від безпосередньої поведінки батьків, їхньої здатності забезпечити дитині сприятливе та підтримуюче середовище для її виховання та розвитку, в основі яких лежать психологічні особливості батьків у процесі розлучення.

За результатами низки закордонних досліджень було виявлено, що у 20–25% дітей, які пережили розлучення батьків, були виявлені серйозні психологічні проблеми [7; 9]. У дітей, батьки яких розлучилися, були наявні проблеми адаптації, зниження соціальної компетентності, труднощі у стосунках з однолітками, порушення поведінки (агресивність, імпульсивність, девіантна та делінквентна поведінка), проблеми в установленні близьких стосунків, знижений рівень соціальної успішності, наявність тривожних розладів та розлади настрою. Найбільші зміни у дітей, чий батьки розлучилися, дослідники відзначали саме у поведінковій сфері.

Таким чином, ми приходимо до розуміння, чому власне розлучення батьків є для дитини психотравмою, бо втрата об'єкта прив'язаності дотична до виразу «Через те, що я тебе втрачаю, я не зможу вижити». Тож, за висококонтрактних розлучень є два психологічно важливі моменти, які важливо враховувати: наявність психотравми дитини внаслідок розлучення батьків та зміна типу прив'язаності дитини до обох батьків, що в результаті призводить до проблем «виживання» дитини.

Не менш важливо під час дослідження дітей, батьки яких розлучилися, виявляти особливості адаптації. Адаптація дитини після розлучення батьків залежить від багатьох чинників, які безпосередньо відносяться як до самої дитини, так і до її батьків, зокрема можемо виділити такі:

- вікові особливості, що зумовлено природною залежністю від дорослих, особливостями прив'язаності, особистісною, емоційною та психологічною незрілістю і, як результат, високою уразливістю до психотравмального впливу розлучення батьків;

- зміна звичного укладу життя, зокрема зміна комунікації з одним із батьків, який починає жити окремо, зміна місця проживання тощо;

- зміна психоемоційних станів та поведінки батьків, які розлучаються;

- рівень конфлікту між батьками, який існує як у період спільного проживання батьків, так і в ситуації розлучення та судового процесу;

- відсутність у дитини інформації щодо зміни сімейної ситуації: чому батьки розлучилися, як це вплине на подальше життя дитини;

- зміна ставлення найближчого оточення дитини до її батьків;

- можливість активного залучення батьків у виховання дитини (навіть із тим із батьків, із ким проживає дитина, через необхідність дорослого самостійно турбуватися про дитину: відводити та забирати з освітніх закладів, перебувати на лікарняних, коли дитина хворіє, що може впливати на зміну заробітку, займатися побутовими справами тощо);

- ситуації, які сприяють загостренню переживання дитиною розлучення батьків.

За наявності дезадаптаційних процесів у дитини, пов'язаних із вищезазначеними чинниками, або ж наявності висококонтрактного розлучення це може призвести до негативних змін структури особистості самої дитини. На підкріплення нашої думки звертаємо увагу на те, що в МКХ-10 (Z62.898) та DSM-5 (V61.29) вказують на наявність негативних наслідків проблем у стосунках між батьками (високий рівень конфлікту, дистресу чи зневаги), що відбивається на дитині і, зокрема, впливає на психічний стан дитини. Також унаслідок впливу сімейної ситуації на дитину це може призвести до реактивного розладу прив'язаності 313.89 (F94.1), що є психічною хворобою, за якої у дитини не виникає емоційного зв'язку з батьками чи опікунами [3; 4].

Так, за результатами аналізу судово-психологічних експертиз у середньому у висококонтрактному розлученні дитина близько 10 разів розповідає про сімейну ситуацію. Таким чином, це призводить до негативного впливу на стан дитини: накопичення напруження, формування негативізму до власної сім'ї, загострення проблем у стосунках з одним із батьків, який проживає окремо, формування відчуття провини за розлучення батьків тощо.

Ключовими чинниками, які мають враховуватися під час визначення найкращих інтересів дитини у сімейних спорах, на нашу думку, є:

- бажання батьків брати активну участь у вихованні та житті дитини, сприяючи її розвитку;

- бажання самої дитини, при цьому враховуючи чим воно зумовлене;

- характер стосунків дитини з кожним із батьків та найближчим оточенням, у якому перебуває дитина;

- стан здоров'я батьків (фізичний та психічний);

- особливості впливу судового процесу на дитину;

- важливі чинники, які характерні для кожного випадку.

Отже, хочемо звернути увагу на те, що під час визначення найкращих інтересів дитини у сімейних спорах важливо приймати рішення, за якого дитині буде завдана найменша шкода, з урахуванням того, що сам факт розлучення є для дитини психотравмою, а судовий процес та рівень конфлікту між батьками – додатковими травмувальними чинниками.

Раніше ми вже зазначили про важливість урахування вікових особливостей дітей щодо розлучення батьків, однак хотілося б висвітлити, як саме реагують діти різного віку. Так, новонароджені можуть реагувати, безпосередньо «зчитуючи» стан дорослого, який ним опікується, а також у разі зміни звичних умов життя (наприклад, зміна розпорядку дня, наявність інших осіб, які починають брати участь у догляді за дитиною). Діти до трьох років, як правило, не розуміють, чому один із батьків почав проживати окремо, тому діти цього віку можуть часто задавати одне й те саме питання. І, власне, через нерозуміння сімейної ситуації в силу віку і при цьому зчитування психоемоційного стану батьків у дитини може з'являтися регресивна поведінка, нерідко агресія. Діти дошкільного віку (від 3 до 6 років) ще не розуміють, що означає розлучення, однак можуть відзначати, що хтось із батьків почав приділяти менше уваги. Тут же з'являється відчуття провини за розлучення батьків, наявність бажання, щоб батьки знову були разом, можуть бути регресивна поведінка, агресія, капризи. Найбільш сензитивним періодом із погляду негативних наслідків розлучення вважається дошкільний вік. Діти молодшого шкільного віку (від 6 до 10 років) уже розуміють, що таке розлучення і що батьки більше не будуть жити разом. Тому порушення сімейної системи вони сприймають як утрату безпечного середовища. Так само мають надію на те, що батьки будуть жити разом, навіть тоді коли в одного з батьків уже є інші стосунки. Як результат, у дітей цього віку можуть спостерігатися психосоматичні симптоми, поява великої кількості страхів, погіршення соціального функціонування та зниження навчальної активності. Діти підліткового віку (від 11 до 18 років) можуть відчувати себе покинутими, злитися на батьків, відчувати тривогу за майбутнє, мати депресивну симптоматику, можуть намагатися отримати вигоду із ситуації та

контролювати батьків. Можуть спостерігатися спроби викреслити одного з батьків або ж обох зі свого життя [8; 11].

Важливо зазначити, що проведений нами аналіз судово-психологічних експертиз та експертних досліджень змін типів прив'язаності дитини батьків, вікові реакції дітей на розлучення батьків не враховує впливу ознак домашнього насильства, хоча розуміємо, що у переважній більшості висококонфліктних розлучень ризику домашнього насильства достатньо високі. Так, наприклад, науковці виявили, що коли в період спільного проживання наявне емоційне відторгнення або жорстоке поводження одним із батьків по відношенню до дитини, то зменшення контактів після розлучення сприяло позитивному впливу на дитину [10]. Наявність домашнього насильства вже у процесі судового спору буде змінювати тип прив'язаності дитини, в основі ставлення дитини до батьків буде лежати наявність досвіду насильства. Тому за наявності домашнього насильства робиться ретельний аналіз забезпечення найкращих інтересів дитини, щоб захистити її від насильницького впливу, а також спекуляції батьками цією тематикою.

Висновки. Результати теоретичного та емпіричного дослідження дали змогу встановити, що розлучення батьків є для дитини психотравмою; високий рівень конфлікту розлучення сприяє зміні типу прив'язаності на порушений; наслідки для дитини розлучення батьків мають негативний вплив на неї, а за висококонфліктних розлучень і руйнівний; головним завданням суб'єктів, які дотичні до сімейних спорів, має бути зосередженість на збереженні безпечної прив'язаності; психоемоційний стан та переживання батьками судового процесу відіграють важливу роль у забезпеченні реалізації сприятливих умов для розвитку дитини; судам важливо встановлювати не прихильність дитини до батьків, а тип прив'язаності, тож пропонуємо внести зміни до Сімейного кодексу України та Закону України «Про охорону дитинства», замінивши термін «прихильність» на «прив'язаність».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Академічний тлумачний словник. Прихильність. URL: <http://sum.in.ua/s/prykhyljnistj> (дата звернення: 25.05.2023).
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
3. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лисак, М. Прокопович ; наук. ред. В. Горбунової, Л. Засекої, О. Плевачук. Львів : Галицька видавнича спілка, 2023. 536 с.

4. Міжнародний класифікатор хвороб 10-го перегляду. URL: <https://web.archive.org/web/20171219162007/https://medinfo.in.ua/> (дата звернення: 25.05.2023).
5. Сімейний кодекс України від 10.01.2002 № 2947-III. *Відомості Верховної Ради України*. 2002. № 21. Ст. 135.
6. Masters J., Wellman H. (1974). Human infant attachment: A procedural critique. *Psychological Bulletin*. № 81. P. 218–237.
7. Amato P.R. The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*. 2000. Vol. 62. P. 1269–1287.
8. Hertherington E.M., Kelly J.B. For better or for worse. N.Y. : W.W. Norton Company, Inc., 2002.
9. Kelly J.B., Emery R.E. Children's adjustment following divorce: risk and resilience perspectives. *Family Relations*. 2003. Vol. 52. P. 352–362.
10. Kelly J.B., Johnston J.R. The alienated child: A reformulation of parental alienation syndrome. *Family Court Review*. 2001. Vol. 39. № 3. P. 249–266.
11. Wallerstein J.S., Corbin S. The child and the vicissitudes of divorce. *Child and Adolescent Psychiatry: A Comprehensive Textbook*. 3rd ed. Lippincott, Philadelphia : Williams and Wilkins, 2002. P. 275–1285.

ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВПО В ТЕРИТОРІАЛЬНІ ГРОМАДИ

FACTORS OF EFFECTIVE INTEGRATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS INTO TERRITORIAL COMMUNITIES

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей чинників ефективної інтеграції ВПО в територіальні громади. Охарактеризовано особливості соціальної ідентичності. Концепт «соціальна ідентичність» визначено як інтегративний конструкт, який вибудовується на базі процесів активного відображення реальності, конструювання образу соціального світу, соціальної категоризації, соціальної ідентифікації, соціального порівняння та у якому представлено уявлення особи про себе як представника певних груп/соціальних спільнот із певним емоційним і ціннісним значенням для неї членства в групі/соціальній спільноті. Концепт «спільнотна ідентичність» визначено як результат отождення особи з певними спільнотами, що ґрунтується на їхніх унікальних характеристиках, культурних і/або етнічних зв'язках, історії, соціальних відносинах, спільних цілях, які визначають конкретні спільноти, колективне почуття приналежності, спільні цінності та інтереси. Наведено результати емпіричного дослідження, у якому взяли участь 146 респондентів віком від 18 до 69 років – ВПО із зони активних бойових дій, та застосовано такі емпіричні методи: шкала колективної ідентичності (автори – Р. Лухтанен, Дж. Крокер (R. Luhtanen, J. Crocker)); опитувальник «Громадянська ідентичність» (автор – І.Р. Петровська); опитувальник «Соціокультурна ідентичність» (автори – О.В. Крупенко, О.В. Фролова); авторська анкета «Визначення особливостей взаємодії спільнотних ідентичностей, ставлення до реформи місцевого самоврядування і децентралізації влади в Україні, інтеграції мігрантів у місцеву громаду». За кореляційним аналізом визначено прямі значущі високі кореляційні зв'язки громадянської і національної ідентичностей, громадянської і соціокультурної ідентичностей, національної і соціокультурної ідентичностей. Виявлено чинники, які сприяють ефективній інтеграції ВПО в територіальні громади: гармонійна взаємодія громадянської, національної і соціокультурної ідентичностей; високий рівень розвитку громадянського суспільства на рівні місцевих громад, активне залучення мігрантів до соціально-політичного і культурного життя громади.

Ключові слова: ідентичність, громадянська ідентичність, національна ідентичність, соціокультурна ідентичність, внутрішньо переміщені особи.

The article presents the results of a theoretical-empirical study of the features of the factors of effective integration of internally displaced persons into territorial communities. Features of social identity are characterized. The concept of «social identity» is defined as an integrative construct that is built on the basis of processes of active reflection of reality, construction of an image of the social world, social categorization, social identification, social comparison, and which presents a person's perception of self as a representative of certain groups/social communities with a certain emotional and the value for her of membership in a group/social community. The concept of «community identity» is defined as the result of a person's identification with certain communities based on their unique characteristics, cultural and/or ethnic ties, history, social relations, common goals that define specific communities, a collective sense of belonging, shared values and common interests. The results of an empirical study, in which 146 respondents aged 18 to 69 took part – internally displaced persons from the zone of active hostilities, were presented, and the following empirical methods were applied: collective identity scale (authors: R. Luhtanen, J. Crocker); questionnaire «Civic Identity» (author: I.R. Petrovska); questionnaire «Socio-cultural identity» (authors: O.V. Krupenko, O.V. Frolova); the author's questionnaire «Determining the characteristics of the interaction of community identities, attitudes to the reform of local self-government and decentralization of power in Ukraine, the integration of migrants into the local community». According to the correlation analysis, direct significant high correlations of civic and national identities, civic and socio-cultural identities, national and socio-cultural identities were determined. The factors that contribute to the effective integration of internally displaced persons into territorial communities have been identified: harmonious interaction of civic, national and socio-cultural identities; high level of development of civil society at the level of local communities, active involvement of migrants in the socio-political and cultural life of the community. **Key words:** identity, civic identity, national identity, socio-cultural identity, internally displaced persons.

УДК 159.9.072:316.62
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.33>

Кравчук С.Л.

к.психол.н., доцент,
старший науковий співробітник
лабораторії психології спілкування
Інститут соціальної та політичної
психології Національної академії
педагогічних наук України

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни Росії проти України концепт «ідентичність» стає домінуючим дискурсом як науки, так і повсякденного життя. Военні дії кардинально змінили зміст, контекст, характер і конфігурацію процесів ідентифікації. Вимушено переміщені особи, українські біженці, що перебувають за кордоном унаслідок війни Росії проти України, завдяки міграції зазнають певних трансформацій ідентичності. Під впливом воєнних дій ідентичності мігрантів можуть

змінюватися, втрачати свою вкоріненість, цілісність, стабільність, ставати пластичними і множинними.

Сьогодні для вимушено переміщених осіб в умовах воєнних дій характеризується ризикованістю і невизначеністю, оскільки війна спричинює кардинальний вплив на духовну сферу, деформуючи традиційні системи цінностей і трансформуючи колективні ідентичності. Саме тому зростає актуальність наукових досліджень проблем ідентичності та

ідентифікації під впливом воєнних дій у міграційній сфері.

Дослідження з проблем міграції мають досить фрагментарний характер і приділяють мало уваги вивченню особливостей ефектів взаємодії спільнотних ідентичностей, трансформацій в ідентичностях і практиках мігрантів в умовах децентралізації та під впливом воєнних дій у міграційній сфері. На тлі активізації міграційних рухів залишаються відкритими питання інтеграції та адаптації мігрантів, зокрема вимушено переміщених осіб, у нові територіальні громади.

Мета статті – визначити особливості психологічних чинників ефективної інтеграції вимушено переміщених осіб у нові територіальні громади.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ідентичність є як продуктом, так і елементом соціальної взаємодії. У наукових дослідженнях зберігається стійкий інтерес до соціальної ідентичності, яка виступає одним із найбільших релевантних конструктів для розуміння міжгрупових відносин.

Аналіз наукових джерел із проблеми соціальної ідентичності свідчить, що цей конструкт треба відрізнити від конструктів особистісної/особової ідентичності, відданості чи колективної самооцінки.

Е. Еріксон (E. Erikson) [9] розглядав психосоціальну ідентичність як центральне ядро особистості. Психосоціальна ідентичність, на думку вченого, базується на прийнятті особистістю цілісного образу себе в поєднанні з її соціальними зв'язками і переживається як відчуття відповідності вимогам суспільства.

С. Хантінгтон (S. Huntington) [12] визначає ідентичність як індивідуальне чи групове відчуття себе, продукт самосвідомості, який передбачає, що «Я» або «Ми» як одиниці характеризуються певними відмінними якостями, що відрізняють «мене» від «тебе» і «нас» від «вас». «Миідентичності» – це те, що в людей є спільного, а отже, вони завжди прив'язані до певних групових утворень, зокрема сім'я, локальна спільнота, держава, людство тощо [12, с. 68].

Символічний інтеракціонізм і соціалізація займають центральне місце у поясненні того, як особистість формується і налаштовується на соціальні моделі та закономірності своєї культурної спільноти.

У наукових працях Ч. Кулі (Ch. Cooley) [7] і Г. Мід (G. Mead) [14] стверджується, що сприйняття і реакції інших динамічно формують наше уявлення про себе. Ці ідеї становлять основу того, як ідентичність розуміється у соціології, де формування соціальної ідентичності включає відображені оцінки інших і очікування інших.

Г. Тайфел (H. Tajfel) і Дж. Тернер (J. Turner) [17] – представники когнітивної

психології – наголошують на діалектичному взаємозв'язку особистісної і соціальної ідентичності, а з іншого боку – на певному їх антагонізмі. Згідно з вченими, соціальна ідентичність складається з окремих ідентифікацій і визначається приналежністю людини до різних соціальних категорій: раси, національності, класу, статі тощо [17, с. 12]. Соціальна ідентичність може бути позитивною чи негативною, і індивіди прагнуть до досягнення чи збереження позитивної соціальної ідентичності.

Згідно з конструкціоністськими моделями аналізу ідентичності, одним з основних пояснювальних підходів є визнання конструювання реальності, що зумовлює утворення єдності групи. Соціальна ідентичність розглядається одночасно і як форма відображення реальності, і як похідна процесу створення образу соціального світу. Так, на думку дослідника С. Айзенштадт (S. Eisenstadt) [8], будь-яка колективна ідентичність є продуктом соціального конструювання. На думку вченого, колективна ідентичність виступає навмисним або ненавмисним наслідком інтеракцій, які, своєю чергою, соціально змодельовані і структуровані. Цікаво, що С. Айзенштадт виокремлює два боки процесу конструювання колективної ідентичності, а саме: окреслення меж і створення базису для довіри, солідарності та внутрішньої рівності.

У конструкціоністських моделях соціальна ідентичність виступає як динамічна система конструктів, у якій зосереджено уявлення людини про себе як представника соціальних спільнот, що супроводжується оцінками і смисловими проявами. Зокрема, П. Бергер (P. Berger) і Т. Лукман (T. Luckmann) [5] підкреслюють, що ідентичність є ключовим елементом суб'єктивної реальності, знаходиться у діалектичному взаємозв'язку із суспільством і формується соціальними процесами.

Ідентичність виступає яскравою характеристикою не лише індивіда, а й спільноти, яка є результатом спільного природного буття і взаємодії людей, пов'язаних однаковим походженням, подібними поглядами, спільною долею і устремліннями. Бути членом спільноти означає, що люди діляться одними й тими самими знаннями, переконаннями, теоріями, нормами, які надають сенс навколишньому середовищу і визначають практику й дії.

Зарубіжна дослідниця М. Бревер (M. Brewer) [6] на основі аналізу соціологічних, соціально-психологічних і політологічних підходів до проблеми ідентичності виокремила такі чотири загальні види соціальної ідентичності: 1) особистісно-центровані соціальні ідентичності; 2) реляційні соціальні ідентичності; 3) групо-центровані соціальні ідентичності; 4) колективні ідентичності.

Соціальна ідентичність відноситься до того, як люди визначають себе на основі членства в групах [11, с. 84]. Соціальну ідентичність часто називають колективною [3, с. 102] або груповою ідентичністю [2, с. 24].

Український учений В.О. Васютинський [1] виокремлює спільнотну ідентичність як окремий варіант соціальної ідентичності, коли люди формують колективну свідомість спільноти. Згідно з В.О. Васютинським, у самосвідомості членів колективних спільнот наявні такі елементи: колективна спільнотна ідентичність, близькість поглядів як потреба для об'єднання у спільноту, усвідомлення індивідом його причетності до простору колективних дій, до змісту спільної діяльності, колективне самосприймання і саморозуміння.

Вітчизняні і зарубіжні дослідники виокремлюють такі різноманітні види соціальної ідентичності, як: національна, громадянська, етнічна, регіональна/територіальна/локальна, мовна, релігійна/конфесійна, політична, професійна, сімейна, соціокультурна, гендерна, вікова, класова/майнова, міграційна.

Наше емпіричне дослідження було проведено протягом липня-листопада 2022 р. У дослідженні взяли участь 146 респондентів віком від 18 до 69 років – ВПО із зони активних бойових дій. Відібрано 132 заповнені анкети ВПО (вибірка – 69 жінок і 63 чоловіки).

Нами застосовувалися такі емпіричні методи: 1) шкала колективної ідентичності (автори – Р. Лухтанен (R. Luhtanen), Дж. Крокер (J. Crocker)); 2) опитувальник «Громадянська ідентичність» (автор – І.Р. Петровська);

3) опитувальник «Соціокультурна ідентичність» (автори – О.В. Крупенко, О.В. Фролова); 4) авторська анкета «Визначення особливостей взаємодії спільнотних ідентичностей, ставлення до реформи місцевого самоврядування і децентралізації влади в Україні, інтеграції мігрантів у місцеву громаду».

На основі застосування простого регресійного аналізу нами був отриманий стандартизований коефіцієнт регресії, який дає змогу зробити висновок про вагу суб'єктивної оцінки розвитку громадянського суспільства на рівні територіальної громади в інтеграцію ВПО в територіальні громади (табл. 1).

Наведений у табл. 1 позитивний статистично значимий регресійний коефіцієнт ($p < 0,001$) за простим регресійним аналізом свідчить, що розвиток громадянського суспільства на рівні територіальної громади виступає значущим предиктором інтеграції ВПО в територіальні громади.

Простий регресійний аналіз оцінки ваги активного залучення мігрантів до соціально-політичного життя громади в інтеграцію ВПО в територіальні громади відображено в табл. 2.

Виявлено позитивний статистично значимий регресійний коефіцієнт ($p < 0,001$), який свідчить, що активне залучення мігрантів до соціально-політичного життя громади виступає значущим предиктором інтеграції ВПО в територіальні громади.

Простий регресійний аналіз оцінки ваги активного залучення мігрантів до культурного життя громади в інтеграцію ВПО в територіальні громади відображено в табл. 3.

Таблиця 1

Коефіцієнти за простим регресійним аналізом

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
	B	Стандартна помилка	Бета		
1 (Константа)	3,583	1,120		3,200	0,002
1 Розвиток громадянського суспільства на рівні територіальної громади	1,087	0,071	0,802	15,286	0,000

R = 0,802; R² = 0,643; Скоректований R² = 0,640; F = 233,653; Знч = 0,000

Таблиця 2

Коефіцієнти за простим регресійним аналізом

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
	B	Стандартна помилка	Бета		
1 (Константа)	4,199	1,356		3,096	0,002
1 Активне залучення мігрантів до соціально-політичного життя громади	2,562	0,198	0,751	12,961	0,000

R = 0,751; R² = 0,564; Скоректований R² = 0,560; F = 168,000; Знч = 0,000

Таблиця 3

Коефіцієнти за простим регресійним аналізом

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	Т	Знч.
	В	Стандартна помилка	Бета		
1 (Константа)	3,717	1,451		2,561	0,012
1 Активне залучення мігрантів до культурного життя громади	2,518	0,214	0,717	11,744	0,000

R = 0,717; R² = 0,515; Скоректований R² = 0,511; F = 137,910; Знч = 0,000

Виявлено позитивний статистично значимий регресійний коефіцієнт (p<0,001), який свідчить, що активне залучення мігрантів до соціально-політичного життя громади виступає значущим предиктором інтеграції ВПО в територіальні громади.

Громадянська ідентичність як особливий вид спільнотної ідентичності являє собою ототожнення себе зі спільнотою громадян національно-державного утворення та постає суттєвим чинником громадянської активності. Цікаво відзначити, що деякі науковці пов'язують громадянську ідентичність із проблемами глобалізації (наприклад, Д. Харт (D. Hart), К. Річардсон (C. Richardson) і Б. Вілкенфельд (B. Wilkenfeld) [10]). Громадянська ідентичність передбачає спільність прав, привілеїв, обов'язків стосовно певної держави і відчуття приналежності до неї та не обов'язково передбачає єдність культури, історії, ціннісних орієнтацій [4; 13]. Науковці Дж. Юнісс (J. Youniss), Дж. Маклеллан (J. McLellan), М. Єйтс (M. Yates) [18, с. 627] пов'язують громадянську ідентичність із почуттям солідарності, соціальною відпові-

дальністю, підтримкою благополуччя спільноти громадян.

Громадянська ідентичність постає як сприйняття своєї ролі в політичному і громадянському житті.

Простий регресійний аналіз оцінки ваги громадянської ідентичності ВПО в їх інтеграцію у територіальні громади відображено в табл. 4.

Виявлено позитивний статистично значимий регресійний коефіцієнт (p<0,001), який свідчить, що громадянська ідентичність ВПО виступає значущим предиктором їх інтеграції в територіальні громади.

Простий регресійний аналіз оцінки ваги національної ідентичності ВПО в їх інтеграцію у територіальні громади відображено в табл. 5.

Національна чи геополітична ідентичність передбачає ідентифікацію з нацією як спільнотою, визнання та ототожнення з історією, культурою, традиціями, цінностями й символами, що становлять націю. Національна ідентичність має свої коріння в етнічній ідентичності та спільному історичному досвіді (реальному чи уявному). Із погляду культурологічних вимірів національна ідентичність

Таблиця 4

Коефіцієнти за простим регресійним аналізом

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	Т	Знч.
	В	Стандартна помилка	Бета		
1 (Константа)	1,637	0,383		4,273	0,000
1 Громадянська ідентичність	0,278	0,008	0,947	33,564	0,000

R = 0,947; R² = 0,897; Скоректований R² = 0,896; F = 1126,548; Знч = 0,000

Таблиця 5

Коефіцієнти за простим регресійним аналізом

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	Т	Знч.
	В	Стандартна помилка	Бета		
1 (Константа)	2,605	0,787		3,311	0,001
1 Національна ідентичність	0,404	0,019	0,877	20,842	0,000

R = 0,877; R² = 0,770; Скоректований R² = 0,768; F = 434,373; Знч = 0,000

Таблиця 6

Коефіцієнти за простим регресійним аналізом

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
	B	Стандартна помилка	Бета		
1 (Константа)	3,342	0,653		5,114	0,000
1 Соціокультурна ідентичність	0,543	0,032	0,827	16,768	0,000

R = 0,827; R² = 0,684; Скоректований R² = 0,681; F = 281,181; Знч = 0,000

включає картину світу, міфологію, мову, культурну пам'ять, ментальність, релігійну і громадянську позицію. Результати досліджень [15; 16] свідчать, що національна ідентичність пов'язана з почуттям гордості і прихильності до своєї країни, а також почуттям солідарності та наявністю спільної мети із співгромадянами. Національна ідентичність пов'язана з патріотизмом та сприяє соціальній згуртованості та національній єдності.

У нашому емпіричному дослідженні виявлено позитивний статистично значимий регресійний коефіцієнт (p<0,001), який свідчить, що національна ідентичність ВПО виступає значущим предиктором їх інтеграції в територіальні громади.

Ідентичність знаходиться у культурному просторі, зумовлена культурними вимірами, формується під впливом різноманітних культурних чинників. Соціокультурний підхід дає змогу пояснити соціокультурні наслідки міграційних процесів як складної, багатоконпонентної системи змін форм, особливостей територіальної організації та функціонування суспільних відносин, явищ суспільного життя територіальної спільноти, викликаних міграційною активністю людей.

Міграція торкається різних аспектів людського буття, зокрема соціокультурних і духовних цінностей, соціальних і етичних норм поведінки, вірувань тощо. Соціокультурна ідентичність являє собою процес і результат ототожнення особистості з певними культурними ідеалами, які історично сформувалися в національній культурі країни на основі цінностей; внутрішнє відчуття приналежності до соціокультурної спільноти певного виду переважно визнане іншими представниками цієї спільноти.

Простий регресійний аналіз оцінки ваги соціокультурної ідентичності ВПО в їх інтеграцію у територіальні громади відображено в табл. 6.

Виявлено позитивний статистично значимий регресійний коефіцієнт (p<0,001), який свідчить, що соціокультурна ідентичність ВПО виступає значущим предиктором їх інтеграції в територіальні громади.

За кореляційним аналізом (за коефіцієнтом кореляції Ч. Спірмена) виявлено прямі значущі високі кореляційні зв'язки громадянської і національної ідентичностей (відповідно коефіцієнт кореляції 0,83 на рівні значущості p<0,001), громадянської і соціокультурної ідентичностей (відповідно коефіцієнт кореляції 0,85 на рівні значущості p<0,001), національної і соціокультурної ідентичностей (відповідно коефіцієнт кореляції 0,80 на рівні значущості p<0,001).

Значними об'єднуючими чинниками всередині спільноти постають активне залучення мігрантів до соціально-політичного і культурного життя громади, національна, громадянська і соціокультурна ідентичності.

Висновки з проведеного дослідження. Концепт «соціальна ідентичність» постає як інтегративний конструкт, який вибудовується на базисі процесів активного відображення реальності, конструювання образу соціального світу, соціальної категоризації, соціальної ідентифікації, соціального порівняння та у якому представлено уявлення особи про себе як представника певних груп/соціальних спільнот із певним емоційним і ціннісним значенням для неї членства в групі/соціальній спільноті. Концепт «спільнотна ідентичність» постає як результат ототожнення особи з певними спільнотами, що ґрунтується на їхніх унікальних характеристиках, культурних і/або етнічних зв'язках, історії, соціальних відносинах, спільних цілях, які визначають конкретні спільноти, колективне почуття приналежності, спільні цінності та інтереси. Ефективній інтеграції ВПО в територіальні громади сприяють такі предиктори: гармонійна взаємодія громадянської, національної і соціокультурної ідентичностей; високий рівень розвитку громадянського суспільства на рівні місцевих громад, активне залучення мігрантів до соціально-політичного і культурного життя громади.

Перспективу дослідження вбачаємо в теоретико-емпіричному дослідженні особливостей ефектів взаємодії спільнотних ідентичностей внутрішньо переміщених осіб і біженців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Васютинський В. Психологічні виміри спільноти. Київ : Золоті ворота, 2010. 120 с.
2. Ashforth B.E., Mael F. Social identity theory and the organization. *Academy of Management Review*. 1989. Vol. 14(1). P. 20–39.
3. Ashmore R.D., Deaux K., McLaughlin-Volpe T. An organizing framework for collective identity: Articulation and significance of multidimensionality. *Psychological Bulletin*. 2004. Vol. 130. P. 80–114.
4. Barry B. Culture and Equality. An Egalitarian Critique of Multiculturalism. Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press, 2001. 398 p.
5. Berger P.L., Luckmann T. The Social Construction of Reality. A Treatise on sociology of Knowledge. New York : Doubleday & Company, 1966.
6. Brewer M. Social identity, Distinctiveness, and in-group Homogeneity. *Social Cognition*. 1993. Vol. 11. P. 150–164.
7. Cooley Ch. On Self and Social Organization. Chicago : University of Chicago Press, 1998. 216 p.
8. Eisenstadt S.N. Modernity and the construction of collective identities. *International Journal of Comparative Sociology*. 1998. Vol. 39(1). P. 138–158.
9. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. London : W.W. Norton & Company, 1994. 336 p.
10. Hart D., Richardson C., Wilkenfeld B. Civic Identity. *Handbook of Identity Theory and Research*. 2011. P. 771–787.
11. Hogg M.A., Williams K.D. From I to we: Social identity and the collective self. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 2000. Vol. 4(1). P. 81–97.
12. Huntington S.P. Who Are We? The Challenges to America's National Identity. New York, London, Toronto, Sydney : Simon & Shuster Paperbacks, 2004. 428 p.
13. Kivisto P. Multiculturalism in a Global Society. Oxford, Malden : Blackwell Publishing, 2002. 232 p.
14. Mead G.O. Mind, self and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist. Cambridge : University of Chicago Press, 1976. 440 p.
15. Meeus J., Duriez B., Vanbeselaere N. The role of national identity representation in the relation between ingroup identification and out-group derogation: ethnic versus civic representation. *British Journal of Social Psychology*. 2010. Vol. 49. P. 305–320.
16. Smith A. National identity and the idea of European Unity. *International Affairs*. 1992. Vol. 68(1). P. 55–76.
17. Tajfel H., Turner J.C. The social identity theory of intergroup behavior. *Psychology of Intergroup Relations*. Monterey, CA : Brooks-Cole, 1986. C. 7–24.
18. Youniss J., McLellan J., Yates M. What we know about engendering civic identity. *The American Behavioral Scientist*. 1997. Vol. 40(5). P. 620–631.

АНАЛІЗ ПРАВОВОГО РЕАГУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ НА ВИПАДКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ В УКРАЇНІ

ANALYSIS OF THE NORMATIVE AND LEGAL RESPONSE OF POLICE OFFICERS TO CASES OF DOMESTIC ABUSE DURING MILITARY AGGRESSION

У статті здійснено аналіз правового реагування на випадки домашнього насильства працівників поліції під час військової агресії в Україні, що є важливим питанням та потребує ретельного теоретичного дослідження. Окреслено нормативно-правові акти щодо попередження та протидії домашньому насильству, а саме закони України «Про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення щодо встановлення відповідальності за вчинення насильства в сім'ї або невиконання захисного припису», «Про запобігання та протидію домашньому насильству», «Про внесення змін до Кримінального та Кримінального процесуального кодексів України з метою реалізації положень Конвенції Ради Європи про запобігання домашнього насильства та боротьбу з цим явищем».

Проведено теоретичний аналіз нормативно-правового законодавства України щодо випадків та реагування на домашнє насильство. Крім цього, у теоретичному аналізі дослідження розглянуто соціально-психологічні та культурні аспекти проблеми домашнього насильства, які мають великий вплив на результативність реагування поліції на це явище. Результати цього дослідження можуть стати основою для подальшого вдосконалення законодавства та практики боротьби з домашнім насильством у контексті військової агресії в Україні. Дослідження зумовлює потребу в науковому аналізі правових засад щодо протидії домашньому насильству.

Зазначено, що військові дії на території України зменшили інтерес до висвітлювання в інформаційному просторі питання домашнього насильства. Війна вносить свої корективи у суспільне життя та життя кожної людини. Сьогодні силові структури України повинні не лише давати відсіч ворогу, а й дбати про права кожного громадянина та уважно стежити за тим, щоб його права не були порушені. Зараз кожен українець перебуває у постійному стресі та страху, тому й їхня реакція на нинішні події різна. І на превеликий жаль, люди починають проявляти агресивні дії по відношенню до рідних та близьких, тому рівень насильства в сім'ї зростає. Під час військових дій домашнє насильство децю трансформувалося та загострилося. Особливо складним є реагування працівників поліції на випадки домашнього насильства, які скоюються на окупованих територіях або на територіях, де відбуваються активні бойові дії. Національна поліція України адаптується до механізмів реагування на правопорушення у сфері домашнього насильства під час війни.

Резюмовано, що протидія домашньому насильству потребує конкретних дій і з боку постраждалої особи. Аналіз правового реагування на випадки домашнього насильства дав змогу виділити перелік органів та установ, на які покладаються функції зі здійс-

нення заходів у сфері запобігання та протидії домашньому насильству. Отже, навіть під час дії військового стану постраждали від домашнього насильства можуть стати на свій захист та розірвати насильницьке коло.

Ключові слова: насильство, агресивність, протидія, поліцейські, постраждала особа, кривдник.

The proposed article analyzes the legal response to cases of domestic violence by police officers during military aggression in Ukraine, which is an important issue and requires careful theoretical research.

Normative legal acts on the prevention and counteraction of domestic violence are outlined, namely the Laws of Ukraine «On Amendments to the Code of Ukraine on Administrative Offenses Regarding Establishing Responsibility for Committing Violence in the Family or Failure to Fulfill a Protective Order», «On Prevention and Counteraction to Domestic Violence», «On making changes to the Criminal and Criminal Procedure Codes of Ukraine in order to implement the provisions of the Council of Europe Convention on the Prevention of Domestic Violence and the Fight against this phenomenon.»

The theoretical analysis of normative legal legislation of Ukraine regarding cases and response to domestic violence is defined. In addition, the theoretical analysis of the study examines the socio-psychological and cultural aspects of the problem of domestic violence, which have a great impact on the effectiveness of the police response to this phenomenon. The results of this study can become the basis for further improvement of the legislation and practice of combating domestic violence in the context of military aggression in Ukraine. The research determines the need for a scientific analysis of legal frameworks for combating domestic violence.

It is noted that the military actions on the territory of Ukraine have reduced interest in covering the issue of domestic violence in the information space. The war makes its corrections in social life and in the life of every person. Today, the power structures of Ukraine must not only repel the enemy, but also take care of the rights of every citizen and carefully monitor that their rights are not violated. Now every Ukrainian is under constant stress and fear, so their reaction to current events is different. And unfortunately, people are beginning to show aggressive actions towards their relatives and friends, so the level of violence in the family is increasing. During the hostilities, domestic violence was somewhat transformed and intensified. It is especially difficult for police officers to respond to cases of domestic violence that occur in occupied territories or in territories where active hostilities are taking place. The National Police of Ukraine is adapting mechanisms for responding to offenses in the field of domestic violence during the war in Ukraine.

УДК 159

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.34>

Макарова О.П.

к.психол.н., доцент,
старший викладач кафедри педагогіки та психології
Харківський національний університет внутрішніх справ

Зінченко Д.А.

слухач магістратури факультету № 3 навчальної групи № 101
Харківський національний університет внутрішніх справ,
старший лейтенант поліції

It is summarized that combating domestic violence requires specific actions on the part of the victim. Therefore, the analysis of the legal response to cases of domestic violence made it possible to identify a list of bodies and institutions entrusted with the functions of implementing measures

in the field of prevention and counteraction of domestic violence. Therefore, even during martial law, victims of domestic violence can stand up for themselves and break the cycle of violence.
Key words: violence, aggressiveness, countermeasures by the police, victim, offender.

Україна, як і багато інших країн світу, за останні кілька років стала свідком насильства в мирному житті, зокрема домашнього насильства. Однак під час військової агресії в Україні це явище набуло особливої актуальності. Останнім часом виникає питання: які дії повинна зробити людина, котра стала жертвою домашнього насильства? Особливо гостро постає це питання під час військових дій на території України. Аналіз правового реагування працівників поліції на випадки домашнього насильства дав змогу виділити конкретний алгоритм дій, а саме: дії поліції у випадках домашнього насильства, які кроки потрібно зробити самій жертві домашнього насильства, а також дії поліції щодо кривдника. Розуміння причин, наслідків та механізмів правового реагування на домашнє насильство є важливою та актуальною темою для подальшого дослідження.

Відповідно до ст. 1 Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», домашнє насильство – це дія сексуального, економічного, фізичного та психологічного насильства [2]. Такі дії вчиняються у сім'ях або в місцях, де проживають родини, а також між чоловіком та жінкою, які перебували або перебувають у подружніх стосунках, або між іншими людьми, які мешкають спільно як одна сім'я, але не мають відносин, перебувають чи перебували у шлюбних відносинах, де мешкає (мешкала) людина, яка чинить домашнє насильство, там, де є постраждала особа, а також погрожує їй учиненням таких дій [3].

Офіційних статистичних джерел, які б дали змогу порівняти кількість випадків домашнього насильства до та під час війни, на разі немає. Натомість з'явилася ще одна група осіб, що страждають від домашнього насильства. Г. Карпаченкова, яка очолює громадську організацію «Пані Патронеса», розповідає, що до неї звертаються жінки, які мають статус внутрішньо переміщеної особи, відносно яких здійснюються дії домашнього насильства. Жінки відзначають, що відносно них відбуваються маніпулятивні дії із залученням дітей (чоловіки забороняють їм вивозити дітей за кордон), інколи відбуваються погрози щодо фізичної розправи. На превеликий жаль, у сучасному світі продовжують відбуватися агресивні дії з боку чоловіків щодо жінок та дітей.

До військових подій на території України в певних родинах фіксувався лише ризик скоєння насильницьких дій, та в умовах війни фік-

суються саме випадки домашнього насильства [1]. Законодавством України визначено уповноважені органи щодо профілактики та недопущення домашнього насильства. До таких органів відносять: органи центральної виконавчої влади, на яких покладено функцію щодо забезпечення формування державної політики у напрямі запобігання та протидії домашньому насильству; органи центральної виконавчої влади, діяльність яких спрямована на реалізацію державної політики щодо запобігання та протидії домашньому насильству; місцева державна адміністрація, до повноважень якої належить забезпечення заходів щодо профілактики домашнього насильства; виконавчі органи районної, сільської, міської та селищної ради, повноваженням яких є здійснення заходів щодо попередження домашнього насильства [1].

До інших органів та установ, на які покладаються функції щодо здійснення заходів у сфері запобігання та протидії домашньому насильству, належать: служби у справах дітей; уповноважені підрозділи органів Національної поліції України; органи управління освітою, навчальні заклади, установи та організації системи освіти; органи охорони здоров'я, установи та заклади охорони здоров'я; центри з надання безоплатної вторинної правової допомоги; суди; прокуратура тощо [4].

Управління превентивної діяльності головних управлінь Національної поліції та управлінь патрульної поліції тісно пов'язані щодо реагування на факти вчинення домашнього насильства. До їхніх функцій належать:

- реагування мобільними групами на випадки вчинення домашнього насильства, ведеться координація та контроль за їхньою діяльністю;

- кожного дня відбувається спілкування з поліцейськими мобільної групи, під час яких надаються відповідні рекомендації, розглядається інформація щодо особливостей реагування на випадки домашнього насильства чи проблемні питання, які виникають;

- моніторинг умов щодо правильного здійснення покладених обов'язків на працівників поліції, які включені до складу мобільних груп, внесення пропозицій для керівництва головних управлінь національної поліції України в областях, управлінь патрульної поліції в областях для забезпечення їх технічними засобами у справному стані, потрібною кількістю пального, форменим одягом, спеціальними засобами та

засобами зв'язку, кабінетом, бланковою продукцією (протоколи про адміністративні правопорушення, постанови у справах про адміністративне правопорушення, протоколи про адміністративне затримання, бланк термінового забороненого припису), формою оцінки ризиків щодо вчинення домашнього насильства, канцелярськими приладдями, доступом до інформаційних ресурсів Міністерства внутрішніх справ та Національної поліції тощо;

– інструктаж осіб, котрі включені до мобільних груп, які здійснюють чергування, надається практична та методична допомога;

– налагоджується взаємодія між мобільною групою та суб'єктом, що здійснює заходи у сфері недопущення домашнього насильства;

– залучаються громадські об'єднання та неурядові організації інших держав, мета яких – удосконалення роботи мобільної групи (навчання, тренінги) [3].

Мобільні групи, які здійснюють реагування на випадки домашнього насильства, – це групи, до складу котрих входить не менше двох офіцерів поліції, які перебувають на посадах інспекторів сектору превенції та патрульних поліцейських. Під час формування складу мобільної групи перевага надається поліцейським, які мають досвід роботи з протидії домашньому насильству, проходили курси з підвищення кваліфікації щодо попередження таких випадків насильства.

Під час здійснення певних дій, котрі спрямовані на запобігання домашньому насильству, працівники поліції мобільної групи керуються такими нормативно-правовими актами: законами України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», «Про Національну поліцію», «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», «Про безоплатну правову допомогу», «Про внесення змін до Кримінального та Кримінального процесуального кодексів України з метою реалізації положень Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу з цими явищами»; Кодексом України про адміністративні правопорушення; Кримінальним та Сімейним кодексами України; Кримінально-процесуальним кодексом України; Цивільним кодексом України та законодавчими актами [4].

Основні завдання мобільної групи: 1) реагування на випадки домашнього насильства повинно бути своєчасним; 2) приймати від потерпілих, а також від інших людей заяви та повідомлення щодо випадків домашнього насильства; 3) уживати заходів, які припиняють дії домашнього насильства, допомога жертвам за результатами оцінки ризиків; 4) інформувати постраждалу особу про її права, соціальні послуги, якими вона може

скористатися; 5) термінові заборонні приписи щодо кривдника; 6) взаємодія з іншими суб'єктами, які організують заходи щодо протидії домашньому насильству; 7) інформувати підрозділ контролю за обігом зброї, мета якого – анулювати дозволи, які надають право придбання, носіння, зберігання, якщо власник учиняє домашнє насильство, а також вилучати зброю та боєприпаси згідно з чинним законодавством; 8) складання протоколу про адміністративне правопорушення у межах компетенції; 9) профілактична робота з кривдником [5].

Під час формування мобільних груп із числа поліцейських необхідне чітке дотримання вимог Наказу МВС від 11.10.2018 № 828 «Про затвердження Інструкції з організації забезпечення, зберігання та експлуатації озброєння в Національній поліції України» та Наказу «Про забезпечення контролю за обліком, збереженням, видачою й прийманням зброї, боєприпасів і спеціальних засобів у чергових частинах органів внутрішніх справ України» від 27.03.2008 № 141 [6].

Реагування працівниками поліції на повідомлення щодо вчинення домашнього насильства:

1. Отримують від заявників дані про вид насильства, кількість учасників насильства, їхні фізичні та психологічні стани; необхідним є надання медичної допомоги (медичними працівниками); присутність дітей під час насильницьких дій; з'ясовують наявність на місці насильства зброї та чи є можливість її застосування, а також інші загрози життю та здоров'ю громадянина; визначити, чи приймав кривдник участь у бойових діях.

2. Перевіряють базу даних щодо перебування особи, яка мешкає за вказаною адресою, на профілактичному обліку (проблеми з психікою, наркозалежні, мають судимість, особи, які вже несли відповідальність за вчинки домашнього насильства) та з'ясовують, чи є у них зареєстрована вогнепальна зброя.

3. Розподіляють основні завдання на працівників поліції на місці події.

4. Попередньо відпрацьовують спільні дії у разі застосування спеціальних засобів, зброї та фізичної сили [5].

Заяви та повідомлення про правопорушення, пов'язане з домашнім насильством, приймаються згідно з Наказу МВС від 16.02.2018 № 111 «Про затвердження Інструкції з організації реагування на заяви та повідомлення про кримінальні, адміністративні правопорушення або події та оперативного інформування в органах Національної поліції України». Повідомлення надходять на лінію «102», після чого оператор вносить його до інформаційної пошукової картки [3].

Черговий оперативної частини на території обслуговування, де організована мобільна

група, формує завдання щодо реагування на повідомлення, яке надсилається на планшетний пристрій мобільної групи, здійснює контроль за її переміщенням та за результатами реагування на повідомлення.

Завданням поліцейських, які приймають заяву або повідомлення щодо домашнього насильства, є збір попередніх даних.

По-перше, поліцейські, які отримали на службовий планшет виклик щодо домашнього насильства, повинні встановити обставини події: ризики, які загрожують життю та здоров'ю громадян; наявність неповнолітніх у помешканні; наявність зброї та можливості її застосування по відношенню до мешканців; за необхідності викликати карету швидкої медичної допомоги на місце події.

Після з'ясування обставин співробітник поліції повинен здійснити перевірку, а саме: зміст та повноту інформації щодо виклику; повторність викликів; перебування за адресою виклику особи, яка перебуває на профілактичному обліку у підрозділах поліції України. Поліцейські фіксують факти наявності правопорушень, не визначаючи його кваліфікацію. Отримані відомості можуть бути важливим доказом у досудовому розслідуванні та судовому процесі [3].

Взаємодія мобільних групи відбувається з іншими підрозділами Національної поліції, підприємствами та установами, організаціями всіх форм власності, іншими громадськими та державними організаціями, які за своєю діяльністю пов'язані зі здійсненням заходів щодо протидії домашньому насильству. Під час виконання службових завдань працівники поліції, які входять до мобільної групи, працюють над забезпеченням дотримання прав і свобод людей [4]. На місці події поліцейські звертають увагу на: сліди від насильницьких дій (наприклад, краплі крові, синець, рана, опік, вирвані волоси); стан кривдника та жертви (ознаки алкогольного чи наркотичного сп'яніння, переляк, тремтіння рук чи всього тіла, емоційна неврівноваженість тощо); стан житлового приміщення (кров, розбиті та розкидані побутові предмети, розкидані та розірвані речі, безлад, пошкоджені меблі, вікна тощо); предмети, якими могли бути заподіяні тілесні чи майнові пошкодження [3].

За Законом України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» працівники поліції мають право потрапляти до житла осіб без умотивованого рішення суду в критичних випадках, які пов'язані з припиненням домашнього насильства, якщо є безпосередня небезпека для життя чи здоров'я жертви.

Дії працівника поліції щодо кривдника: якщо особа поводить себе агресивно, заспокоїти її, застосувати комунікативні навички для проведення подальшої бесіди; з боку кривдника мож-

ливі провокації, тому намагатися не реагувати на них; проводити бесіду з кривдником щодо відповідальності за вчинення домашнього насильства згідно з чинним законодавством України та пояснити, які дії є протиправними; інформувати кривдника про спеціальні заходи щодо недопущення домашнього насильства та які можуть бути застосовані до нього [3].

Дії поліцейського під час роботи з жертвою домашнього насильства: якщо в людини поліцейський бачить фізичні ушкодження, необхідно надати першу медичну допомогу, викликати карету швидкої допомоги та вказати кількість постраждалих осіб; проінформувати постраждалу особу про необхідність написати заяву щодо вчинення протиправних дій; якщо людина згодна, звернути увагу на її фізичний та психологічний стан, прийняти заяву на місці злочину та передати її до поліцейської дільниці для подальшої реєстрації та вжиття заходів; якщо потерпіла чи потерпілий відмовляються написати заяву, то надати інформацію про можливість у подальшому звернення до поліції і написання заяви [3].

Дії постраждалої особи, щодо якої вчинили домашнє насильство: подзвонити в поліцію за номером 102; написати заяву щодо вчинення домашнього насильства; наполягати про винесення термінового заборонного припису. Згідно із законодавчими документами, терміновий заборонний припис може бути винесений заявою жертви, а також за власною ініціативою працівником поліції України за результатами оцінки ризиків, строк може бути до 10 діб. Винесений обмежувальний припис щодо кривдника за рішенням суду – це такий захід, який тимчасового обмежує права кривдника, покладає на нього обов'язки, які спрямовані на забезпечення безпеки для жертви (під час воєнного стану суди України продовжують працювати та забезпечувати конституційне право людей).

Якщо домашнє насильство було вчинено в присутності неповнолітньої особи, необхідно наполягати, щоб працівник поліції зафіксував такі дії. Неповнолітня особа, яка стала свідком домашнього насильства, одразу набуває статусу постраждалої, що є важливим юридичним фактом [6]. Удало здійснені профілактичні заходи, попередження соціальних проблем, подолання негативних чинників – усе це сприяє попередженню та недопущенню домашнього насильства. Професійно та злагоджено проведена профілактична робота – це запорука правомірної та безпечної поведінки людини [4].

Обов'язковим кроком у подоланні такого негативного явища, як домашнє насильство, є звернення постраждалої особи або її законного представника до поліції та написання заяви. Будь-які насильницькі дії у присутності неповнолітніх або недієздатних осіб уважа-

ються психологічним насильством та передбачають законні певні дії з боку поліцейських, навіть без написання заяви потерпілою особою чи її законним представником [4].

Згідно зі ст. 24 Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», спеціальними заходами щодо протидії домашньому насильству є: терміновий заборонний та обмежувальний приписи стосовно кривдника; взяття кривдника на профілактичний облік та проведення з ним профілактичних робіт; проходження кривдником певної програми [1].

Розглядаючи питання адміністративної відповідальності, згідно зі ст. 173-2 КУпАП, дії працівника поліції спрямовані на вжиття заходів для швидкого реагування, супроводу правопорушника до суду, де розглядається та приймається рішення за адміністративними матеріалами. Якщо робочий час мобільної групи закінчується, то правопорушника до суду супроводжує мобільна група, яка заступає на чергування, або дільничні офіцери поліції (якщо правопорушення вчинено громадянином у віці від 16 до 18 років – то поліцейські інспектори ювенальної превенції), згідно зі ст. 268 Кодексу України про адміністративні правопорушення. Матеріали, які були зібрані у робочу зміну (протокол, заява, пояснення, терміновий заборонний припис, оцінка ризиків, протокол про адміністративне правопорушення), передаються до чергової частини територіального органу для подальшої передачі та належного вирішення уповноваженими особами даного злочину [1]. Згідно з п. 11 ч. 1 ст. 67 Кримінального кодексу України, злочини, які вчинені в умовах воєнного стану, є такими, які мають обтяжувальні обставини, та обтяжують покарання.

На основі аналізу нормативно правового законодавства можемо зробити висновок про ефективність правового реагування працівників поліції на випадки домашнього насильства під час військової агресії в Україні. Отже, насильницькі дії уражають психологічний та емоційний стан людей. Військові дії на території нашої держави ще з більшою інтенсивністю впливають на особистість людини. Навіть у тих родинях, де домашнього насильства ніколи не було, нині спостерігається підвищена напруженість через те, що люди вимушені меш-

кати разом під час війни. Люди перебувають у постійному стресі, його прояви є в усіх людей, різні, тому виникають роздратування та агресія. Психологи стверджують, що в таких випадках необхідна домовленість, щоб під час проживання на одній території у людини був свій особистий простір, щоб побути деякий час на самоті. Також важливо застосовувати ліміт часу для перегляду новин, щоб знизити вплив стресу на організм.

На нашу думку, в умовах воєнного стану в Україні важливо продовжувати висвітлення тематики домашнього насильства, відновлювати та вдосконалювати практику щодо збору статистики, що в подальшому дасть змогу змінювати підходи до розслідування та притягнення до відповідальності винних.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Протидія домашньому насильству органами Національної поліції : методичний посібник / С.В. Альошкін та ін. Харків : Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2019. С. 28–32.
2. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» № 2229-VIII від 07.12.2017 URL: https://kodeksy.com.ua/pro_zapobigannya_ta_protidiyu_domashn_omu_nasil_stvu.htm
3. Зінченко Д.А. Нормативно-правове забезпечення реагування працівників правоохоронних органів на випадки домашнього насильства. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : зб. матеріалів III міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2022. С. 15–16.
4. Костюк В.Л., Федоровська Н.В., Пашковська М.В. Запобігання та протидія домашньому насильству підрозділами Національної поліції : методичні рекомендації. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 42 с.
5. Макарова О.П., Зінченко Д.А., Червоний П.Д. Надання психологічної допомоги жертвам, які постраждали від домашнього насильства під час військового стану. *Особистість, суспільство, війна* : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму МВС України / Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. С. 98–101.
6. Постанова КМ України від 22 серпня 2018 р. № 654 «Про затвердження Типового положення про мобільну бригаду соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі».

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТУРБОТИ ПРО ЗДОРОВ'Я: ЕКСПЛОРАТОРНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

EXISTENTIAL DETERMINANTS OF HEALTH PROCRASTINATION: AN EXPLORATORY STUDY

У статті розглянуто проблему прокрастинації турботи про здоров'я як поведінкового вияву дисгармонійного ставлення до здоров'я. Тема дослідження зумовлена тенденцією до прокрастинації здоров'язбережувальних дій серед громадян України, що посилюється реаліями воєнного часу. Представлено результати експлораторного дослідження чинників, що визначають переконання та поведінку особистості в контексті звернення за медичною допомогою. Окрім того, надано концептуалізацію прокрастинації, встановлюючи структуру, що розрізняє відтермінування, орієнтоване на профілактику, діагностику та лікування. Послугуючись змішаним дизайном дослідження, надано вичерпну характеристику екзистенційного досвіду воєнного часу клінічної та неклінічної вибірки. Об'єднано якісний аналіз матеріалів напівструктурованих інтерв'ю та опрацювання кількісних даних, отриманих за допомогою психологічного опитування. Попередньо обґрунтовано характер зв'язків між екзистенційним досвідом та схильністю особистості до відтермінування турботи про здоров'я, поширеним, але недостатньо висвітленим явищем в українській психології здоров'я. Послугуючись екзистенційно-феноменологічною концептуальною моделлю, визначено зумовленість прийняття рішення та дій щодо здоров'я досвідом контакту особистості з екзистенційними фактами. Зокрема, усвідомлення смерті та смертності виокремлено як медіатор сприйняття вразливості здоров'я, зменшуючи прокрастинацію в одних респондентів і посилюючи поведінку уникнення в інших. Подібним чином конфронтація з екзистенційною свободою та пов'язаним із нею тягарем вибору парадоксальним чином сприяє як проактивній поведінці щодо здоров'я, так і уникаючій. З іншого боку, екзистенційні переживання ізоляції та безглуздості, як правило, посилюють прокрастинацію турботи про здоров'я. Ризик несвоєчасного звернення вищий за недостатньої сформованості соціальних мереж підтримки особистості або вираженого сприйманого браку життєвого сенсу.

Ключові слова: ставлення до здоров'я, турбота про здоров'я, прокрастинація турботи про здоров'я, екзистенційний досвід, феноменологічний підхід, воєнний період.

The paper investigates the issue of health procrastination as a behavioral manifestation of a discordant health beliefs. The research topic was determined by the tendency of Ukrainian citizens to postpone health-saving actions, which is exacerbated by the realities of wartime. This paper presents the findings of an exploratory study on the factors influencing individual beliefs and behavior when seeking medical care. A conceptualization of procrastination is also provided, establishing a framework that differentiates between prevention-oriented, diagnosis-oriented, and treatment-oriented procrastination forms. The study employs a mixed research design to provide a comprehensive description of the wartime existential experience based on a clinical and non-clinical sample. The research combines semi-structured qualitative interviews with quantitative data from a psychological survey. The preliminary nature of the relationship between existential experience and the individual's tendency to postpone health care, a common but understudied phenomenon in Ukrainian health psychology, is established.

The conditionality of health-related decision-making and actions is determined by the experience of personal contact with givens of existence, according to the existential-phenomenological conceptual model. Awareness of death and mortality, in particular, has been identified as a mediator of perceived health vulnerability, with some respondents lowering procrastination and others increasing postponement. Confronting existential freedom and the responsibility of choice that comes with it promotes both proactive and avoidant health behavior. On the other hand, existential experience of isolation and meaninglessness tend to promote health procrastination. Individuals with insufficiently built social networks of personal support or a noticeable perceived lack of meanings are more likely to delay health-saving actions.

Key words: health beliefs, health behavior, health procrastination, self-regulation, existential experience, phenomenological approach, wartime.

УДК 159.9-042.3::613.8-056.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.35>

Казаків С.С.

аспірант кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Забезпечення належної якості медичної допомоги в умовах повномасштабної війни постає гострою суспільною проблемою. Зокрема, результативність інтервенцій фахівців галузі охорони здоров'я визначається психологічною готов-

ністю суспільства до реалізації необхідних дій, мірою «суспільного комплаєнсу» – загального позитивного погляду на медицину та своєчасного звернення до фахівців означеної галузі. У попередньому дослідженні встановлено зростаючу тенденцію до прокрастинації (health

procrastination) необхідних для турботи про здоров'я дій [1]. Відтермінування є відображенням наріжної проблеми у царині психології здоров'я – інтенційно-поведінкового розриву (intentional-behavioral gap). Окрім того, наступність епідемії COVID-19 та повномасштабного вторгнення окупаційних військ збільшує цей розрив, дестабілізуючи інститут соціальної захищеності людини [2]. Прокрастинація звернення за медичною допомогою закономірно є суттєвим лімітуючим чинником щодо ефективності необхідних лікувальних та реабілітаційних утручань. Водночас деталізація детермінант переконань та поведінки, пов'язаних зі здоров'ям, слугуватиме основою для зміцнення внутрішнього аспекту соціальної безпеки та подолання «проблеми розриву».

Зокрема, у статті розглянуто категорію екзистенційних переживань як підґрунтя для формування дезадаптивних переконань, що перешкоджають турботі про здоров'я осіб із соматичними розладами. Необхідно зазначити, що в контексті воєнного часу актуалізується необхідність зіткнення особистості з кінцевими фактами (givens of existence), відчутна присутність яких сприяє переходу від символічних до втілених імпліцитних моделей здоров'я [3]. Перегляд соціокультурних стандартів у відповідь на реалії їх повного знищення діяльністю ворога спонукає до конструювання нових епістемологічних систем. Означені трансформації стосуються уявлення про особистість не лише як ідеальне, а й як фізичне утворення. У результаті, послуговуючись ідеєю контекстуальної апрезентації, ми розглядаємо екзистенційний досвід воєнного часу як один із визначників ставлення до особистого здоров'я, що в новому контексті розширює первинне значення. У цій статті висвітлено екзистенційний складник процесу прокрастинації турботи про здоров'я як перспективи для укріплення мережі надання медичної допомоги.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зазначимо, що парасольковий термін «турбота про здоров'я» нині втілюється переважно в поняттях переконань щодо здоров'я (health beliefs) та поведінки (health behavior), спрямованої на збереження чи відновлення належного рівня здоров'я [4]. У представленій статті категорія «ставлення до здоров'я» позначає площину переконань, тобто інтенційний рівень аналізу в психології здоров'я. Тоді як поняття «турбота про здоров'я» відображає саме дії, що стосуються лікувальних чи профілактичних заходів, утілюючи поведінковий рівень аналізу. Власне, конструкт здоров'я передбачає окрему деталізацію, що висвітлено у відповідних фахових роботах [5; 6]. Окремо варто зазначити, що з огляду на багатоаспектність означеної категорії психології здоров'я, у пропонуваній роботі представлено дослідження

операційного етапу – звернення. Деталізація щодо формування адгеренсу та самостійної турботи про здоров'я є перспективним напрямом подальшої дослідницької діяльності, що нині розвивається в суміжних напрямках [7; 8].

Представленість категорії турботи про здоров'я в актуальних публікаціях підтверджує реалізованість біопсихосоціальної концептуалізації в медичній практиці [9]. Незважаючи на тенденцію до творення порізаних моделей, що відображають етіологію конкретних захворювань, увага до поведінкового компоненту та загальна схильність до «психологізації» лікувального процесу сьогодні є характерними векторами галузі охорони здоров'я [10]. Відповідно, додаткове розроблення, орієнтоване на суб'єктивні чинники, є доцільним методом підвищення результативності втручань.

Сьогодні дослідження власне української наукової спільноти в напрямі психології здоров'я втілено переважно в педагогічному та психолого-педагогічному підходах як необхідний складник ціннісного розвитку особистості [11; 12]. Поряд із тим поступово розвивається соціально-педагогічний дискурс цінності здоров'я [13; 14]. Психологічні розвідки мають описовий характер та надають ширший контекст для диференційованого пізнання категорії ставлення до здоров'я [15; 16]. Водночас бракує системотворчого підходу, що визначатиме вектор подальших досліджень та стратегію імплементації знахідок.

Постановка завдання. Представлене дослідження спрямоване на виокремлення екзистенційних чинників переконань щодо здоров'я та поведінки, спрямованої на турботу про здоров'я. Означені категорії в подальшому буде перевірено, послуговуючись передбачувальними моделями. Завданням є саме ідентифікація значущих для особистості конструктів, що формують її досвід звернення до фахівців галузі охорони здоров'я. Відповідно, сформульовано такі дослідницькі питання:

RQ1: Який дотичний до реалій звернення за медичною допомогою екзистенційний досвід переживає особистість?

RQ2: Чи зберігається відповідність поміж суб'єктивною оцінкою екзистенційного переживання під час інтерв'ювання та опитування?

RQ3: Яким є сприйнятий вплив кожної з виокремлених тем екзистенційного досвіду на прокрастинацію турботи про здоров'я?

Методологія. З огляду на експлораторну спрямованість, реалізовано змішаний дизайн дослідження, що послуговується суб'єктивним діагностичним підходом. Респонденти долучилися до психологічного опитування за методикою «Види екзистенційної тривоги» ван Брюггена в поданні чотирифакторної моделі В. Кучини [17]. Також проведено низку індивідуальних інтерв'ю за відповідним планом (табл. 1).

План напівструктурованого інтерв'ю

Питання	Рефлексія
Етап 1. Вступ: установлення рапорту, збір даних анамнезу (5 хв.).	
- Чи можете розказати трохи про себе? - Як давно хворієте? - Як почуваетесь?	Оцінювання стилю мовлення, кінесици та такесици, суміжних невербальних ознак.
Етап 2. Переконавання: розкриття ставлення до категорій «здоров'я», «медицина» (10 хв.).	
- Як уважаєте, чому Ви захворіли?	Пошук закономірностей та розбіжностей.
- Як до Вас ставляться лікарі? - Що Ви б покращили в лікарні/методах лікування?	Екстернальна позиція фокалізації для збереження рапорту; парафразування.
Етап 3. Чинники: визначення інтернальних та екстернальних чинників (20 хв.).	
- Важко отримати медичну допомогу? - Дорого проходити лікування? - Як Ваша сім'я ставиться до лікування? - Як ставляться мешканці району до лікарів?	Актуалізація обговорення альтернативи лікуванню – профілактики захворювань; оцінювання екстернальних чинників.
- Що заважає піклуватися про здоров'я? - Які у Вас є звички? - Чи відчуваєте Ви, що контролюєте власне тіло? - Чи допомагає Вам Бог одужувати?	Визначення пріоритетів у ціннісних орієнтирах; конфронтація латентних тем; оцінювання інтернальних чинників.
Етап 4. Прокрастинація: оцінка впливу екзистенційного дотичного досвіду (5 хв.).	
- Як змінилося лікування з Вашого досвіду з моменту повномасштабного вторгнення? - Вам легше чи важче прийняти рішення звернутися до лікаря, коли ви (це) відчуваєте?	Пошук закономірностей та розбіжностей із попередніми відповідями; увага до психоемоційного навантаження; виокремлення ключових тем напруги.
Етап 5. Завершення: оцінювання драйвів та тригерів, рекапітуляція (5 хв.).	
- В який момент Ви розумієте, що час звернутися по допомогу до лікаря?	Актуалізація ресурсів респондента.
- Як Ви почуваетесь? - Чи є щось, чим би Ви ще хотіли поділитися?	Висловлення вдячності, сприяння культурі залученості до досліджень.

Джерело: авторська розробка

Організовано очні сесії зручною для респондента мовою. За згодою учасників відбувся аудіозапис. Аудіоматеріали дослівно розшифровано та перекладено українською мовою за необхідності для подальшого тематичного та контент-аналізу. Отримані дані зменшено до керованого порядкового представлення для зіставлення з результатами психологічного опитування. Статистичний аналіз утілено, послуговуючись програмним забезпеченням RStudio. Застосовано методи дескриптивної статистики для формування екзистенційного профілю респондентів та інтерференціальної статистики, необхідні для формулювання прогностичних висновків.

Клінічна вибірка (51 респондент) сформована за стратометричною стратегією на базі Гребінківської центральної районної лікарні (м. Гребінка, Полтавська обл.). Залучено респондентів, що перебували на стаціонарному лікуванні не більш як за три тижні до моменту інтерв'ювання. Відібрано пацієнтів, що отримували медичну допомогу у зв'язку із соматичними захворюваннями. Критерієм виключення визначено супутні психіатричні діагнози чи скарги. Неклінічна вибірка (55 респондентів) сформована за принципом зручного добору серед мешканців того ж міста, з огляду на вимогу конзистентності. Селективною умовою

слугував критерій здоров'я: респонденти не перебували на стаціонарному чи амбулаторному лікуванні впродовж пів року до моменту інтерв'ю та не мали відповідних скарг.

Результати. Передусім реалізовано пошукове завдання дослідження. Послуговуючись методом тематичного аналізу для опрацювання отриманих якісних даних, визначено ключові теми та підтеми, що потенційно можуть відобразити чинники формування особистісного ставлення до здоров'я та поведінки, спрямованої на турботу про здоров'я (табл. 2).

Загалом чинники відповідають чинній моделі процесуального підходу до турботи про здоров'я (Health action process approach, НАРА), відображаючи контекст переривання інтенційно-поведінкового переключення [18]. Розрив актуалізується на етапі формування первинної мотивації, що частіше має соціокультурний генезис, але також і за вольової фази, де розгортається внесок кожної з категорій. Зокрема, узагальним висвітлені дані, послуговуючись процесуальною дескрипцією: біологічні та соціокультурні чинники формують контекст для розгортання мотиву здоров'язбережувальних дій, зумовлюючи переконання щодо здоров'я особистості. Чинники доступності та психологічні визначають спроможність до процесингу вольової фази – планування дії

Таблиця 2

Сприйнятті респондентами чинники звернення за медичною допомогою

Категорія	Підкатегорія	Зразок формулювання
Біологічні чинники	Хворобливість	«...я постійно хворію, саме пройде»
	Пластичність	«...треба відволікатись, їхати в лікарню»
	Нейротизм	«...страшно захворіти»
Екзистенційні чинники	Смерть	«...так і жити перехочеться»
	Ізоляція	«Буду там одна лежать, краще вдома»
	Свобода	«...не хочу цим усім займатися знову»
	Втрата сенсу	«Якщо помиратиму, то нашо вже йти»
	Тривога	«Ой, мені там просто дуже не по собі»
Психологічні чинники	Локус контролю	«Хочу бути здоровою»
	Соціальна залученість	«Тут зі мною хоч побалакають».
Соціокультурні чинники	Ставлення до медицини	«Та шо у нас можуть, хіба що доб'ють»
	Культура здоров'я в сім'ї	«Так не прийнято до лікарів ходити часто»
Чинники доступності	Фінансова доступність	«Ну, на зарплату ліки оплатити важко...»
	Територіальна доступність	«...їхати до лікарні просто нічим»
	Психологічна доступність	«...будуть розказувати, який я не такий»

Джерело: складено автором за результатами тематичного аналізу

та планування подолання, зумовлюючи перехід до позиції агента.

Проте екзистенційні чинники мають дещо складніший характер впливу на процес реалізації здоров'язбережувальної дії. Виражене прагнення особистості захиститися від порушення цілісності епістемологічної реальності, що є наслідком зіткнення з кінцевими фактами під час звернення до медичного закладу, протидіє прагненню вирішення внутрішньої напруги, актуалізованої контактом із хворобою. Відповідно, абдуктивним висновком є необхідність розмежування прокрастинації турботи про здоров'я, орієнтованої на профілактику, лікування та діагностику, зважаючи на співвідношення символічних одиниць «здоров'я», «хвороба» та «медицина» в мережі семантичного простору особистості. Зокрема, необхідним є врахування аспектів ставлення респондентів до означених категорій. Власне, за результатами групування матеріалів інтерв'ювання на засновку типу медичної послуги, необхідної для особистості, реалізація якої уникається, сформовано відповідні екзистенційні профілі, що підкреслюють доцільність подібної концептуалізації (рис. 1).

Додатково зауважимо, що на етапі оцінювання стенограм визначено важливе обмеження обраного підходу – інтенційність плану інтерв'ю, що початково передбачає диференціацію екстернальних та інтернальних чинників, що і відображається в отриманих категоріях. Водночас примітно, що характерних мотивів під час інтерв'ювання не встановлено, що свідчить про недостатню рефлексивність агента

в прийнятті рішення щодо турботи про здоров'я. А деталізація та чітка спрямованість на попередніх етапах інтерв'ю – третьому та четвертому – є змістовними, з огляду на кількість отриманих даних. Відповідно, постає необхідність розроблення методології, що матиме більш проєктивний характер та не зумовлюватиме втрату інформації в подальших розвідках. Проте, незважаючи на розкриття дотичного параметру та методологічних обмежень у процесі аналізу, що, безумовно, визначають міру достовірності інтерпретацій отриманих результатів, співвідношення представленості досліджуваних категорій засвідчує провідну роль екзистенційного досвіду в предикції турботи про здоров'я (рис. 2).

Відповідно, вирішено перше дослідницьке питання (RQ₁), експлораторне розгортання екзистенційного досвіду як складника прийняття рішення щодо звернення до фахівців галузі охорони здоров'я є доцільним. Необхідним етапом є конфірмаційне випробування пояснювальної моделі, з огляду на виражену диспропорцію в наведених результатах. Необхідно визначити міру достовірності отриманих відповідей, з огляду на суб'єктивний підхід до збору даних. Наведемо результати зіставлення оцінок, отриманих у процесі кодування матеріалів інтерв'ювання (І-шкали в представленій таблиці) та стандартизованих показників (Q-шкали) за опитувальником у поданні Кучини (табл. 3).

Ранговий тест Вілкоксона був вибраний як метод аналізу з огляду на ординальний характер даних. Зауважимо, що, оскільки



Рис. 1. Диференціація типів прокрастинації турботи про здоров'я за екзистенційним профілем прагнення уникнення здоров'язбережувальних дій

Джерело: складено автором за результатами групування даних

перевірено значущість відмінностей середніх рангів сукупності, узагальнення, що надано, послугуючись значеннями медіан, не придатні для екстраполяції. За результатами діагностики можемо відзначити характерну узгодженість між категоріями ізоляції та свободи, що актуалізовано учасниками інтерв'ю

($p > 0.05$). Проте відповідність між суб'єктивною оцінкою екзистенційного переживання під час інтерв'ювання та опитування зберігається не повною мірою (RQ_2). Спосіб збору даних, ймовірно, зумовлює міру саморозкриття респондентів щодо екзистенційного переживання конфронтації смерті та втрати сенсу ($p < 0.05$).

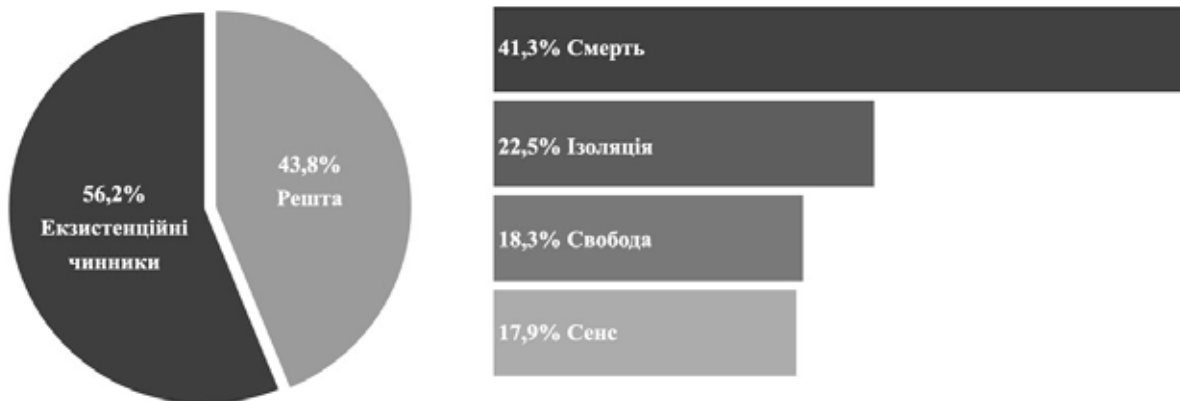


Рис. 2. Розподіл представленості екзистенційних категорій, дотичних до досвіду звернення за медичною допомогою респондентів

Джерело: складено автором за результатами контент-аналізу

Таблиця 3

Результати зіставлення оцінок, отриманих двома методами збору даних

Scale	Median (Q-шкала)	Median (I-шкала)	Test statistics	p-value
Смерть	4.2	5.1	820.5	0.024
Ізоляція	4.8	5.0	972.0	0.063
Сенс	3.0	4.4	850.0	0.011
Свобода	7.0	7.2	910.5	0.054

Джерело: складено автором за результатами рангового тесту

На противагу попередньо наведені результати щодо тотожності суб'єктивної напруги ізольованості та свободи можемо означити такими припущеннями: (1) ці кінцеві факти мають більшу соціокультурну причинність, тож прагнення уникнення зіткнення з ними є меншим; (2) медицина як система символів не сприяє актуалізації переживання означених фактів; (3) визначений дизайн дослідження сприяв відповідному розкриттю актуальних переживань щодо ізоляції та свободи на противагу смерті та сенсу.

Отримані результати можуть відображати нативну складність екзистенційного досвіду, вербалізація якого є обмеженою. Водночас відмінності свідчать на підтримку ідеї контекстуальності розгортання екзистенційної тривоги. Зокрема, мережу медичної допомоги доцільно описати як символічну систему, що передбачає можливість навігації агента в площині екзистенційного досвіду. Значення та сенси, що дотичні галузі охорони здоров'я, закладають контекст для зіткнення з відповідними кінцевими даностями, що, зокрема, проявилось в процесі інтерв'ювання. Так, відмінності медіанних значень оцінок смерті та сенсу можуть відображати, що, послуговуючись символічним мисленням, агент отримує доступ до опрестнення екзистенційної дилеми смертності (5.7 та 4.6 відповідно), тоді як гомеостатична тенденція – щодо збереження цілісності епістемологічної моделі світу – забезпечує особистість від безсенсовності поза цим контекстом (4.3 та 3.2 відповідно).

Істотність смертності та безсенсовності не узалежнена стандартом соціально-психологічної реальності. Тож можемо припустити, що їх усвідомлення обмежене наявністю контекстів для його розкриття, що пропонує звернення до фахівців медичної практики. Проте надані результати свідчать також про те, що ефективність цієї символічної системи узалежнена суспільною артикуляцією сутності медицини, що пропонує новий напрям для дослідницької роботи. Водночас важливо зазначити, що хоча ці інтерпретації дають певне розуміння феномену, вони базуються на абдуктивних принципах логіки. Подальший конфірмаційний аналіз є необхідним для прояснення сутності визначених категорій.

Насамкінець, варто охарактеризувати сприйнятий вплив кожної із виокремлених тем екзистенційного досвіду на прокрастинацію турботи про здоров'я. Ми послуговувалися методом кодування патернів, що уможливило узгодження визначених категорій. Власне, прийняття рішень у вольовій фазі зумовлене досвідом контакту з екзистенційними фактами. Зокрема, усвідомлення смерті та смертності, про що свідчать попередні результати, є меді-

атором передбачуваної вразливості здоров'я. Для деяких респондентів (37%) це стало основою для подолання прокрастинації, оскільки вони прагнули агентності у своїй смертності. Однак для решти (23%) це усвідомлення призвело до розширення інтервалів відтермінування. Ідея екзистенційної свободи та вчинковості також здебільшого сприяла проактивній поведінці (45%), хоча зберігався песимум «надмірної ваги прийняття рішення» (13%). Переживання ізоляції та безглуздості сприймалися респондентами як чинники відтермінування (68% та 73% відповідно). Окрім того, серед респондентів, які повідомили про недостатність соціальних мереж особистої підтримки (30%) та сприйманий брак сенсу життя (15%), здебільшого зазначали також про схильність до прокрастинації турботи про здоров'я. Відповідно, соціальна ізоляція та неспроможність до цілепокладання можуть слугувати обмежувачими чинниками.

Висновки. Звернення до закладу охорони здоров'я передбачає актуалізацію екзистенційних переживань, що супроводжується наростанням напруги та прагненням уникнення. Прокрастинація може бути пояснена тенденцією до захисту власної епістемологічної цілісності агента від контакту з екзистенційними фактами. Саме екзистенційний досвід доцільно розглядати як один із провідних чинників ставлення до лікувального процесу, з огляду на представленість цієї категорії у наведених результатах експлораторного дослідження. Водночас з-поміж кінцевих фактів найбільш значущим є саме зіткнення зі смертю. Власне, помітна різниця між рівнем екзистенційної тривоги, що виникає *ab intra*, і напруги, зумовленої контекстом смертності *hic et nunc*, спонукає до роздумів про символічне значення медицини в семантичному просторі особистості.

Зауважимо, що під час обробки отриманих даних актуалізовано також внесок ставлення особистості до континууму «здоров'я – хвороба» як визначника для опису прокрастинації. Доцільно диференціювати дискретні форми прокрастинації залежно від змісту активної дії, що відтермінується агентом, оскільки екзистенційні переживання, що супроводжують цей процес, можуть відрізнятися. Зновтакі ця відмінність може зумовлюватися сенсом, яким насичено кінцеву дію, що потребує додаткового аналізу. Розбіжності, висвітлені в роботі, також підтверджують значущість системного опису категорії прокрастинації, постулюючи недостатність інтенційно-поведінкової дескрипції. Зокрема, дистальні чинники, що не впливають безпосередньо, але формують контекст унікаючої поведінки, варто розглядати як необхідну основу для подальшого дослідження. Розкриття напруги, зумовленої

буттєвою обмеженістю особистості, може слугувати основою для сприяння проактивної турботи про здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Морозова-Ларіна О., Казаков С., Халілова М. Трансформація цінності здоров'я в ситуації карантинних обмежень. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7. №. 7(2021). С. 39–47. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.4>.
2. Varnalii Z., Cheberyako O., Bazhenova O., Miedviedkova N., Plieshakova N. Formation of Ukrainian state policy for ensuring human social security under the war. *Business and management : Proceedings of the 12th International Conference, May 12–13, 2022*. Vilnius : Vilnius Gediminas Technical University, 2022. P. 937–945. DOI: <https://doi.org/10.3846/bm.2022.833>.
3. Jacob Y. Existential resilience and Covid-19. What existential coaching can offer. *Existentialism in Pandemic Times: Implications for Psychotherapists, Coaches and Organisations* / ed. by M. Hanaway. London, 2022. P. 110–124. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003255765-11>.
4. Ogden J. *Health Psychology*. 6th ed. New York : McGraw Hill, 2019. 504 p.
5. Мединський С., Карвацька Ю. Генеза наукових підходів до дефініції «здоров'язбереження». *Освітній простір України*. 2019. Т. 17(2019). С. 159–170. DOI: <https://doi.org/10.15330/esu.1.159-170>.
6. Мартінек С. Концептосфера здоров'я в українській мовній картині світу. *Вісник Львівського університету. Серія філологічна*. 2019. Вип. 70. С. 234–247. DOI: <http://dx.doi.org/10.30970/vpl.2019.70.9780>.
7. Rosas-Santiago F.J., Rodríguez-Pérez V., Lagunes-Córdoba R., Delia L.S.A., Marván M.L. Meaning in life, goals, and adherence to antiretroviral treatment in people living with HIV. *AIDS care*. 2022. P. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.1080/09540121.2022.2142929>.
8. Brouard S., Vasilopoulos P., Becher M. Sociodemographic and psychological correlates of compliance with the COVID-19 public health measures in France. *Canadian Journal of Political Science*. 2020. Vol. 53, Issue 2. P. 253–258. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0008423920000335>.
9. Mostafavi F., Alavijeh F.Z., Salahshouri A., Mahaki B. The psychosocial barriers to medication adherence of patients with type 2 diabetes: a qualitative study. *BioPsychoSocial Medicine*. 2021. Vol. 15. № 1. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13030-020-00202-x>.
10. Health for the whole person: The complete guide to holistic medicine / ed. by A. C. Hastings. New York : Routledge, 2019. 548 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429052088>.
11. Федченко К. Формування ціннісного ставлення до здоров'я особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освітній простір України*. 2019. №. 16. С. 186–192. DOI: <https://doi.org/10.15330/esu.16.186-192>.
12. Harashchenko L.V., Kondratiuk S.G., Palamar S.P., Vaskivska H.O., Nezhyva L.L. Value attitude to health as the basis of an active life position of an individual. *Wiadomości Lekarskie*. 2021. Issue 3, part 2. P. 690–696. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202103201>.
13. Качур О.Ю. Задачі системи громадського здоров'я по формуванню у населення відповідального ставлення до особистого здоров'я. *Україна. Здоров'я нації*. 2022. Т. 1. №. 1(2022). С. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.24144/2077-6594.1.1.2022.254634>.
14. Біланов О. Місце модусу здоров'я в системі цінностей людини та суспільства. *Людинознавчі студії. Серія «Філософія»*. 2022. №. 44. С. 60–75. DOI: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.44.4>.
15. Рубан Л., Жарова І. Ставлення до здоров'я жінок молодого віку з артеріальною гіпертензією. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. Вип. 79. № 5. С. 33–37. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-5.005>.
16. Бацилева О.В., Пузь І.В., Гресько І.М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. *Психологічний часопис*. 2018. Вип. 6. С. 167–183. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2018.6.16.12>.
17. Кучина В. Адаптація та валідація англійської версії опитувальника Вінцента ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги». *World Science*. 2020. Т. 3. №. 6. С. 56–65. DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123.
18. Ongaro G., Petrocchi S., Calvello M., Bonanni B., Feroce I., Pravettoni G. Psychological Determinants of Men's Adherence to Cascade Screening for BRCA1/2. *Current Oncology*. 2022. Vol. 29. Issue 4. P. 2490–2503. DOI: <https://doi.org/10.3390/currenco129040203>.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПЕДАГОГІЧНОГО ПАРТНЕРСТВА В КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF PEDAGOGICAL PARTNERSHIP IN THE CONTEXT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

Із упровадженням Нової української школи сучасна українська освіта зазнала змін, зробивши крок до дитиноцентризму, творчого підходу до розвитку особистості та педагогіки партнерства як ключового компоненту освітнього процесу. Метою Нової української школи є створення атмосфери довіри та спокою у класі для того, щоб учні, відчувачи емоційну безпеку, змогли у творчому пошуку разом із учителем здобувати знання. За педагогікою партнерства вчитель стає тим, хто керує процесом освіти, а не просто ретранслює знання, сам знаходиться у постійному пошуку нових методів і форм навчання та має патріотичну спрямованість педагогічної діяльності. Учитель має мати психологічний та фізичний ресурс здоров'я, щоб створити клас, де кожен учень – переможець. На біологічному рівні здоров'я дає змогу мати індивіду динамічну рівновагу функцій усіх органів та їх адекватне реагування на впливи різних чинників навколишнього середовища. Якщо розглядати здоров'я на психічному рівні, то воно відзначається станом душевного благополуччя, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності особистості. У результаті зниження психічного та фізичного здоров'я вчителю важче адекватно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, бути відкритим до новаторства, чутливим до інших потреб. Психологічний дискомфорт виникає при перевтомі, проблемах із батьками, адміністрацією, як його результат – порушення психічного здоров'я, що посилює страхи, невпевненість, комплекси, негативні переживання та підвищує тривожність, психічну напругу, рівень неадекватних реакцій на зовнішні подразники. Здоров'я людини на психологічному рівні тісно пов'язане з особистісним контекстом, тому слід звертати увагу на збереження психофізичного здоров'я вчителів, яке є основою врівноваженої, творчої та чутливої особистості вчителя. У результаті опитування виявлено основні чинники зниження психофізичного стану вчителів, а саме: перевтома від перенавантаження, проблеми у спілкуванні з батьками, керівництвом. За концепцією Нової української школи на вчителя покладено багато нових ролей та уточнення функцій. Намагаючись опанувати нові вимоги, вчителі ще тягнуть тягар минулих звичок і вимог освітньої системи, що створює основу перенавантаження та зниження психофізичного здоров'я. У статті розглянуто ефективне педагогічне партнерство, за яким учитель стає дбайливим лідером, який веде за собою учнів та батьків, знає та окреслює кордони взаємодії та береже психофізичне здоров'я, як своє, так і оточуючих.

Ключові слова: педагогічне партнерство, психічне та фізичне здоров'я, перевтома педагогічних працівників, робота з батьками.

With the introduction of the New Ukrainian School, modern Ukrainian education underwent changes, taking a step towards child-centeredness, a creative approach to personality development and partnership pedagogy as a key component of the educational process. The goal of the New Ukrainian School is to create an atmosphere of trust and peace in the classroom so that students, feeling emotional security, can creatively search together with the teacher to acquire knowledge. According to the pedagogy of partnership, the teacher becomes the one who manages the education process, and not just relays knowledge, he himself is in constant search of new methods and forms of education and has a patriotic orientation of pedagogical activity. A teacher must have the psychological and physical health resources to create a classroom where every student is a winner. At the biological level, health allows an individual to have a dynamic balance of the functions of all organs and their adequate response to the effects of various environmental factors. If we consider health at the mental level, then it is characterized by a state of mental well-being that ensures adequate regulation of behavior and activity of the individual. As a result of the decrease in mental and physical health, it is more difficult for the teacher to adequately interact with the participants of the educational process, to be open to innovation, to be sensitive to other needs. In the case of psychological discomfort that occurs due to overwork, problems with parents, administration, as a result of which – a violation of mental health, which increases fears, insecurity, complexes, negative experiences and increases anxiety, mental tension, the level of inadequate reactions to external stimuli. Human health at the psychological level is closely related to the personal context, so attention should be paid to preserving the psychophysical health of teachers, which is the basis of a balanced, creative and sensitive teacher's personality. As a result of the survey, the main factors for the decrease in the psychophysical state of teachers were revealed, namely: fatigue from overload, problems in communication with parents, management. According to the concept of the New Ukrainian School, many new roles and clarification of functions are assigned to the teacher. Trying to master new requirements, teachers still carry the burden of past habits and requirements of the educational system, which creates a basis for overload and a decrease in psychophysical health. The article discusses an effective pedagogical partnership, according to which the teacher becomes a caring leader who leads students and parents, knows and outlines the boundaries of interaction and protects the psychophysical health of both his own and those around him.

Key words: pedagogical partnership, mental and physical health, overwork of pedagogical workers, work with parents.

УДК 373.37.01:316
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.36>

Стешиц І.В.

аспірантка кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти»; викладач кафедри педагогіки та психології ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

Актуальність теми дослідження. Сьогодні простежується пік виснаження та зниження психологічного та фізичного здоров'я вчителів України через низку чинників, які накопичувалися останні кілька років. Тотальна цифровізація суспільства поставила перед учителем завдання вивчити нові ролі: якщо раніше вчитель був майже єдиним джерелом знань для школяра, то за сучасних умов він постає як координатор, модератор та організатор самостійної дослідницько-пошукової навчально-пізнавальної діяльності учнів. Запровадження в Україні освітньої реформи за Концепцією «Нова українська школа» з 2018 р. призвело до зміни програм, підручників, методичних посібників, що поставило вчителя перед новими викликами: ознайомлення з новими завданнями, налаштування та окреслення нових цілей на кінець навчального року, розкриття суті практичних умінь та навичок за новою програмою, якими мають оволодіти учні. Також осмислення вчителем нової філософії освіти, нових стандартів щодо підвищення кваліфікації. За педагогікою партнерства, яка є ключовим компонентом Нової української школи, батьки здобувачів освіти – рівноправні учасники освітнього процесу, що інколи інтерпретується останніми як повноправне право втручатися у процес освіти з різними питань без додержання норм етичної поведінки. Навчання через пандемію та воєнний стан перейшло у дистанційний формат, що вимагає від учителя пошуку нових форм і методів навчання, озброєння цифровими інструментами навчання. На додаток до всього вищесказаного за специфікою професії вчителі ще отримують так званий вторинний стрес через спілкування з психологічно травмованими людьми, а саме учнями та їхніми батьками. Усе це призводить до виснаження і зниження психологічного та фізичного здоров'я навіть найстійкіших учителів.

За результатами опитування у 2021 р. в межах кампанії «Класний вчитель» на сайті «Нова українська школа», у якій взяли участь 642 респонденти з усіх областей України, самі вчителі визначили головною рисою вчителя вміння зацікавити навчанням і надихати учнівство [12]. Щоб так навчати і надихати учнівство, вчителю потрібно мати ресурс та стан психічного та фізичного здоров'я як задовільний. Багато сучасних українських учителів нині перебувають у непередбачуваних та важко контрольованих життєвих обставинах, які у психологічній літературі визначаються термінами «кризові», «травмуючі» тощо. За ігнорування такі стани можуть призвести до неоправданної психічної та фізичної шкоди, а отже, потребують вчасного визначення цих станів, виходу з них, а надалі – профілактики та збереження психічного та фізичного здоров'я.

Виклад основних результатів дослідження. Питання психофізичного здоров'я особистості піднімали у вітчизняних дослідженнях у межах психології, психопатології та психіатрії Д.О. Авдеев, В.О. Ананьєв, П.Б. Ганнушкін, В.М. Бехтерев, Б.С. Братусь, Н.Є. Водоп'янова, В.П. Войтенко, І.М. Гурвич, М.Д. Гурь'єв, Б.Д. Карвасарський, І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, В.М. Мясичев, Г.С. Никифоров, Н.В. Ходирева, О.В. Шувалов та ін. Значну увагу цій тематиці приділено в працях зарубіжних психологів і психіатрів А. Адлера, А. Асаджіолі, А. Елліса, Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, З. Фройда, Е. Фрома, К. Хорні, К.Г. Юнга та ін. Питаннями вияву чинників професійного стресу у працівників освіти та окремі прояви зниження психічного та фізичного здоров'я у працівників освіти досліджувалися такими вченими, як: О. Буралака, Л. Кондратенко, Л. Манилова, Н.В. Назарук, С.А. Наличаєва, Л.Ф. Колеснікова, Т.А. Каткова, Л.О. Китаєв-Смик, В. Семенов, Л.М. Мітіна та ін. Теоретико-прикладні аспекти педагогічного партнерства сім'ї і школи у вихованні дітей висвітлено у працях сучасних дослідників: Т. Виноградової, О. Докукіної, Т. Кравченко, І. Мачуської, Л. Повалій, В. Постового, О. Пухти та ін. Але питання ефективного застосування принципів та постулатів педагогіки партнерства у профілактиці та збереження психічного та фізичного здоров'я вчителів мало досліджене.

Саме тому **метою роботи є** визначення змісту і форм профілактики та збереження психологічного та фізичного здоров'я вчителів за рахунок ефективного педагогічного партнерства.

Сучасні дестабілізаційні процеси у суспільстві деструктивно впливають на одну з уразливих професійних категорій населення, яка сильніше за інші переживає негаразди в суспільстві, а саме – вчителів. А все тому, що одна з найкращих якостей педагога – емпатія призводить до особливої чуттєвості, яка в умовах дії кумулятивного стресу збільшує ризик травмування [2].

В. Сухомлинський, відомий український педагог, який на практиці довів усі свої теоретичні постулати, наголошував, що «учитель – це не тільки той, хто передає учням знання та вміння. Це передусім той, у кого дитина, як у батька і матері, вчиться жити. Діти пізнають світ, головним чином, через поведінку тих, кого вони щодня бачать поруч, хто піклується про них, хто ставить перед ними вимоги» [11]. Іншими словами, відчуття гармонії та балансу психологічного стану самого вчителя зумовлює психологічний комфорт учнів, створення емоційної безпеки у класі, що є важливим важелем ефективності освітнього процесу, відчуття стабільності, безпеки та творчості останніх.

Дослідниця у сфері психології Т. Митник визначає психічне здоров'я як стан душевного благополуччя, який забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності. Критеріями психологічного здоров'я визначає: здатність до безумовного прийняття самоцінності кожної людини, адекватного вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, урівноваженість, упевненість, адекватну самооцінку, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповагу тощо. Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я є: позитивне мислення, емоційна стійкість, толерантність до стресових чинників, урівноваженість у стосунках з іншими людьми [6].

С. Максименко наближає поняття категорій психічного, психологічного й духовного здоров'я, розглядаючи їх як сходинки до розвитку особистості. А як критерії психологічного здоров'я він виділяє: сформованість моральних ціннісних ставлень особистості до себе, до інших людей, до світу (довіра, любов), уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності. Також дослідник зазначає, що конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до інших створює відчуття щастя й духовного спокою [5, с. 4].

С. Білозерська, досліджуючи питання психічного здоров'я вчителя, зазначила, що педагогічна діяльність має високий рівень потенційної стресогенності, адже вчитель постійно включений у різноманітні соціальні ситуації, на які має мобільно й конструктивно реагувати. У разі зустрічі з непередбачуваними ситуаціями він зобов'язаний думати, перш за все, про те, як вирішити проблему з найменшими негативними наслідками для учнів, за яких він несе відповідальність. Утрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя самого вчителя й негативно позначається на ефективності в педагогічній діяльності. Також психологічне здоров'я зумовлює особистісну зрілість, активність й автономність у професійному і особистому житті педагога [1].

Сама по собі професія вчителя є емоційно стресогенною унаслідок великої кількості об'єктів, що мають бути у постійному фокусі уваги вчителя, наявності несподіваних ситуацій, які потребують негайного конструктивного розв'язання. Тому педагогічна професія вимагає великого психічного ресурсу щодо самовладання, саморегуляції та самовідновлення особистості, а втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя самого вчителя й негативно позначається на ефективності педагогічної діяльності [8].

Міністр освіти і науки України Л. Гріневич (квітень 2016 – серпень 2019 р.) свого часу

започаткувала довгоочікувану реформу освіти і почала впроваджувати Нову українську школу. Вона зазначила, що «педагогіка партнерства – одна з основ школи, що ґрунтується на взаємній повазі до особистості, праві вибору і відповідальності за прийняті рішення» і включає у себе три взаємодії: з учнями в освітньому процесі; з батьками; із залученими фахівцями, асистентами вчителя для надання додаткової підтримки особам з особливими освітніми потребами. За педагогікою партнерства всі суб'єкти освітнього процесу – добровільні і зацікавлені соратники, однодумці, рівноправні, турботливі і відповідальні за результати. Основні принципи педагогіки партнерства: повага до особистості; доброзичливість і позитивне ставлення; довіра у відносинах, стосунках; діалог – взаємодія – взаємоповага; розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків); принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей) [7].

Було проведено опитування вчителів початкових класів та керівників закладів освіти (ЗО) на січень 2023 р. шкіл державної та приватної форм власності з різних регіонів України, щоб з'ясувати, як учителі закладів освіти застосовують педагогіку партнерства, а також щоб визначитися, що саме найбільш заважає реалізації педагогіки партнерства у педагогічній взаємодії і є найбільш стресовим у праці, що значно впливає на стан здоров'я як на психічному, так і на фізичному рівні. Було залучено 26 закладів освіти, а це понад 210 респондентів, із яких 186 – вчителі початкових класів і 26 – керівники закладів освіти.

На питання: «Чи погіршився психофізичний стан здоров'я під час роботи у закладі освіти? Якщо так, то вказати причину» 50% учителів початкових класів відповіли, що не погіршився, а інші респонденти визначили з причин погіршення психофізичного стану такі: перевтома – 36%; війна у країні, збої у постачанні електроенергії, дистанційне навчання – 8,1%, проблеми у спілкуванні з батьками – 5,9%. Керівники закладів освіти відповіли на це ж питання так: не погіршився стан психофізичного здоров'я – 27%, а з причин, які знижують психофізичний стан здоров'я, 69,2% керівників віддали перевагу перевтомі, 3,8% – стану війни в країні (рис. 1).

Із результатів опитування видно, що саме перевтома є однією з головних причин того, що погіршується психофізичний стан педагогічних працівників і, звісно, впливає на здатність до ефективної, творчої педагогічної діяльності. І саме у керівників ЗО, на яких так багато відповідальності і від яких залежать атмосфера і умови для творчості та розвитку вчителів,

виявляється найбільший відсоток причин зниження психофізичного здоров'я – перевтома.

Відповідаючи на питання: «Яку саме перевтому відчуваєте?», вчителі початкових класів віддали більшість голосів за фізичну та психологічну перевтому, а саме 40%, а керівники ЗО – 30%; за сезонну перевтому (напруга від четверті до четверті, одноманітність, «біг на місці», повторюваність обличь, рухів, слів, вимог тощо) – 27,4% і 26,9%; за перевтому протягом дня, тижня (перевантаження, викликані великою кількістю уроків, позакласними заходами) – 12,9% і 42,3%; за технологічну перевтому (пов'язану зі звітністю, різноманітними нарадами, зборами) – 9,7% і 26,9% тощо (рис. 2).

Що цікаво, самі вчителі початкових класів і керівники ЗО відзначали, що саму перевтому під час роботи помічали не одразу. А це тому, що розумова праця не має чітких меж між

напруженням організму під час роботи і переходом у фазу відновлення сил. Під час розумової праці, яка є провідною у педагогічній діяльності, перевтома проявляється у нервовому напруженні, зниженні концентрації уваги і зменшенні свідомого її регулювання, погіршенні оперативної пам'яті і логічного мислення, сповільненні реакцій на подразники. Нервове напруження впливає на серцево-судинну систему, збільшуючи артеріальний тиск і частоту пульсу, а також на терморегуляцію організму та емоційний стан працівника. Перевтома породжує у педагогічного працівника стан, який призводить до помилок у роботі, небезпечних ситуацій і нещасних випадків. Що ще дуже важливо – відновлювальні процеси після розумової праці відбуваються повільніше, ніж після фізичної. Несприятливі порушення в організмі працівника часто не ліквідуються повністю, а аку-

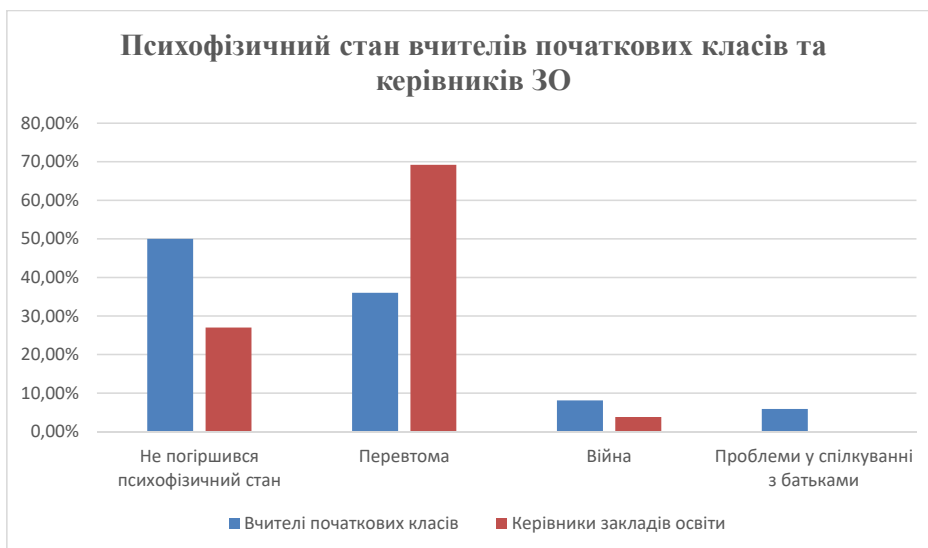


Рис. 1.

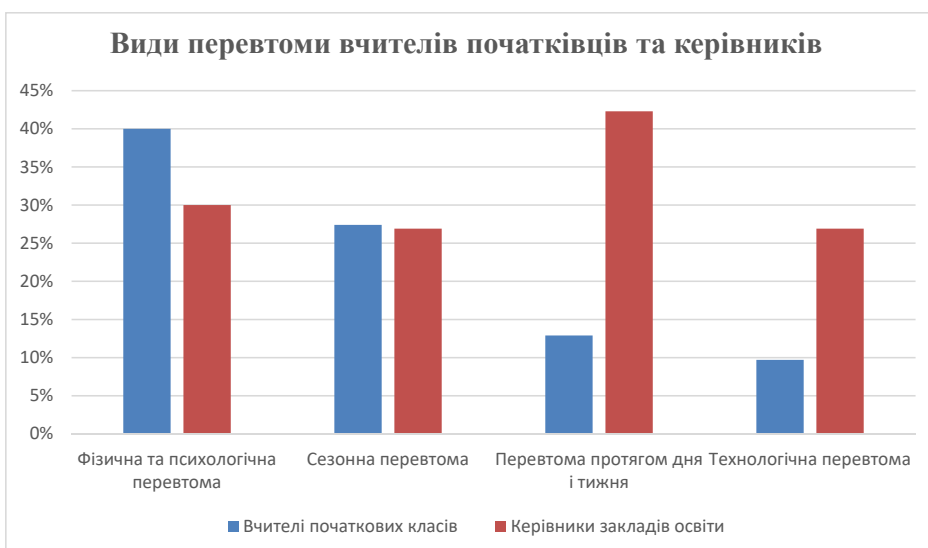


Рис. 2.

мулюються, переходячи в хронічну перевтому та різні захворювання [3].

Із анкетування видно, що професійна діяльність учителів та керівників ЗО супроводжується постійною психофізичною напругою, яка змушує швидко мобілізуватися, адаптуватися до умов, що змінюються, та часто стає однією з детермінант формування перевтоми, а в подальшому і професійного вигорання, яке ми розглядаємо як процес поступової втрати суб'єктом емоційної, розумової та соматично-фізичної енергійності, життєвої наснаги під впливом пролонгованого стресу в професійній сфері, що проявляється у симптомах емоційного виснаження, пригнічено-депресивного настрою, хронічної втоми, цинізму, цілковитої втрати інтересу до роботи, спілкування та відсутності задоволення від них, у безсонні, уживанні психоактивних речовин, іноді в суїцидальності. Вигорання небезпечне своїми наслідками (демотивацією фахівців, адиктивною поведінкою, професійною дезадаптацією, функціональною деградацією тощо), які негативно впливають на професійне й особисте життя фахівця, та наявністю широкого спектру симптомів невротичного і психосоматичного характеру, котрі вимагають диференційованих підходів до його профілактики та психологічної корекції [4].

Також важливо означити другу зазначену причину зниження психофізичного здоров'я вчителів початкових класів та керівників ЗО – взаємодію з батьками здобувачів освіти.

На питання: «Які трудові дії педагогічного партнерства даються Вам найскладніше?» близько 50% учителів початкових класів відзначили, що саме спілкування, взаємодія з батьками даються найскладніше. Також зазначали, що мають малий запас знань із теми психології взаємодії з батьками. А на питання: «Щоб Ви

хотіли змінити чи додати в діяльності Вашого закладу освіти?» вчителі писали пропозиції проводити просвіту батьків; прохання частіше проводити семінари-практикуми для педагогічних працівників, поповнювати інформаційне забезпечення з теми взаємовідносин.

11 учителів відзначили, що саме негативні наслідки взаємодії з батьками є причиною бажання звільнитися.

На прохання перерахувати умови, які створено у закладі освіти, що сприяють успішному застосуванню педагогічного партнерства у педагогічній практиці, 71,2% учителів початкових класів відповіли, що добре розроблена взаємодія та заходи роботи з батьками учнів сприяють успішному застосуванню педагогічного партнерства у роботі. 84,1% з переліку вибрали узгодженість дій і досягнення єдиної місії закладу між адміністрацією та педагогічним колективом; 56,1% – гарно опрацьована методична робота закладу, яка включає просвіту вчителів і батьків щодо взаємодії і спілкування з батьками. 52,3% учителів початкових класів вибрали знання вікової психології для застосування під час роботи з учнями як чинник успішного застосування педагогічного партнерства в роботі (рис. 3).

За результатами відповідей на це питання ми бачимо, що взаємодія з батьками, а саме: перенавантаження спілкування у чатах, Вайбер-групах, індивідуальне консультування, проведення батьківських зборів, організація свят, екскурсій, семінарів для батьків тощо, є чинником постійного стресу для вчителів. При тому, що перша з п'яти й основна функція вчителя – навчати учнів, яка зазначена у Професійному стандарті за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової

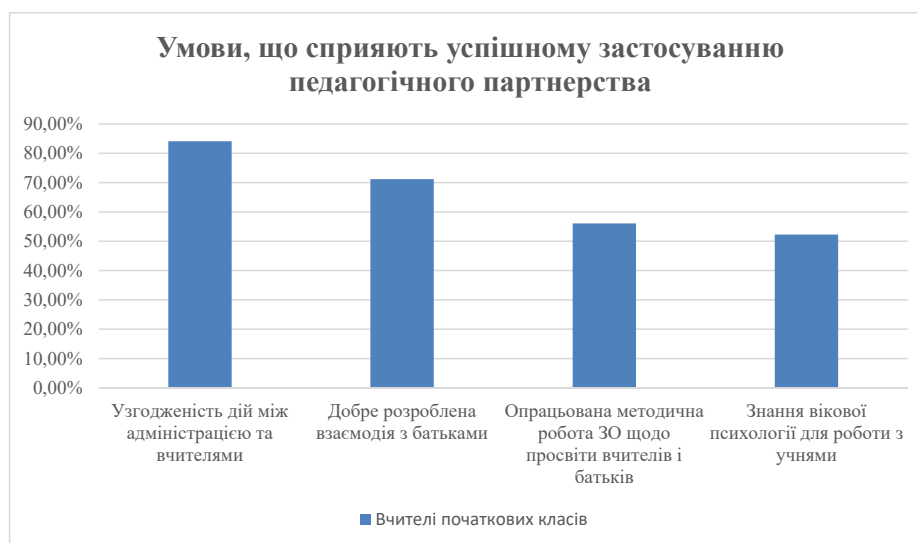


Рис. 3.

освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» (2020) [9].

Також слід звернути увагу на те, що 84,1% учителів початкових класів зазначили узгодженість дій і досягнення єдиної місії закладу між адміністрацією та педагогічним колективом як чинник, який сприяє успішному застосуванню педагогічного партнерства у роботі, що говорить про те, що майже кожен учитель очікує і бажає мирного, комфортного співіснування у колективі, де адміністрація є лідером і веде до виконання місії закладу освіти.

Усі вищезазначені проблеми, а саме: перевтома, проблеми у взаємодії з батьками й атмосфера у робочому колективі, показують, на що звернути увагу для того, щоб зберегти психологічне та фізичне здоров'я педагогічних працівників. І саме ефективне та розумне застосування педагогіки партнерства у педагогічній взаємодії може бути ось тим якорем, який допоможе втримати особистість учителя у психофізичному благополуччі.

Якщо переглянути розподіл відсотків на види перевтоми у вчителів, зрозуміло, що переважно воно виникає від перенавантаження або постійного бажання вчителів обійняти і виконати те, що не під силу одному працівнику, або гіпервідповідальність за дітей, яких доручили. А педагогіка партнерства передбачає чітко прописані функції і взаємодію кожного суб'єкта освітнього процесу.

Дитиноцентризм – основний принцип Нової української школи, який передбачає, що вчитель має на меті створити індивідуальну стратегію розвитку для кожного учня окремо. Учитель, який стає дбайливим лідером у класі, який знає особливості розвитку кожного свого учня, знає вікові норми розвитку, розуміє стиль поведінки, причини труднощів у навчанні та спілкуванні, викликає відкритість, довіру своїх учнів, надихає до творчого зростання, – саме такий учитель стає провідником у країну знань без труднощів і конфліктів, без зайвих покарань та пересторог, без постійної критики, нотацій і читання моралі. Саме вчитель за педагогікою партнерства стає коучем, тренером, який сприяє створенню з класу однієї згуртованої команди, відпрацьовує до автоматизму життєві та професійні ситуації, маючи для кожного учасника команди стратегію розвитку; модератором, який є наставником та керівником активної групи класу; фасилітатором, котрий стимулює та скеровує процес самостійного пошуку інформації, загальної спільної роботи класу та окремих його активних груп, причому організовує обговорення ситуацій із нейтрального боку, щоб не відбулося зіткнення думок, а переводить їх у конструктивне русло, прийняття загального рішення; тьютором, який є і індивідуальним репетитором, і груповим наставником, що супроводжує самоосвіту. За

індивідуального підходу до навчання вивчення вчителем нових ролей буде супроводжуватися розвитком, творчим успіхом дітей, радістю у навчанні, і в класі буде панувати насолода від навчання, а не конфлікти. За застосування принципів педагогіки клас перетворюється на аеродром, із якого вилітають успішні, впевнені у собі, творчі особистості, патріоти та новатори з жагою до знань і відкриттів, а сам учитель має відчуття виконаної мети та покликання життя.

Для профілактики та збереження психофізичного здоров'я у відносинах із батьками важливий принцип педагогіки партнерства – спілкування, взаємодія, співпраця, повага і довіра вчителю з боку батьків, а не постійний контроль і перевірка його діяльності; дотримання етичних норм спілкування, де кожен поважає права й обов'язки кожного суб'єкта взаємодії. На прикладі європейських країн до додержання прав і свобод особистості вчителя відносять і спілкування за електронною системою школи, а не у чатах чи Вайбер-групах. Учитель розсилає повідомлення батькам кожного учня окремо, не у загальний чат, що допомагає йому мати свої особисті кордони та часові норми спілкування, які інколи можуть порушуватися під час спілкування у чатах. Також до форм роботи з батьками за педагогікою партнерства, що допомагають у налагодженні взаємин із батьками, можна віднести зарубіжний досвід спілкування з батьками наодинці у відведений час, так звані індивідуальні батьківські зустрічі, на заміну загальним класним зборам батьків. Такий вид взаємодії допомагає підсилювати довіру, відкритість до вчителя, зацікавленість у навчанні дитини з боку батьків.

Узгодженість дій і досягнення єдиної місії закладу між керівництвом закладу освіти та педагогічним колективом можливе за умов теплої та доброзичливої атмосфери у колективі, умов для творчості, урегулювання обов'язків без перенавантаження підлеглих, організації кімнати для відпочинку та відновлення після уроків або між ними. Коли керівник ЗО знає властивості, особливості та інтереси своїх учителів, реальні заслуги за добре розробленою системою зворотного зв'язку, турбується про соціально-економічний та медичний захист співробітників, створює умови для підвищення професійної кваліфікації співробітників, саме тоді вчитель має достатньо сильну підтримку для подолання негараздів на роботі, має ресурс для відновлення після перевтоми.

Таким чином, за педагогікою партнерства вчитель – особистість, яка спрямовує, організує, координує освітній процес, але при цьому має рівноправних учасників цього процесу в обличчі учнів і батьків, які поважають один одного, дотримуються особистих кордонів і є партнерами, які рухаються в одному напрямку, допомагаючи один одному, не від-

кидаючи різницю у життєвому досвіді, також безумовна рівність у праві на повагу, довіру, доброзичливе ставлення і взаємну вимогливість. Педагогіка партнерства – це і підтримка один одного всіма учасниками освітнього процесу, і співпереживання, і утвердження людської гідності, і головне – довіра. За педагогікою партнерства кожен суб'єкт освітнього процесу (керівник ЗО, вчитель, учень, батьки) має свої права й обов'язки, виконуючи які кожен має ресурс для виконання своїх професійних та освітніх функцій зі збереженням психофізичного здоров'я.

Висновки. Психофізичне здоров'я вчителів є передумовою здорової, дружньої атмосфери у класі, бо саме за своїм моральним та духовним ресурсом учитель створює її. Саме тому створення деприваційної ситуації, яка виникає у результаті психологічного дискомфорту через перенавантаження і перевтому, проблеми у спілкуванні з учнями, батьками, керівництвом закладу освіти чи колегами, може викликати порушення психічного здоров'я (страхи, тривожність, психічна напруга, негативні переживання, неадекватні реакції, комплекси тощо). За рахунок ефективного застосування педагогіки партнерства вчитель може гармонійно об'єднати всіх учасників освітнього процесу, де кожен учасник, організовуючи свою зону відповідальності, дасть іншим можливість зберегти свій психофізичний стан.

За результатами дослідження подальшого вивчення потребує досвід профілактики та збереження психологічного та фізичного здоров'я вчителів зарубіжних країн за рахунок ефективного педагогічного партнерства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упоряд. Н.М. Бамбурак. Львів, 2017. С. 33–39.

2. Бурлака О.В., Кондратенко Л.О., Манилова Л.М. Вплив стресу «гібридної» війни на психічне та фізичне здоров'я вчителів. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_3 (дата звернення: 15.03.2023).

3. Втома на роботі і безпека праці. *Профспілка працівників освіти і науки України*. URL: <https://rop.org.ua/novyny/6053-vtoma-na-robot-bezpeka-prac.html> (дата звернення: 08.03.2023).

4. Колтунович Т.А. Симптоми професійного вигорання вихователів дошкільних начальних закладів. *Innovative views of young scientists*. 2015. URL: <https://www.sworld.com.ua/konferm1/380.pdf> (дата звернення: 15.03.2023).

5. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей. *Психолог*. 2002. Т. 1. № 1. С. 4–21.

6. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упоряд. Н.М. Бамбурак. Львів, 2017. С. 269–271.

7. Нова українська школа: поради для вчителя / ред. Н.М. Бібік. Київ : Плянди, 2017. 206 с.

8. Павлик Н. Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2020. № 2(5). С. 83–109.

9. Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» : Наказ від 23.12.2020 № 2736-20. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#n10> (дата звернення: 03.04.2023).

10. Сіданіч І.Л. Як зробити батьків і дітей щасливими? Київ : Плянди, 2005. 120 с.

11. Сухомлинський В.О. Учитель і діти. *Вибрані твори* : у 5 т. Київ, 1977. Т. 5. С. 195–202.

12. Яким має бути ідеальний учитель на думку батьків та самих педагогів – опитування. *Нова українська школа*. 2021. URL: <https://nus.org.ua/news/yakym-maye-buty-idealnyj-uchytel-na-dumku-batkiv-ta-samyh-pedagogiv-opytuvannya/>. (дата звернення: 03.04.2023).

СЕКЦІЯ 8 АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК МЕХАНІЗМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

A HEALTHY LIFESTYLE AS A MECHANISM FOR PRESERVING PSYCHOLOGICAL HEALTH OF UKRAINIAN YOUTH

Стаття присвячена проблемі формування здорового способу життя молоді. В процесі дослідження основних соціально-психологічних детермінант здорового способу життя студентів було констатовано наступне. Визначено і емпірично підтверджено структуру здорового способу життя, яка містить конкретні психодіагностичні параметри, які дозволяють виміряти його за допомогою спеціального діагностичного інструментарію. Такими показниками стали наступні параметри: «Фізичне здоров'я», «Самооцінка психологічного здоров'я», «Індекс якості життя». Результати проведеного емпіричного дослідження довели, що вони адекватно відображають показник здорового способу життя молоді. Основні соціально-психологічні детермінанти здорового способу життя студентів склали: особливості інтелектуального розвитку (онтогенетична рефлексія), вольова поведінка, емоційний фон, фізична форма (здоров'я), соціально-громадська активність, соціальна креативність та система цінностей. Для кожної з цих детермінант здорового способу життя студентів було обрано критерії, які склалися з показників психологічних методик, використаних в нашому дослідженні.

При вивченні різних соціально-психологічних детермінант здорового способу життя студентів констатовано наступне. Їхній рівень наближений до середньопопуляційного. Виявлено, що студенти молодшої вікової групи більш напружені. Показано, що дівчата більше схильні до переживання стану бадьорості та активніше ставляться до життєвих ситуацій, а хлопцям притаманний більш високий рівень особистих досягнень та домагань. Встановлено, що в ціннісній детермінанти здорового способу життя саме здоров'я є найбільшою цінністю для студентів, а найменш значущими є визнання оточуючих та матеріальне благополуччя.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у виявленні впливу соціальних чинників на стан психологічного здоров'я

Ключові слова: психологічне здоров'я, здоровий спосіб життя, особистість студента, онтогенетична рефлексія, вольова поведінка, ціннісна сфера.

The article is devoted to the problem of forming a healthy lifestyle of young people. In the process of studying the main socio-psychological determinants of a healthy lifestyle of students, the following was stated. The structure of a healthy lifestyle was determined and empirically confirmed, which contains specific psychodiagnostic parameters that allow it to be measured using special diagnostic tools. The following parameters were such indicators: "Physical health", "Self-assessment of psychological health", "Quality of life index". The results of the conducted empirical study proved that they adequately reflect the indicator of a healthy lifestyle of young people. The main socio-psychological determinants of a healthy lifestyle of students are: features of intellectual development (ontogenetic reflection), strong-willed behavior, emotional background, physical form (health), socio-public activity, social creativity and system of values.

For each of these determinants of a healthy lifestyle of students, criteria were selected, which consisted of indicators of psychological methods used in our study. When studying various socio-psychological determinants of a healthy lifestyle of students, the following was stated. Their level is close to the average population. It was found that students of the younger age group are more tense. It was shown that girls are more prone to experiencing a state of cheerfulness and are more active in life situations, and boys are characterized by a higher level of personal achievements and aspirations. It was found that in the value determinants of a healthy lifestyle, health itself is the greatest value for students, and the least significant are the recognition of others and material well-being.

Prospects for further scientific research are to identify the influence of social factors on the state of psychological health.

Key words: psychological health, healthy lifestyle, student personality, ontogenetic reflection, volitional behavior, cognitive sphere.

УДК 159.9-042.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.37>

Говорун Т.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри
загальнонаукових, соціальних
та поведінкових дисциплін
Одеський інститут
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія
управління персоналом»»

Нерубасська А.О.

д.філос.н., доцент,
доцент кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія
управління персоналом»»

Крюкова М.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри
загальнонаукових, соціальних
та поведінкових дисциплін
Одеський інститут
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія
управління персоналом»»

Актуальність дослідження. Національний стиль життєдіяльності спрямований, перш за все, на підтримку та збереження психологічного здоров'я громадян. Важливою проблемою сьогодення залишається особлива роль здорового способу життя сучасного студентства як підґрунтя збереження психологічного здоров'я та прогнозування молоддю свого

майбутнього. Здоровий спосіб життя підтримує та інтегрує ефект впливу багатьох складових психіки. Аналіз численних досліджень українських вчених довів, що проблема здорового способу життя останнім часом особливо значення як суспільства в цілому, так і для окремої особистості (Г.Л. Апанасенко [1], В.М. Копа [3], І. С. Юрченко [6] та ін.).

Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях В. Беспалько, Т. Бойченко, Г. Голобородько, М. Кобринського, Т. Круцевич, С. Лапаєнко, В. Оржеховської. Важливий вклад у теорію вирішення проблеми здоров'я як у теоретичному, так і в практичному плані зробили О. Балакірева, О. Вакулєнко, В. Войтенко, Л. Жаліло, Н. Комарова, О. Яременко, якими проведено низку соціологічних досліджень щодо багатьох проблем, пов'язаних із здоров'ям молоді (формування здорового способу життя; наслідки вживання в молодіжному середовищі тютюну, алкоголю, наркотиків; репродуктивне здоров'я молоді тощо).

У зв'язку з актуальністю проблеми здорового способу життя у студентів проблема соціально-психологічних детермінант та потенційних можливостей особистості набуває особливого звучання, а розвиток суспільства та освітнього простору в закладах вищої освіти сьогодні спонукає розробляти нові підходи до вирішення цієї проблеми, ставлячи на важливе місце такі важливі детермінанти як готовність до бажаних впливів та стійкість до небажаних, пошук та реалізацію резервів психологічного, емоційного та фізичного розвитку (Т.Д. Данчева [2] та ін).

Мета статті: теоретично обґрунтувати та емпірично довести необхідність дослідження основних соціально-психологічних детермінант здорового способу життя студентів.

Завдання дослідження:

1. Теоретично та методологічно обґрунтувати основні підходи до проблеми здорового способу життя.
2. Визначити основні соціально-психологічні детермінанти здорового способу життя у студентів.
3. Виявити особливості ставлення до здорового способу життя студентів

Об'єкт дослідження: психологічне здоров'я сучасної молоді.

Предмет дослідження: здоровий спосіб життя як механізм збереження психологічного здоров'я української молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження здорового способу життя та вивчення шляхів його формування у студентів є одним з важливих питань. Сучасні українські вчені відмічають, що організм функціонує на принципах саморегуляції, в процесі здійснення якої на нього впливає багато зовнішніх чинників. Деякі впливають позитивно, але більшість – дуже негативно. До таких негативних чинників впливу на формування здорового способу життя відносять: порушення гігієнічних вимог, режиму дня, харчування та навчального процесу; недостатнє харчування за калорійним складом; пагані екологічні чинники; шкідливі звички; недостатня

рухова активність тощо. Одним з найбільш важливих способів протидії впливам цих чинників є дотримання здорового способу життя. Емпіричним шляхом вчені встановили, що від способу життя людини на 50% залежить стан її здоров'я, 20% від екології, 20% від спадковості та 10% від медичного обслуговування (І.С. Юрченко [6]). Крім того, в здоровому способі життя ведуча роль належить правильно організованій руховій активності людини (Г.Л. Апанасенко [1]).

Констатовано, що серед молоді під впливом соціальних чинників (високий ритм життя, нервово-психічне напруження, соціальна дестабілізація, невпевненість у майбутньому, нездоровий спосіб життя) фіксується збільшення психічних та поведінкових розладів. За даними Н. Ф. Романової виникають високі ризики самогубств серед молоді [5].

Все це потребує виходу, для чого молоді люди обирають різні способи: хтось намагається аналізувати ситуацію та раціонально розв'язати її, але частка молоді намагається деструктивно вирішити проблеми за допомогою шкідливих звичок.

Виходячи з цього, здоровий спосіб життя розглядають як процес дотримання людською соціальних норм, правил та обмежень, що приносять збереженню здоров'я, адаптації організму до умов соціального середовища, оптимальному рівню працездатності в навчально-професійній діяльності (Г.Л. Апанасенко [1]).

Вчені підкреслюють, що стиль здорового способу життя формується в залежності від розвинених особистісно-мотиваційних особливостей суб'єкта, індивідуальними особливостями молоді людини.

Формування індивідуального стилю здорового способу життя містить активні дії зі збереження та підтримки особистого фізичного та психологічного здоров'я, в яких виокремлюють наступні компоненти:

- свідоме, цілеспрямоване використання різних форм та засобів фізичної активності;
- цілеспрямоване використання навичок збереження здоров'я;
- використання чинників загартування та свідоме ставлення до природи;
- активне викорінювання шкідливих звичок;
- пропаганда та активне впровадження здорового способу життя в індивідуальному та суспільному житті.

Результати дослідження. Ми розглядаємо здоровий спосіб життя як складний феномен, який детермінується когнітивними та оцінними компонентами біологічного та соціально-психологічного рівнів його підтримки, де провідна роль належить особливим психологічним утворенням, які його регулюють та забезпечують цілісність.

Такий підхід до здорового способу життя був нами сформований завдяки аналізу підходів до здорового способу життя, які склалися в науці. Вчені визначають, що в поняття здоровий спосіб життя можуть бути включені повна реалізація життєвих сил особистості, позитивне відчуття життя, всебічна соціальна активність та внутрішня гармонія [3].

Спираючись на особливості досліджуваного нами конструкту, нами були виділені основні структурні компоненти здорового способу життя, до яких були включені показники: здоров'я та індекс якості життя (методика оцінки рівня задоволеності якістю життя Н.Є. Водоп'янової), самооцінка психічного здоров'я – (методика самооцінки психічного здоров'я Г. С. Нікіфорова) тощо.

Завдяки методу компонентного аналізу нами була підтверджена цілісна система детермінант, які визначають здоровий спосіб життя у студентів. Матриця компонентного аналізу наведена в таблиці 1.

Як ми бачимо з таблиці цілісний конструкт здорового способу життя складають всі детермінанти, включені у компонентний аналіз.

Для порівняльного аналізу основна вибірка студентської молоді була розділена на групи за критеріями вік та стать. За віком виділено дві групи: перша група – 17–19 років (n = 60; 50,0%), друга група – 20–24 роки (n = 60; 50,0%). Така ж кількість респондентів була за гендерним складом

Для міжгрупових порівнянь використовувався непараметричний критерій Манна-Вітні.

Досліджуючи особливості інтелектуального розвитку студентської вибірки, важливим критерієм був виділений показник розвитку онтогенетичної рефлексії (M = 67,854; Me = 70,000; Mo = 70,000; SD = 15,933; IQR = 23,752; S/SES = -2,293; K/SEK = -0,989).

Здійснений порівняльний аналіз за показником онтогенетичної рефлексії в нашій вибірці

довів, що за цим показником між віковими та гендерними підгрупами статистично значущих відмінностей не виявлено (p < 0,05). Тобто, рівень інтелектуального розвитку, здатність аналізувати минулий досвід та роботи з нього висновки у студентської молоді не розрізняється ні в вікових, ні в статевих групах.

В таблиці 2. наведено основні описові статистики для критеріїв вольової поведінки студентської молоді, що є важливою детермінантою здорового способу життя.

Для параметру «Напруженість» низькі значення складають 4–22 бали, середні значення складають 23–29 балів, 30 балів і вище – високий рівень. В свою чергу для параметру «Самоконтроль» низькі значення складають 4–23 бали, середні значення – 24–28 балів, 29 балів і вище – високий рівень. Отже, рівень розвитку параметрів вольової поведінки у студентській вибірці представлений на середньому рівні.

При проведенні порівняльного аналізу констатовано, що за даними параметрами між гендерними підгрупами статистично значущих відмінностей також не виявлено, але за віковими групами для параметра напруженості такі статистично значущі відмінності констатовані (U = 1582,500; p = 0,014). Показано, що параметр домінував в групі студентів 17–19 років: (M = 26,292; Me = 26,500 у порівнянні з M = 23,732; Me = 23,000). Тобто студенти молодшої вікової групи виявились більш напруженими, тоді як за гендерною ознакою рівень вольової поведінки у студентів не розрізняється.

Розглянемо описові статистики для показників емоційної детермінанти, які подані в таблиці 3. Як ми бачимо з таблиці, середньогрупові показники оптимістичності та негативних емоцій знаходиться в середніх межах за критеріями оцінювання в опитувальнику Н. Є. Водоп'янової. Щодо методики ДС-8, то вона дозволяє конста-

Таблиця 1

Основні компоненти здорового способу життя у студентів

Параметри психологічного здоров'я	Вагові коефіцієнти
Фізичне здоров'я	0,899
Самооцінка психологічного здоров'я	-0,456
Індекс якості життя	0,909

Таблиця 2

Описові статистики для критеріїв вольової поведінки у студентів

Параметри	M	Me	Mo	SD	IQR	S/SES	K/SEK
Напруженість	25,049	25,000	19,000	6,092	8,000	-1,306	3,144
Самоконтроль	24,666	25,000	27,000	4,866	6,000	-2,500	0,628

Примітка: M – середнє арифметичне значення, Me – медіана, Mo – мода, SD – стандартне відхилення, IQR – міжквартильний розмах, S/SES – співвідношення асиметрії та стандартної похибки асиметрії, K/SEK – співвідношення асиметрії та стандартної похибки ексцесу.

Таблиця 3

Описові статистики для критеріїв емоційної детермінанти у студентів

Параметри	M	Me	Mo	SD	IQR	S/SES	K/SEK
Оптимістичність	25,338	24,500	21,000	5,495	8,000	2,649	0,013
Негативні емоції	23,533	23,000	22,000	6,245	7,750	-0,360	0,778
Активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації	48,979	50,000	51,000	9,916	14,000	-1,769	0,967
Бадьорість-зневіра	46,330	47,000	48,000	7,440	10,000	-0,124	0,187
Тонус високий-низький	47,260	48,000	29,000	10,760	15,000	-0,263	-1,719
Розкутість-напруженість	49,260	48,000	48,000	11,372	18,000	0,328	-1,859
Спокій-тривога	48,799	48,000	44,000	10,238	15,000	-0,529	-1,588
Стійкість-нестійкість емоційного тону	47,416	47,000	53,000	12,149	18,000	-0,430	-2,084
Задоволеність-незадоволеність життям	50,900	51,000	56,000	11,029	14,000	0,303	-1,294
Позитивний-негативний образ самого себе	50,275	50,000	47,000	10,745	16,000	0,803	-1,409

Примітка: M – середнє арифметичне значення, Me – медіана, Mo – мода, SD – стандартне відхилення, IQR – міжквартильний розмах, S/SES – співвідношення асиметрії та стандартної похибки асиметрії, K/SEK – співвідношення асиметрії та стандартної похибки ексцесу.

тувати, що чим частіше респондент перебуває в позитивному емоційному стані, тим вірогідніше, що рівень його психологічної опірності стресам є вищим, та навпаки. Оцінки, отримані для нашої вибірки, характеризувались середньогруповими значеннями в районі 50 Т-балів, що вказувало на середній рівень виразності цих емоційних параметрів.

В процесі порівняння було констатовано, що у вікових групах статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$) між групами не виявлено. Відмінності між даними показниками виявлені у гендерних групах, а саме для показника активного-пасивного ставлення до життєвої ситуації ($U = 1413,500$; $p = 0,002$) та показника бадьорості-зневіри ($U = 1337,000$; $p = 0,001$). Констатовано, що ці параметри домінували в групі студентів жіночої статі: ($M = 51,672$; $Me = 52,000$ у порівнянні з $M = 46,372$; $Me = 47,000$, а також $M = 48,443$; $Me = 48,000$ у порівнянні з $M = 44,282$; $Me = 44,000$). Тобто студентки більше схильні до переживання стану бадьорості та більш активного ставлення до життєвих ситуацій. У вікових групах рівень емоційної детермінанти здорового способу життя у студентів не розрізнявся.

Для фізичної детермінанти здорового способу життя, важливим критерієм якої виступав показник здоров'я, було виділено наступні описові статистики: ($M = 27,854$; $Me = 28,000$; $Mo = 33,000$; $SD = 7,018$; $IQR = 11,000$; $S/SES = -1,924$; $K/SEK = -1,159$). За даними методики Н. Є. Водоп'янової, якщо середньогрупові значення розташовані в межах 26–33 балів, то рівень фізичної детермінанти здорового способу життя у студентів можна вважати середнім.

Розглянемо порівняльний аналіз за показником фізичної детермінанти здорового способу життя у студентів. Констатовано, що за цим параметром між віковими та гендерними підгрупами статистично значущих відмінностей не констатовано ($p < 0,05$). Тобто, ми можемо припустити, що рівень фізичної детермінанти здорового способу життя у студентів не розрізняється ані в вікових, ані в гендерних групах.

Описові статистики для детермінанти соціально-громадської активності показані в таблиці 4. Всі ці параметри були показниками опитувальника Н.Є. Водоп'янової, їхні середньогрупові значення для дослідженої студентської вибірки перебувають в межах середніх значень.

Проведений порівняльний аналіз показав значущі відмінності лише для параметру особистих досягнень у гендерних групах ($U = 1608,000$; $p = 0,037$). Показано, що цей параметр був виражений в групі дівчат ($M = 28,049$; $Me = 28,000$ у порівнянні з $M = 25,295$; $Me = 25,000$). Тобто, дівчата характеризуються більш високим рівнем особистих досягнень та домагань, тоді як рівень детермінанти соціально-громадської активності у студентів у вікових групах не розрізняється.

Для детермінанти соціальної креативності студентів, головним критерієм якої виступав показник методики визначення соціальної креативності особистості, було отримано наступні описові статистики: ($M = 105,071$; $Me = 108,000$; $Mo = 1165,000$; $SD = 25,204$; $IQR = 39,753$; $S/SES = 0,566$; $K/SEK = 0,623$).

Проведений порівняльний аналіз за показником соціальної креативності студентів показав,

Описові статистики для критеріїв детермінанти соціально-громадської активності у студентів

Параметри	M	Me	Mo	SD	IQR	S/SES	K/SEK
Робота	27,854	28,000	33,000	7,018	11,000	-1,924	-1,159
Особисті досягнення	26,650	26,000	30,000	7,027	10,000	-1,642	1,153
Спілкування з близькими	27,049	27,000	26,000	7,3755	11,500	-2,159	0,645
Підтримка	26,596	27,000	22,000	7,066	10,000	-3,120	2,134

Примітка: M – середнє арифметичне значення, Me – медіана, Mo – мода, SD – стандартне відхилення, IQR – міжквартильний розмах, S/SES – співвідношення асиметрії та стандартної похибки асиметрії, K/SEK – співвідношення асиметрії та стандартної похибки ексцесу.

що за вказаним параметром між віковими та гендерними підгрупами статистично значущих відмінностей не констатовано ($p < 0,05$). Тобто, рівень соціальної креативності як детермінанти здорового способу життя у студентів не відрізняється ані в вікових, ані в гендерних групах.

Отже, в процесі вивчення основних детермінант здорового способу життя у студентів було констатовано наступне. Рівень складових цих соціально-психологічних детермінант наближений до середньопопуляційного. Констатовано, що студенти молодшої вікової групи більш напружені, дівчата більше схильні до відчуття бадьорості та активніше ставляться до життєвих ситуацій, показують більш високий рівень особистих досягнень та домагань.

Оскільки здоровий спосіб життя визначається ще й духовністю особистості, нами були розглянуті описові статистики цієї детермінанти, що показано в таблиці 5, яка доводить значення системи цінностей для формування здорового способу життя студентів. Зазначимо, що самою актуальною за значущістю цінністю для студентів є здоров'я, а найменш значущими – визнання оточуючих та матеріальне благополуччя. Щодо параметру щасливе сімейне життя, то оцінювання його значущості серед досліджуваних студентів є найбільш гетерогенним, що доводять стандартне відхилення та міжквартильний розмах.

Проведений порівняльний аналіз актуальної значущості цінностей для студентів показав, що за вказаними параметрами між віковими та гендерними підгрупами статистично значущих розбіжностей не виявлено. Тобто, можна констатувати, що значення актуальності та важливості системи цінностей у студентів не відрізняється ані в вікових, ані в гендерних групах.

Отже, констатовано, що в структурі ціннісної детермінанти здорового способу життя у студентів є здоров'я найбільш важливою цінністю, тоді як найменш значущими – визнання оточуючих та матеріальне благополуччя. Сприйняття значущості цінностей у студентів не відрізняється ані в вікових, ані в гендерних групах.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, на послідовних етапах процедури дослідження основних соціально-психологічних детермінант здорового способу життя студентів нами було констатовано наступне. Визначено і емпірично підтверджено структуру здорового способу життя, яка містить конкретні психодіагностичні параметри, які дозволяв виміряти його за допомогою спеціального діагностичного інструментарію. Такими показниками стали наступні параметри: «Фізичне здоров'я», «Самооцінка психологічного здоров'я», «Індекс якості життя». Результати емпіричного дослідження довели що вони адекватно відображають показник

Важливість цінностей як детермінанти здорового способу життя у студентів для студентської молоді

Параметри	M	Me	Mo	SD	IQR	S/SES	K/SEK
Щасливе сімейне життя	5,494	6,000	7,000	1,986	2,000	-5,399	-0,084
Матеріальне благополуччя	5,219	5,000	5,000	1,528	1,000	-4,348	1,157
Вірні друзі	5,635	6,000	7,000	1,594	2,000	-4,880	0,253
Здоров'я	5,893	7,000	7,000	1,689	1,000	-7,929	9
Цікава робота (кар'єра)	5,549	6,000	6,000	1,370	2,000	-4,715	1,9779
Визнання та повага оточуючих	5,197	6,000	6,000	1,498	1,000	-5,145	1,977
Незалежність (свобода)	5,565	6,000	7,000	1,680	2,000	-5,619	1,618

Примітка: M – середнє арифметичне значення, Me – медіана, Mo – мода, SD – стандартне відхилення, IQR – міжквартильний розмах, S/SES – співвідношення асиметрії та стандартної похибки асиметрії, K/SEK – співвідношення асиметрії та стандартної похибки ексцесу.

здорового способу життя. Основні соціально-психологічні детермінанти здорового способу життя студентів складові: особливості інтелектуального розвитку (онтогенетична рефлексія), вольова поведінка, емоційний фон, фізична форма (здоров'я), соціально-громадська активність, соціальна креативність та система цінностей.

Для кожної з цих детермінант здорового способу життя у студентів було обрано критерії, які склалися з показників психологічних методик, використаних в нашій статті.

При дослідженні різних соціально-психологічних детермінант здорового способу життя студентів констатовано наступне. Їхній рівень наблизений до середньопопуляційного. Констатовано, що студенти молодшої вікової групи більш напружені. Показано, що дівчата більше схильні до переживання стану бадьорості та активніше ставляться до життєвих ситуацій, а хлопцям притаманний більш високий рівень особистих досягнень та домагань. Встановлено, що в ціннісній детермінанти здорового способу життя саме здоров'я є найбільшою цінністю для студентів, а найменш значущими є визнання оточуючих та матеріальне благополуччя.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у виявленні впливу соціальних чинників на стан психологічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л. Вплив алкоголю, наркотиків і токсинів на поведінку людини. К.: Здоров'я, 1999. 80 с.
2. Данчева Т.Д. Теоретичні засади створення концептуальної моделі життєстійкості особистості як основного показника психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* / за ред. С.Д. Максименко. К, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 1. С. 225–230.
3. Копа В. М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я *Мультиверсум. Філософський альманах*. Ін-т філософії НАН Укр. Зб. наук. пр. К.: Центр духовної культури. 2004. Вип. 39. С. 237.
4. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. К.: Університет «Україна», 2012. № 2. С. 332–337.
5. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді. *Протидія соціально небезпечним хворобам: вивчення українського досвіду* / за ред. Т. В. Семігіної. К. : Пульсари, 2010. С. 39–48.
6. Юрченко І. С. Досвід реалізації проектів по формуванню здорового способу життя молоді в Україні. *Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (12–13 квітня 2007 р.)* Мелітополь, 2007. С. 92.

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 49

Коректура • Я. Вишнякова

Комп'ютерна верстка • О. Молодецька

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 20, 15. Ум. друк. арк. 25, 58.

Підписано до друку 30.05.2023. Замов. № 0723/435. 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.