

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 55



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

Редакційна колегія:

Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, професор

Лісєнко 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

Яковлев Денис Вікторович – доктор політичних 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

Яковлева Лілія Іванівна – доктор політичних наук, професор

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 № 11 від 27.11.2023 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)

ISSN (Print): 2663-5208
ISSN (Online): 2663-5216

© ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2023

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1**ТЕОРІЯ ТА ІСТОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ****Солодько С.Ю.**АНАЛІЗ ПРАКТИК ЯК ОСНОВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ТЕОРЕТИЗУВАННЯ
В РОБОТАХ НОРБЕРТА ЕЛІАСА.....9**СЕКЦІЯ 2****СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Вілкова О.Ю.**

ҐЕНДЕРНІ РОЛІ ТА СТЕРЕОТИПИ: ТРАНСФОРМАЦІЯ ПІД ВПЛИВОМ ВІЙНИ.....16

Зубченко О.С.СОЦІАЛЬНО-ПРОСТОРОВИЙ ВИМІР ЕКОНОМІЧНОГО КОЛАБОРАЦІОНІЗМУ
(НА ПРИКЛАДІ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ).....21**Котеленець К.М.**ОРГАНІЗАЦІЙНА ТЕОРІЯ: ІСТОРІЯ ТА ПЕРІОДИЗАЦІЯ
ФОРМУВАННЯ Й РОЗВИТКУ.....28**Яковлєв М.В., Дубас М.О., Купка О.В.**ЦИФРОВА СОЦІОЛОГІЯ ТА ПОСТІНФОРМАЦІЙНЕ СУСПІЛЬСТВО:
МЕТОДОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ Й ДОСЛІДНИЦЬКІ ПЕРСПЕКТИВИ.....33**СЕКЦІЯ 3****ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Борисова О.О.**МЕТОДИКА ВЕДЕННЯ ПЕРШОЇ БЕСІДИ ПСИХОЛОГА
З УЧАСНИКАМИ/УЧАСНИЦЯМИ БОЙОВИХ ДІЙ.....39**СЕКЦІЯ 4****ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Андрієвський К.Д., Лисенкова І.П.**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ
ДОПОМОГИ ДІТЯМ В ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ.....45**Літвінова О.В., Славунік В.О., Старик В.Г.**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ
ДО СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ В ПОСТКОВІДНІ ТА ВОЄННІ ЧАСИ.....50**Назарук Н.В.**

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ УНІВЕРСУМІ.....55

Ніколенко М.С., Миропольцева Н.І.

ПРОКРАСТИНАЦІЯ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....62

Щербакова О.О., Кондрацька Л.В., Беженська А.А. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	67
---	----

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Гранде К.Л. ТРУДНОЩІ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ІНОКУЛЬТУРНОГО ОТОЧЕННЯ.....	72
Єрмолінська А.О. ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ВПЛИВАЄ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ.....	77
Кириченко Т.В. РЕАБІЛІТАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА З ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.....	82
Кіщук Л.А. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ОФІЦЕРІВ.....	87
Козира П.В., Калька Н.М. ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З НАРКОЗАЛЕЖНИМИ ОСОБАМИ.....	93
Коломієць Л.І., Шульга Г.Б. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДОВІРИ ДО СЕБЕ В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	99
Королович О.В. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРАКТИКИ ПСИХОТЕРАПІЇ ПСИХОГЕННОГО БЕЗПЛІДДЯ.....	105
Кулаковська Р.Р., Миропольцева Н.І. РОЛЬ АРТТЕРАПІЇ В ПРОЦЕСІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	110
Ларіонов С.О., Доценко В.В. ОСОБЛИВОСТІ МЕДІАТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	114
Миропольцева Н.І., Блейчик В.А. СТРУКТУРА РЕЗИЛІЄНСУ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	120
Павлова К.І., Мельничук І.В. ПСИХОСИМПТОМАТИКА ЕМОЦІЙНО НЕСТІЙКОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ.....	125
Парасей-Гочер А.О., Зуйков В.О. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ЧЛЕНАМИ СІМ'Ї ЗАГИБЛОГО ВОЇНА.....	131
Скворчевська Є.Л. ДО ПИТАННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.....	139

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Галаган В.В.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ КОМЕРЦІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ:
ТЕОРЕТИЧНИЙ ДИСКУРС.....145

Diachkova O.M., Mokhnar L.I.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF TRAINING OF SPECIALISTS OF STATE
EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE FOR CONDUCTING THE PROFESSIONAL
ACTIVITY IN EXTREME CONDITIONS OF WAR.....150

СЕКЦІЯ 7 СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Воляннюк А.М.

РЕСУРСНА МОДЕЛЬ ПРОАКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ:
ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ І ВЕРИФІКАЦІЯ.....155

Комірча Я.П.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ В КОНТЕКСТІ СТАНОВЛЕННЯ
ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНИХ ВІДНОСИН У НАЦІОНАЛЬНІЙ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....161

Стрільчук О.В.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТА ФОРМ ПРОЕКОЛОГІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ УКРАЇНЦІВ
ПІД ЧАС ВІЙНИ.....168

СЕКЦІЯ 8 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Астремська І.В., Рожова О.А.

ДЕПРЕСІЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ ПСИХІЧНИХ
ТА СОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....173

Молотокас А.А., Проскурня А.С.

СЕКСУАЛЬНА ДИСФУНКЦІЯ У ОСІБ ІЗ ДЕПРЕСИВНИМИ РОЗЛАДАМИ.....178

Слащова А.К.

ОСНОВИ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ,
ЯКІ МАЮТЬ РОЗЛАДИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.....182

Сорокіна О.А., Ванівська Д.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСІБ,
ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА ЕПІЛЕПСІЮ.....187

Федотова Т.В.

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ В КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ СИМПТОМІВ
МОРАЛЬНОЇ ТРАВМИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....191

CONTENTS

SECTION 1**THEORY AND HISTORY OF SOCIOLOGY****Solodko S.Yu.**ANALYSIS OF PRACTICES AS THE MAIN TOOL FOR THEORY
IN THE WORKS OF NORBERT ELIAS..... 9**SECTION 2****SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES****Vilkova O.Yu.**THE IMPACT OF WAR ON THE TRANSFORMATION OF GENDER ROLES
AND STEREOTYPES..... 16**Zubchenko O.S.**SOCIO-SPATIAL DIMENSION OF ECONOMIC COLLABORATION
(THE EXAMPLE OF ZAPORIZHZHIA REGION)..... 21**Kotelenets K.M.**ORGANIZATIONAL THEORY: HISTORY AND PERIODIZATION
OF FORMATION AND DEVELOPMENT..... 28**Yakovliev M.V., Dubas M.O., Kupka O.V.**DIGITAL SOCIOLOGY AND POST-INFORMATION SOCIETY:
METHODOLOGICAL CHALLENGES AND RESEARCH PERSPECTIVES..... 33**SECTION 3****GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY****Borysova O.O.**METHODS OF CONDUCTING THE FIRST INTERVIEW
OF A PSYCHOLOGIST WITH COMBATANTS..... 39**SECTION 4****DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY****Andriievskyi K.D., Lysenkova I.P.**PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF PROVIDING COUNSELING ASSISTANCE
TO CHILDREN DURING THE PERIOD OF MILITARY OPERATIONS..... 45**Litvinova O.V., Slavunik V.O., Staryk V.H.**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF YOUNGER ADOLESCENTS
TO SECONDARY SCHOOL IN POST-COVID AND WAR TIMES..... 50**Nazaruk N.V.**THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION
IN THE PSYCHOLOGICAL UNIVERSE..... 55**Nikolenko M.S., Myropoltseva N.I.**

PROCRASTINATION AMONG TEENAGE PEOPLE..... 62

Scherbakova O.O., Kondratska L.V., Bezhenska A.A.
 AGE CHARACTERISTICS OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE
 OF ADOLESCENTS IN WAR CONDITIONS.....67

SECTION 5
PERSONALITY PSYCHOLOGY

Hrande K.L.
 DEVELOPMENTAL CHALLENGES OF ADOLESCENT ASSERTIVENESS
 IN A FOREIGN CULTURAL ENVIRONMENT.....72

Yermolinska A.O.
 GENERAL CHARACTERIZATION OF THE MOTIVATIONAL SPHERE
 OF THE INDIVIDUAL THAT INFLUENCES PROFESSIONAL ACTIVITY.....77

Kyrychenko T.V.
 REHABILITATION ACTIVITIES OF A PSYCHOLOGIST
 TO OVERCOME DESTRUCTIVE EMOTIONAL STATES OF A PERSON
 IN EXTREME SITUATIONS.....82

Kischuk L.A.
 ORGANIZATION EMPIRICAL RESEARCH ON PSYCHOPHYSIOLOGICAL FACTORS
 OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF JUNIOR OFFICERS.....87

Kozyra P.V., Kalka N.M.
 USING ART THERAPY IN WORK WITH DRUG ADDICTS..... 93

Kolomiets L.I., Shulha H.B.
 FEATURES OF SELF-CONFIDENCE IN FUTURE PSYCHOLOGISTS
 AT THE STAGE OF PROFESSIONAL TRAINING
 IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION.....99

Korolovych O.V.
 METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE PSYCHOGENIC
 INFERTILITY PSYCHOTHERAPY PRACTICE.....105

Kulakovska R.R., Myropol'tseva N.I.
 THE ROLE OF ART THERAPY IN THE PROCESS OF PREVENTION
 AND CORRECTION OF STRESS OF UKRAINIAN YOUTH
 UNDER THE CONDITIONS OF THE MARITAL STATE.....110

Larionov S.O., Dotsenko V.V.
 FEATURES OF MEDIATRAUMATIZATION OF MILITARY OFFICERS IN WARTIME.....114

Myropol'tseva N.I., Bleichyk V.A.
 STRUCTURE OF RESILIENCE IN THE CONTEXT OF DEVELOPING RESILIENCE
 IN FUTURE MILITARY PERSONNEL.....120

Pavlova K.I., Melnychuk I.V.
 PSYCHOSYMPATOMATOLOGY OF EMOTIONALLY UNSTABLE
 PERSONALITY DISORDER.....125

Parasiei-Hocher A.O., Zuikov V.O.
 PECULIARITIES OF EXPERIENCING THE LOSS BY FAMILY MEMBERS
 OF A FALLEN SOLDIER.....131

Skvorchevska Ye.L. ON THE ISSUE OF GENDER DIFFERENCES IN BEHAVIOR IN CONFLICT SITUATIONS.....	139
--	------------

SECTION 6 PSYCHOLOGY OF WORK

Halahan V.V. MENTAL HEALTH OF EMPLOYEES OF COMMERCIAL ORGANIZATIONS: THEORETICAL DISCOURSE.....	145
--	------------

Diachkova O.M., Mokhnar L.I. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF TRAINING OF SPECIALISTS OF STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE FOR CONDUCTING THE PROFESSIONAL ACTIVITY IN EXTREME CONDITIONS OF WAR.....	150
--	------------

SECTION 7 SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Volianiuk A.M. RESOURCE MODEL OF PERSONAL PROACTIVITY: THEORETICAL PREREQUISITES AND VERIFICATION.....	155
---	------------

Komircha Ya.P. ORGANIZATION AND MANAGEMENT IN THE CONTEXT OF THE ESTABLISHMENT OF GENDER-BASED RELATIONS IN THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE.....	161
---	------------

Strilchuk O.V. INVESTIGATION OF THE MANIFESTATION AND FORMS OF PRO-ENVIRONMENTAL BEHAVIOR OF UKRAINIANS DURING THE WAR.....	168
--	------------

SECTION 8 PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Astremska I.V., Rozhova O.A. DEPRESSION AS A PREREQUISITE FOR THE DEVELOPMENT OF MENTAL AND SOMATIC DISEASES.....	173
--	------------

Molotokas A.A., Proskurnia A.S. SEXUAL DYSFUNCTION IN PERSONS WITH DEPRESSIVE DISORDERS.....	178
--	------------

Slaschova A.K. FUNDAMENTALS OF CORRECTIVE WORK WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WHO HAVE AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS.....	182
--	------------

Sorokina O.A., Vanivska D.V. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONAL ADAPTATION, WHO SUFFER FROM EPILEPSY.....	187
--	------------

Fedotova T.V. SELF-EFFICACY IN THE CONTEXT OF STUDYING THE SYMPTOMS OF MORAL TRAUMA DURING THE WAR.....	191
--	------------

СЕКЦІЯ 1 ТЕОРІЯ ТА ІСТОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ

АНАЛІЗ ПРАКТИК ЯК ОСНОВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ТЕОРЕТИЗУВАННЯ В РОБОТАХ НОРБЕРТА ЕЛІАСА

ANALYSIS OF PRACTICES AS THE MAIN TOOL FOR THEORY IN THE WORKS OF NORBERT ELIAS

У статті проаналізовано методологічний внесок Норберта Еліаса в галузь соціології із зосередженням на вирішальному аспекті аналізу соціальних практик. Їх історичний аналіз використовується вченим як інструмент дослідження та емпіричний базис для аналізу різноманітних соціальних процесів та розробки відповідних теоретичних концепцій. Така особливість досліджень Еліаса була справжнім новаторським ходом в соціології з огляду на те, що до теми соціального та культурного начала різноманітних тілесних практик вже зверталися в соціальних науках й до нього. Показано, що якщо концептуалізація проблематики тілесності в інших авторів мала здебільшого антропологічний характер і була самоціллю, то Норберту Еліасу вдалося розвинути дану проблему саме в соціологічному ракурсі й розробити на цьому базисі цілу універсалістську теорію розвитку суспільства. Як вдалося встановити, в дослідженнях Еліаса розвиток та перетворення суспільства на макрорівні постає взаємозалежним та взаємозумовленим з особистісним розвитком окремих індивідів та відповідних практик взаємодії між ними. Таким чином, Еліасу вдалося вийти за межі простого мікросоціологічного трактування взаємодії між людьми і продемонструвати взаємозалежність відносної стабільності та структурності цих форм взаємодії з процесами на рівні соціальної структури суспільств. Саме поняття взаємозалежності є центральним у концепції фігуративної соціології Норберта Еліаса, яка покликана проілюструвати всю багатогранність, складність та взаємозумовленість соціальних процесів та явищ різних рівнів. У нашій роботі було продемонстровано, що саме вищезгадані методологічні особливості робіт Еліаса, його увага до індивідуальних практик, в яких і відображається як природа людини, так і характер суспільства, уможливили розробку такої масштабної теорії.

Ключові слова: практики, Норберт Еліас, фігуративна соціологія, теорія, процес цивілізації.

This article analyzes the methodological contribution of Norbert Elias to the field of sociology, focusing on the crucial aspect of the analysis of social practices. Their historical analysis is used by scientists as a research tool and an empirical basis for the analysis of various social processes and the development of relevant theoretical concepts. Such a feature of Elias's research was a real innovative step in sociology, taking into account the fact that the topic of the social and cultural origin of various bodily practices was already addressed in the social sciences. It is shown that, while other authors' conceptualization of the problem of corporeality was more anthropological in nature and was an end in itself, Norbert Elias managed to develop this problem precisely from a sociological perspective and develop a whole universalist theory of the development of society on this basis. As it was established, in Elias's research, the development and transformation of society at the macro level appears to be interdependent and mutually determined with the personal development of individual individuals and the corresponding practices of interaction between them. In this way, Elias managed to go beyond a simple microsociological interpretation of interaction between people and demonstrate the interdependence of the relative stability and structure of these forms of interaction with processes at the level of the social structure of societies. The very concept of interdependence is central to Norbert Elias' concept of figurative sociology, which is designed to illustrate the multifaceted, complex and interdependent nature of social processes and phenomena at different levels. In our work, it was demonstrated that it was the above-mentioned methodological features of Elias' works, his attention to individual practices, which reflect both the nature of man and the nature of society, that made it possible to develop such a large-scale theory.

Key words: practices, Elias, figurative sociology, theory, process of civilization.

УДК 316.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.1>

Солодько С.Ю.

к.соціол.н.,
відділ соціальної психології
Інститут соціології
Національної академії наук України

Вступ. Ім'я німецького соціолога Норберта Еліаса залишається доволі маргіналізованим в українському науковому дискурсі. Якщо така тенденція певною мірою може бути виправданою щодо теоретичних засад фігуративної соціології Еліаса, які так і не стали загальноприйнятими у науковому світі академічної соціології, то ігнорування емпірично орієнтованих досліджень вченого є вагомим недоліком сучасного стану вітчизняної соціології,

адже аналітичний аспект цих робіт є загально-визнаним зразком глибокого та інноваційного соціологічного мислення та аналізу.

Основними причинами глибинності та багатогранності досліджень Еліаса, окрім їх історично-процесуального характеру, є безпосередня увага науковця до звичайних повсякденних практик, що притаманні незалежно від зовнішніх обставин всім людям як біологічним та соціальним істотам.

У статті ми хочемо зупинитися саме на цьому аспекті наукового доробку Норберта Еліаса й проаналізувати як особливості безпосереднього дослідження повсякденних практик в його роботах, так і їх роль у теоретичних побудовах вченого.

Концепція практик в теорії фігуративної соціології Норберта Еліаса. Попри те, що значну частину своїх досліджень Норберт Еліас в тій чи іншій мірі присвятив аналізу практик, він у своїх основних роботах як не вживав самого поняття «практики» (натомість використовував такі терміни, як звички, техніки, навички тощо), так і не приділяв належної уваги концептуалізації цього поняття у своїх теоретичних концепціях. Можливо, це є наслідком того, що першочерговим завданням досліджень Еліаса є встановлення масштабних закономірностей у довготривалих змінах, а звернення до аналізу практик є лише методологічним ходом вченого. Проте значний науковий спадок Норберта Еліаса дає змогу певним чином зрозуміти його уявлення щодо місця безпосередніх людських практик у соціальній реальності.

У своїх аналізах повсякденних практик Еліас продовжує традицію Марселя Мосса і розглядає їх в антропологічному ракурсі як «техніки тіла», тобто техніки виконання певних тілесних дій, особливість яких задається не тільки і не стільки фізіологічними характеристиками людини, а культурною специфічністю спільноти, частиною якої вона є. Еліас розглядає цю специфічність в історичній перспективі. Крім того, якщо для Мосса, який перший акцентував увагу на соціальному началі різноманітних навичок виконання універсальних тілесних дій, їх дослідження було самоціллю, то в роботах Еліаса їх діахронічний аналіз використовується вже як інструмент дослідження, як емпіричний базис для аналізу різноманітних соціальних процесів та розробки відповідних теоретичних концепцій. До того ж Мосс наголошує саме на тілі людини і розглядає здебільшого різноманітні людські звички, пов'язані з механічним використанням тіла «як інструмента» [2], а Норберт Еліас в деяких своїх дослідженнях та теоретичних концепціях багато в чому нівелює різницю між такими звичками та діяльністю індивіда взагалі, зокрема роль смислової складової частини цих дій. З огляду на це його позиція є близькою до основних ідей теорії практик, однією з яких є заперечення пояснення раціоналістично-інтелектуальних причин людських дій як визначальних.

Центральним в теорії Еліаса є поняття «фігурація», тобто взаємозалежність між людьми та їх діями. Ця взаємозалежність може бути як функціональною, так і дисфункціональною, але, як наголошує Еліас, критикуючи класичний ціннісно-нормативний погляд на природу соціальної реальності, вона є переплетінням

взаємодій індивідів, які структурують дії один одного, хоча вони можуть і не керуватися певними правилами чи нормами [5].

Головною структурною характеристикою фігурації є баланс влади. Влада тут розуміється як *можливість* певної дії. Ця можливість може зумовлюватися як матеріальними, так і, наприклад, емоційними ресурсами [5].

Фігурації в концепції Еліаса – це не абстрактні зовнішні структури, а такі, що актуалізуються в самій «взаємо-дії» людей [5]. З одного боку, вони формуються індивідами, а з іншого боку, вони формують їх самих, привчають їх діяти згідно з певними схемами та правилами.

Можна сказати, що система взаємозалежностей в теорії Еліаса впливає на поведінку індивіда двома шляхами. З одного боку, вона задає як наявність, так і рамки індивідуального вибору. Цей вплив можна назвати зовнішнім. З іншого боку, вона протягом життя індивіда інтерналізується і формує його габітус, який починає діяти «з середини» індивіда як частина його особистості, як «автоматично функціонуючий апарат самоконтролю» [3].

Треба відмітити, що одним з недоліків робіт Еліаса є те, що за насиченим емпіричним змістом та за спробою створення всеохопної теоретичної концепції Еліас приділяє мало уваги концептуалізації основних понять та категорій своїх теорій. Особливо це стосується його ранніх праць. Недарма поняття «габітус» ввійшло в науковий обіг вже після робіт П'єра Бурдьє, в яких йому вдалося досить глибоко та чітко прояснити суть цього соціологічного терміну.

Якщо Марсель Мосс у своїх «Техніках тіла» використав латинське слово “habitus”, щоб підкреслити колективну, соціальну, а не індивідуально-психологічну природу звички (від фр. “habitude”) виконувати певні практики саме так, а не інакше [9], то в Еліаса, як і в Бурдьє, це не просто звичка, а цілий комплекс навичок та вмінь взаємодії з оточуючим світом, це внутрішнє ество людини, яке через своє колективне начало забезпечує соціальний успіх її дій.

Еліас описує габітус як своєрідний соціальний відбиток, який на індивідів накладає їхнє суспільство, а точніше взаємозв'язки та взаємозалежності між ними в рамках різноманітних соціальних структур та інститутів. Ці накладені на індивідів спільні риси, спільні соціальні відбитки є водночас і полями для подальшої індивідуалізації. Так, «зі спільної мови, якою окрема людина володіє нарівні з іншими і яка утворює інтегративну складову частину соціального габітусу, виникає індивідуальний стиль, а з прийнятої в даному суспільстві манери письма – індивідуальний почерк» [2]. Таким чином, індивідуальність в Еліаса постає як особистісна переробка певного «спільного соціального» [2].

Водночас габітус, на думку Еліаса, – це багато в чому трансформація фрейдистського бачення структури особистості. Основною його складовою частиною є суперого людини. Але у Фрейда суперого не так контролює інстинкти та імпульси людини, як трансформує їх енергію в соціально допустимій діяльності, що власне і сприяє розвитку культури [7]. У Еліаса суперого – це той відбиток суспільства, що з самого дитинства структурує невідсортовані імпульси індивіда та привчає його їх контролювати [2]. Що більше розвивається самоконтроль індивіда, то більше він здатний до стримування власних імпульсів та потягів, до відсторонення від власного «Я». У такий спосіб розвивається його здатність до само-рефлексії, спостереження, мислення. У зміні габітусу людини, а саме її здатності до самоконтролю, Еліас і бачає як причину розвитку цивілізації, так і його наслідок [3].

Отже, габітус є досить стійким утворенням, яке вагомо впливає на практики індивіда. Яскравою ілюстрацією тут є приклад міжгендерних взаємовідносин, наведений Еліасом з власного досвіду спостереження. В одній зі своїх робіт він описує те, як йому доводилось бути свідком спілкування однієї індійської пари на вулицях Лондона. Він декілька разів стикався з ситуацією, коли ці чоловік та дружина, прогулюючись разом та спілкуючись між собою, йшли на відстані декількох кроків одне між одним, при цьому чоловік завжди йшов попереду й, звертаючись до своєї дружини, навіть не розвертався, щоб при цьому її бачити [4]. Традиційний в їх суспільстві баланс влади у міжгендерних відносинах та відповідні практики поведінки були інтерналізовані у їх габітус настільки, що, навіть живучи поза своїм суспільством, вони продовжують відчувати, мислити та діяти за звичними схемами та категоріями, які не потребують будь-якого зовнішнього контролю за виконанням.

Отже, головним предметом досліджень Норберта Еліаса є зв'язок між «усвідомленими, цілеспрямованими діями індивідів» та культурним контекстом, у рамках якого вони породжуються, тобто «незапланованим та несвідомим процесом їх переплетіння з іншими такими діями в минулому та сьогодні та їх наслідками» [8]. Саме в увазі до діяльності людей, до їх практик, в яких і актуалізується соціальна реальність з усіма її складовими частинами типу структур, інституцій, цінностей тощо, яка існує лише доти, доки люди здійснюють дії у відношенні одне до одного, і є основна заслуга наукового спадку Норберта Еліаса з точки зору практичного повороту в соціології.

Дослідження практик як індикатора соціальних процесів в суспільстві: спроба подолання «мікро/макрорівневої» дихото-

мії. Характерною рисою досліджень Норберта Еліаса є його своєрідна недовіра до деяких категорій, якими оперують соціальні чи гуманітарні науки, зокрема до їх метафізичного змісту, який віддаляє ці поняття від безпосереднього життя людей. Еліас намагається дослідити їх походження, їх соціогенез, вивчаючи історично мінливі контексти вживання цих категорій. Тобто він проблематизує практичний зміст цих категорій.

Так, вже в передмові до своєї найбільш ґрунтовної праці «Процес цивілізації» автор підкреслює головну проблему свого дослідження: широковживане в науковому середовищі та в повсякденному спілкуванні поняття «цивілізація» загалом має певний абстрактний та, за словами Еліаса, «наполовину метафізичний» характер, позбавлений емпірико-теоретичної складової частини», тому Еліас вказує основною ціллю своєї роботи розкриття практичного змісту цього поняття, дослідження «фактичної суті того, що розуміють під донауковим, узвичаєним поняттям «процес цивілізації» [3].

Еліас помічає, що слова «цивілізація», «цивілізований» на Заході вживають, щоб охарактеризувати зовсім різні явища та факти, зокрема розвиток та стан різноманітних технологій, поширені в суспільстві манери, традиції, наукові досягнення, різноманітні форми відносин між людьми тощо. Тобто цивілізованим чи нецивілізованим можна назвати будь-що. З огляду на це Еліас робить висновок: «Якщо подивитися, якою є загальна функція даного поняття, задля чого всі ці манери та досягнення людей позначаються як цивілізовані, то відразу виявляється дещо зовсім просте: це поняття виражає самосвідомість Заходу» [3]. Еліас підкреслює ідеологічну та нормативну складову поняття «цивілізація». Це поняття виділяє «своє» та «чуже», тобто цивілізоване і характерне західному світові та нецивілізоване. Отже, цивілізованість – це складова частина ідентичності західної людини, що має підкреслювати її унікальність, сформовану внаслідок різноманітних історичних процесів.

Проаналізувавши масив історичного матеріалу, Еліас доходить висновку, що це поняття ввійшло у вжиток приблизно у 18 столітті в дворянських колах французьких монархів [3]. Уже тоді воно стало головним позначником ідентичності придворної аристократії у Франції, а звідти поширилось на інші королівства та вищі класи Європи, а потім і серед інших прошарків населення.

Але й до того часу існували поняття «civilite», «куртуазність», тобто певні дефініції, що носили нормативний характер та вживались для опису певного типу поведінки, яка вважалась прогресивною, тобто цивілізованою в той час.

Саме людську поведінку Еліас виносить на передній план свого дослідження розвитку цивілізації. Тобто, попри важливість ступеню культурного чи технологічного розвитку, головною характеристикою людини вчений називав володіння певними навичками, що вважалися ознакою цивілізованості (куртуазності) людини.

Основними джерелами дослідження Еліаса є різноманітні підручники з навчання добрих (благородних) манер, літературні джерела, картини та малюнки, що описують повсякденне життя вищих класів європейських суспільств 13-го – 19-го століття, та інші історичні джерела, що мають дескриптивний зміст щодо вищезгаданої проблеми.

Спираючись на ґрунтовний історичний матеріал, Еліас досліджує поступову зміну та трансформацію практичного змісту поняття цивілізованої поведінки від середньовіччя до нашого часу.

Так, історичні матеріали з описами практик прийому їжі показують, що в середньовіччій сфері людського життя ще не приділялося багато уваги. Тодішні заборони та табу не були жорсткими та кардинальними. Поступово з розвитком придворно-лицарської куртуазності манер ускладнюються й способи поведінки за столом. Відповідно збільшується і столовий інструментарій [3].

Деякі настанови в книгах манер мають дисциплінарний характер і підкреслюють важливість ролі, яку відігравало володіння певними манерами, в ідентичності вищих прошарків суспільства. «Пальці в соус вмочують тільки селяни» [3], – зазначається в одній з порад щодо застільного етикету. Поведінка селян протиставляється прийнятому етикету як щось чуже та варварське.

Подібні процеси диференціації та ускладнення поведінки Еліас простежує і в інших сферах повсякденного життя. Такі тенденції до трансформації різноманітних повсякденних практик та до посилення соціального контролю за їх виконанням особливо інтенсифікуються в 16–18 століттях. Цьому сприяло видання в середині 16 століття праці Еразма Роттердмського «*De civilitate morum puerilium*». Цей посібник з виховання гречності манер пережив понад сто видань. Саме популярність цієї книги, на думку Еліаса, призвела до поширення в європейських мовах поняття «*civilitas*», яке пізніше трансформувалось в поняття «цивілізованість» [3].

Еліас показав, що трансформація практик, їх впровадження та поширення в суспільстві є повільним та довгим процесом. Те, що з часом стало само собою зрозумілим стандартом та нормою поведінки, до чого почали привчати з самого дитинства, спочатку у своєму соціогенезі поставало поступовим

нововведенням, утворенням нових навичок, які вимагали неабиякого вміння та зусилля для їх оволодіння. Таким для європейської знаті свого часу було введення в ужиток виделки: «... спочатку їм було тяжко їсти з допомогою цього засобу (виделки). Збереглись розповіді про те, що близько половини їжі не потрапляло до рота, їжа падала назад в тарілку» [3]. Однак, як показала подальша історія, попри всі труднощі, практики вживання їжі за допомогою виделки таки поширилися в європейських країнах. Людина того часу, використовуючи термінологію Еліаса, вже була готова до контролю над своїми афектами, тобто до прояву терпіння під час оволодіння новим столовим прибором, що потребувало чималого хисту.

Таким чином, відштовхуючись від проведеного аналізу, Еліас показує, що такі трансформації практик, пов'язаних з безпосередніми взаємовідносинами між людьми, є не просто хаотичним процесом змін, нововведень, поширенням моди тощо, а віддзеркалюють зміну самої людини, її сутності та світогляду, тобто ставлення до навколишнього світу та до себе, або ж, використовуючи термін Еліаса, її «другої природи» [3].

Аналіз Еліаса показав, що те, що вважалося нормальним в 13–14 столітті, тобто не викликало огиди, а інколи навіть і подиву, пізніше могло бути причиною сильного сорому та неприємного відчуття. Тобто відчуття неприємного, огидного у людини середньовіччя і у людини 17–18 століття кардинально відрізнялися. Це є віддзеркаленням того, що певні форми поведінки з часом трансформувалися в більш цивілізовані, а деякі взагалі зникли зі сцени соціального життя. Еліас називає таке явище зміщенням порогу чутливості [3]. Таке зміщення також відображає зміну загальної ментальності людини.

Звісно, Еліас не є оригінальним у зверненні до концепту соціальної природи людини. Загальновідомий вислів Арістотеля «Людина – це соціальна тварина» можна вважати однією з аксіом соціології як науки, одним з головних стовпів, на яких вона тримається. Свого часу її досить широко розвинув Ч. Кулі [1]. Але заслугою Еліаса є артикуляція повсякденних людських практик як головного поля, де проявляється соціальна сутність людини, віддзеркалюється її структура особистості.

Так, однією з центральних складових характеристик структури особистості людини, за Еліасом, є її самоконтроль, або дисципліна афектів. Еліас вводить ці поняття, щоб продемонструвати мінливість здатності людини до контролю свого тіла, своїх фізіологічних бажань та емоцій. Ця мінливість відображається в зміні та трансформації різноманітних людських практик, пов'язаних з природними потягами людини. Деякі

з приписів з джерел «Процесу цивілізації» прямо відображають ступінь контролю над своїм тілом людиною минулих часів, над спокуючою угамування бажань тут і зараз: «Дехто не може відірватися від їжі не через те, що їм дошкуляє голод чи спрага, – вони і в іншому не можуть себе стримувати. Їм потрібно то на голові чесати, то в зубах колупатися, то руками розмахувати, то ножом грати, та й взагалі їм потрібно кашляти, сопіти й плюватися» [3].

Стабільний самоконтроль своєї поведінки є наслідком соціалізації, тобто інтерналізації прийнятих у суспільстві норм та цінностей, які відображаються у відповідних повсякденних практиках поведінки. Сьогодні така інтерналізація проходить ще в ранньому віці людини, переважно шляхом її виховання, й великою мірою відповідальним за це інститутом є сім'я. Доросла людина наділена стабільним внутрішнім самоконтролем, який стримує її афективні потяги та координує поведінку. Але аналіз Еліаса показує, що інструментарій такого кондиціонування поведінки зазнав великих змін. Ще в часи придворного суспільства головним стримувальним чинником поведінки людей був зовнішній соціальний контроль. Так, за часів Еразма основними причинами засудження певної поведінки було те, що вона демонструє неповагу до інших, є їм неприємною, тобто основними були соціальні причини, а вже у 18 столітті автори посібників з манер називали гігієнічні причини заборони певних дій, або ж навіть апелювали до людського достоїнства. Таким чином, засуджувалися самі практики поведінки, «а не те, як одні люди постають перед очима інших» [3]. Це ще більш радикально витіснило ці аспекти повсякденної поведінки з соціального життя. Зрештою, це призвело до того, що з часом відповідні практики правильного поведінки почали засвоюватися з самого дитинства і стали невід'ємною частиною особистості індивіда, його соціальної екзистенції.

Масштабний аналіз Еліаса показує, яким довготривалим та складним є цей процес інституалізації певних норм та форм поведінки. Ті практики повсякденної людської діяльності, які сьогодні нам здаються природними та істинними, пройшли дуже довгий шлях формування та трансформації: «Вони були сформовані суспільством за певних обставин, а потім знову і знову відтворювалися, причому тому, що вони закріпилися у вигляді певного ритуалу, інституалізувалися в якості конкретних манер» [3]. Сьогодні ці технічні навички, колись прищеплені на систему моральних цінностей, сприймаються як звичайні звички, при виконанні яких людина у свідомому віці навіть не задумується про їх сутність, доцільність чи ціннісну складову.

Щоб настільки сильно впливати на формування ступеню самоконтролю людини над своїм тілом, на її чутливість до навколишніх процесів, на її фізіологічну відразу до простого спостереження певних явищ, яку можна побачити в житті сучасних людей, форми відповідної поведінки та відповідні цінності мають бути невід'ємною та міцною складовою частиною сучасного суспільного дискурсу й відобразитися у діяльності відповідних суспільних інститутів та в устрої соціальної структури суспільства.

Багатосторонній аналіз різноманітних повсякденних практик та багаторівневий підхід до аналізу відповідних соціальних процесів та трансформацій у суспільстві дає змогу побачити взаємозалежність та взаємозумовленість цих явищ. Еліас підкреслює, що наявні різноманітні моделі поведінки під час прийому їжі, спілкування, сну, сексуальні практики тощо не можуть розглядатися окремо, ізольовано як якісь унікальні явища. Всі вони завжди «були не менш міцно пов'язані з загальною формою життя, з цілісною організацією існування, ніж наша власна поведінка пов'язана з нашим соціальним кодом, з нашим стилем життя і з структурою нашого суспільства» [3].

Так, з трансформацією та закріпленням повсякденних практик в 16–18 століттях в Європі відбулися взаємозумовлені та взаємопов'язані процеси формування та посилення централізованих абсолютистських держав [3]. Одним з головних аспектів цього процесу була диференціація суспільства та, як наслідок, посилення взаємозалежності між індивідами та можливості утвердження державної монополії на насильство, а також створення та підтримка діяльності відповідних інститутів за контролем та коригуванням поведінки індивідів відповідно до нових взаємовідносин між ними.

Таким чином, поширення елегантних манер з високим контролем своїх емоцій та афектів та з витісненням агресії з повсякденних практик взаємовідносин між людьми відповідає змінам в соціальній структурі суспільства, в системі владних відносин та загальній стабілізації форм співжиття людей. Такі тенденції є протилежністю до простих та дещо брутальних звичаїв та манер часів середньовіччя з ситуацією феодальної роздробленості та постійними військовими міжусобицями.

У своїй теоретичній концепції Норберт Еліас не визначає один з цих процесів як основний, що детермінував інший. Тобто структурні перетворення не були прямим рушієм цивілізаційних зрушень у повсякденному житті індивідів, так само як їх практики чи уявлення не визначали шляхи трансформації соціального устрою суспільства. Еліас підкреслює взаємозумовленість та взаємозалежність цих процесів: «Ми маємо справу з двома боками

одного і того ж процесу: з одного боку, це процес «цивілізації», в якому змінюються форми поведінки і потягів, а з другого, з точки зору людських відносин, процес прогресуючої взаємозалежності, росту диференціації соціальних функцій, що призводить до утворення «більших інтегрованих одиниць» [3]. Тому, щоб зловити та зрозуміти суть зміни людської природи в історичній перспективі, тобто дослідити психогенез людини, необхідно аналізувати й аспекти трансформації соціальної реальності, що її оточувала, тобто соціогенезу. Соціологія Норберта Еліаса – це міждисциплінарне поєднання психології, історії та власне соціології, яке передбачало дослідження психічних структур людини, структур людського суспільства та структур людської історії як «нерозривно взаємодоповнюючих, які треба вивчати лише у зв'язку одне з одним» [1].

Хоча ці рівні соціальної та психологічної трансформації можуть бути розділені аналітично, що і робить Еліас, хоч і підкреслює їх взаємозв'язок, але головним досягненням його досліджень з точки зору практичного повороту в соціології є те, що в них демонструється поєднання цих рівнів в одній точці, в якій вони проявляються, в непосредній поведінці індивідів, в їх практиках.

Процесуальний аналіз повсякденних практик Еліаса демонструє, що такі аспекти поведінки людей при їх взаємодії, як контроль емоцій та імпульсів, ступінь їх чутливості та здатності до саморефлексії, прояви соціального страху та сорому, взаємодія у просторі, поділ між «приватним» і «публічним», нормування поведінки та її стигматизація, які в тій чи іншій мірі близькі до предмету досліджень теоретиків символічного інтеракціонізму, є не соціальними та психологічними константами, а історично мінливими складовими частинами процесу цивілізації, тобто загального процесу, що включає трансформацію як на рівні особистості та міжособистісної взаємодії, так і на рівні структури суспільства та його складових частин.

Таким чином, Еліасу вдається вийти за межі простого мікросоціологічного трактування взаємодії між людьми й емпірично дослідити зв'язок відносної стабільності та структурності цих форм взаємодій з формою загального устрою суспільства, одночасно показавши їх мінливість і здатність до трансформацій.

З іншого боку, макроструктурні процеси не є автономними перетвореннями. Їх здійснення вимагає наявності відповідних якостей у людей, які беруть в них участь. Тобто, наприклад, процес створення стабільних централізованих абсолютистських держав у Європі 16–18 століття вимагав від людей того часу відповідних навичок, відповідної саморефлексії та рівня самоконтролю, відходу від прин-

ципу задоволення своїх потреб тут і тепер на користь довготривалого планування, здатності до кооперації тощо.

Саме в цьому розумінні слід сприймати ідею Еліаса про суспільний розвиток як непередбачуваний процес, де дії та плани окремих людей можуть породжувати ніким не запланований порядок [3]. Критики теорії Еліаса наголошують на його недооцінюванні активної дії агента у суспільних перетвореннях [8]. Але Еліас цим твердженням хоче не применшити роль зусиль окремих індивідів у ході історичного розвитку, а наголосити, що так чи інакше, але ці індивіди, їх вміння та здібності є переважно породженням їхньої взаємодії та взаємовідносин з іншими людьми, тобто породженням їхнього суспільства, яке перебуває на якомусь етапі цивілізаційного процесу, а цей процес є непередбачуваним, багатограним та довготривалим явищем.

Яскравою ілюстрацією до взаємозв'язку та взаємозумовленості соціальних процесів різних рівнів є історія становлення та розвитку різноманітних суспільних інституцій. Еліас не приділяє великої уваги цим процесам, але його дослідження показують, що з утвердженням та поширенням форм належної поведінки, що вимагала посилення самоконтролю, людина водночас ставала більш чутливою як до себе, так і до поведінки оточуючих. Таким чином, ненормативні практики піддавалися все більшій стигматизації. Зрештою, ці процеси мають прямий зв'язок з розвитком різноманітних практик взаємоконтролю поведінки і, як показали дослідження Мішеля Фуко, подальшим створенням та розвитком різноманітних дисциплінарних інституцій, які почали забезпечувати усунення з суспільного життя «порушників» прийнятих норм, водночас посиливши інституалізацію форм «слухняної» поведінки [6]. Водночас все більшу роль в житті індивідів почали відігравати такі різноманітні інституції соціалізації, як сім'я чи освіта, покликані навчати володінню необхідними практиками взаємодії нових членів суспільства.

Висновки. Таким чином, стабільність відповідних інститутів та соціальної структури загалом забезпечує відтворення відповідного габітусу зі стійким самоконтролем, який проявляє себе у всіх практиках, що їх генерує індивід.

Водночас Еліас підкреслює, що сучасні здобутки цивілізації, тобто відповідні чесноти, притаманні сучасній людині в питаннях моралі, неприйнятність жорстокості тощо, є доволі хиткими, адже вони взаємозалежні з соціальним розвитком суспільства, який може піти і у зворотному напрямку.

«Процес цивілізації» був написаний під час бурхливого розвитку нацизму та виданий перед самим початком Другої світової війни.

У певному сенсі цю книгу можна вважати і своєрідною книгою-пересторогою, що продемонструвала всю штучність та відносність тогочасної «цивілізованості» суспільств Західної Європи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Cooley, C. Human nature and the social order. New Brunswick : Transaction Publishers, 2009.
2. Elias, N. The Society of Individuals. New York : Continuum, 2001.
3. Elias, N. The Civilizing Process. Malden : Blackwell Publishing, 2005.
4. Elias, N. The changing balance of power between the sexes. *Theory, Culture & Society*, 1987, vol. 4, pp. 287–316.
5. Elias, N. What Is Sociology? New York: Columbia University Press, 1978.
6. Foucault, M. Discipline and Punish: The Birth of the Prison. Harmondsworth, Penguin, 1977.
7. Freud, S. The Ego and the Id. New York : W.W. Norton & Company, 1990.
8. Krieken, R. Norbert Elias. London : Routledge, 1998.
9. Mauss, M. Techniques of the Body. *Economy and Society*, 1973, 2:1, pp. 70–88.

ГЕНДЕРНІ РОЛІ ТА СТЕРЕОТИПИ: ТРАНСФОРМАЦІЯ ПІД ВПЛИВОМ ВІЙНИ
THE IMPACT OF WAR ON THE TRANSFORMATION OF GENDER ROLES
AND STEREOTYPES

Стаття присвячена аналізу впливу війни як соціального явища, що має свої конструктивні та деструктивні наслідки на всі сфери соціального життя. У статті висвітлюється дискусійне в професійних колах фахівців з гендерної тематики питання щодо можливого вектора трансформації гендерних стереотипів та ролей у бік подальшої егалітаризації чи патріархального повороту. Зокрема, в тексті здійснено аналіз новітніх соціологічних досліджень, що дає змогу визначити наявні тенденції в гендерній картині сучасного українського суспільства. Окреслені притаманні громадянам України гендерні стереотипи та уявлення про соціальні характеристики «ідеальної» жінки та чоловіка. У статті резюмовані проблеми, із якими, ймовірно, стикнеться український соціум після завершення війни в контексті невідповідності наявних гендерних стереотипів, що змінюються досить повільно, та об'єктивних соціальних реалій – широкої залученості жінок до військової справи, набуття ними нового досвіду самостійного проживання в умовах вимушеної міграції, необхідності усвідомлення ролі осіб із «нетрадиційною» гендерною ідентичністю у військовий час та проблем, із якими вони стикаються. Крім того, у статті узагальнені висновки щодо образів жінок та чоловіків, які транслюють засоби масової комунікації, та визначені соціальні наслідки такого представлення. Резюмовано як конструктивні, так і деструктивні наслідки війни для подальшого процесу егалітаризації українського соціуму, що дотримується на рівні державної стратегії та ціннісних орієнтацій громадян, європейського вектора розвитку.

Ключові слова: гендер, гендерні стереотипи, гендерні ролі, війна як соціальне явище, соціальні трансформації.

The article is devoted to the analysis of the impact of war as a social phenomenon with its constructive and destructive consequences on all spheres of social life. The article highlights the issue of the possible vector of transformation of gender stereotypes and roles – towards further egalitarianization or patriarchal turn – which is debated in professional circles of gender experts. In particular, the text analyses the latest sociological research, which makes it possible to identify existing trends in the gender picture of modern Ukrainian society. The author outlines gender stereotypes and ideas about the social characteristics of an "ideal" woman and man inherent in Ukrainian citizens. The article summarises the problems that Ukrainian society is likely to face after the war in the context of the mismatch between existing gender stereotypes, which are changing rather slowly, and objective social realities – women's widespread involvement in military affairs, their gaining new experience of independent living in conditions of forced migration, the need to understand the role of people with "non-traditional" gender identity in wartime and the problems they face. In addition, the article summarises the conclusions regarding the images of women and men broadcast by the media and identifies the social consequences of such representation. The author summarises both constructive and destructive consequences of the war for the further process of egalitarianization of Ukrainian society, which is adhering to the European vector of development at the level of the state strategy and value orientations of citizens.

Key words: gender, gender stereotypes, gender roles, war as a social phenomenon, social transformations.

УДК 316.4. 305-055.1.305-055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.2>

Вілкова О.Ю.

к.соціол.н., доцентка,
доцентка кафедри галузевої соціології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Гендер – це соціальна конструкція, яка виходить за рамки біологічних відмінностей та охоплює поведінку, ставлення та очікування, що пов'язані із приналежністю до чоловічої, жіночої статі чи небінарної статі. Конструювання гендеру є складним процесом, на який здійснюють вплив різні соціальні інститути, такі як сім'я, освіта, медіа та релігія. Гендерна ідентичність, самовираження та ролі засвоюються через соціалізацію та постійно трансформуються і переглядаються протягом життя людини. Тож війна як стресове явище, що матиме наслідки як на інституційному, так і на груповому та індивідуальному рівнях, безперечно, призведе і до змін у ціннісно-нор-

мативній сфері. Українське суспільство і до повномасштабного вторгнення важко охарактеризувати як егалітарне, в якому повною мірою забезпечена гендерна рівність, та таке, що позбавлене гендерних стереотипів та гендерної дискримінації. Цілком очевидно, що війна, як і будь-яка надзвичайна та деструктивна подія у соціумі, здатна поглибити наявні кризи, висвітлити проблеми, але водночас це й можливість знайти нестандартні рішення цих проблем та прискорити необхідні трансформації в різних сферах життєдіяльності. Починаючи із 2014 року ми спостерігаємо інтенсифікацію діяльності різноманітних жіночих рухів, громадських організацій, волонтер-

ських об'єднань, що призвело, зокрема, й до ширшої включеності жінок у політичне життя, законотворчу діяльність як на національному, так і на міжнародному рівнях. З іншого боку, деякі новітні соціологічні дослідження ілюструють досить полюсне усвідомлення жінками та чоловіками своїх гендерних ролей – від відверто стереотипного сприйняття жінок як «берегинь», а чоловіків як «сильного воїна» до розширення уявлень про роль жінок у війні як повноцінних учасниць у боротьбі за перемогу. Тож міркування щодо можливих трансформацій гендерних стереотипів та ролей видається нам актуальною темою для аналізу.

Питанням, які у соціологічному та політико-правовому полі пов'язані із вивченням впливу російсько-української війни на зміни в гендерній картині сучасного українського суспільства, присвячені теоретичні рефлексії, емпіричні дослідження та практична діяльність, таких фахівчинь як: Т. Марценюк, Т. Злобіна, О. Стрельник, О. Кісь, К. Левченко, Т. Нікітіна, експерток Асоціації жінок-юристок України «ЮрФем», фахівчинь ресурсу «Гендер в деталях». Сучасною теоретичною базою для вивчення гендерних стереотипів та ролей є роботи Р. Конелл, К. Вес, Д. Циммермана, К. Креншоу, М. Пікерінга тощо.

Стереотипізація відбувається з перспективи привілейованої групи через відносини влади, стверджує Майкл Пікерінг. Під час цього процесу нівелюється складність групи; вона зображується повністю однорідною, а її члени – типовими, подібними. Такі кліше виокремлюють лише певні риси, які є вирваними з контексту і приписують їх всім/всьому, що входить у таку категорію. Місце індивіда у соціальній реальності визначається через стереотипи, що посилює та підтверджує ієрархію владних відносин. Завдяки цьому такі узагальнені уявлення сприяють формуванню відчуття безпеки та вишості, і тому вони, на думку Майкла Пікерінга, дуже часто сприймаються некритично [7, с. 4].

Гендерні стереотипи – поширені узагальнення на основі статевих відмінностей, значимість яких є надмірно перебільшеною. Наприклад, помилкові твердження, що жінки зазвичай нижчі за чоловіків або жінки від природи більш емоційні та ніжні. Така гіперболізація сприяє нерівності у різних сферах життя [5, с. 121]. Стійкі уявлення припускають, що всі чоловіки повинні поводитися маскулінно, а всі жінки – фемінно. Будь-яке відхилення від шаблону є вкрай проблематичним для трактування з боку соціуму та його агентів, адже стереотипи глибоко вкорінені у суспільстві й увічнюються через різні соціальні інститути, зокрема сім'ю.

Джудіт Батлер, видатна соціальна теоретикня, піддає сумніву поняття «гендер» як врод-

женої та фіксованої категорії, натомість вона наголошує на його перформативній природі. На її думку, гендер – це не те, з чим ми народжуємося, а скоріше те, що ми постійно творимо й відтворюємо. Така перформативність передбачає, що індивіди «творять» гендер своїми діями, поведінкою та зовнішнім виглядом, дотримуючись або відхиляючи соціально прийняті норми. Суспільство очікує від людей відповідності бінарному розумінню гендеру, з чіткими відмінностями між маскуліністю та фемінністю. Ці очікування підкріплюються повторенням гендерно зумовленої поведінки, наприклад того, як ми одягаємося, розмовляємо та взаємодіємо з іншими [4, с. 14].

Яким же є сучасний контекст творення гендеру. Аналізуючи соціологічні дослідження, можемо скласти певне уявлення. Так, за результатами опитування «Можливості жінок в Україні», проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» у червні 2023 року, можемо визначити деякі тенденції, притаманні українському соціуму: «Оцінка можливостей для жінок в Україні відрізняється залежно від статі, віку, соціального статусу, зайнятості. Чоловіки краще оцінюють можливості, жінки – більш критично, бо гендерна нерівність стосується саме жінок, а їхній рівень запитів усе ще вищий за ті можливості, що їм може надати сучасне українське суспільство. Жінки і самі мають різні погляди на свої можливості та сприймають різні соціальні норми неоднаково, отже, жіноча група всередині теж суттєво відрізняється у поглядах, наприклад, залежно від віку: погляди молодих жінок до 35 років і жінок після 51 року іноді знаходяться на великій дистанції» [3]. Є певна позитивна динаміка в оцінці жінок власних можливостей в оплаті праці та кар'єрному зростанні порівняно, наприклад, із такою оцінкою в 2021 році. Натомість, чоловіки на загал більш скептично порівняно із 2021 роком оцінили можливості жінок. Аналізуючи вплив війни на гендерні ролі, стереотипи, можливості, варто згадати активну діяльність жінок під час Революції Гідності у 2014 році, яка дала поштовх для появи низки громадських організацій, волонтерських центрів, які поступово вивели, наприклад, проблеми жінок у військовій сфері, гендерно маркованого насильства під час війни, недоліки реалізації гендерної політики та гендерного законодавства у публічну площину, зробили ці проблеми видимими. Що дало свої результати, зокрема було змінено законодавство у військовій сфері: зняті обмеження на зайняття жінками певних військових посад, активізація роботи Урядової уповноваженої з гендерної політики, ратифікація Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами. Такі кроки призвели зокрема й до того, що нині в Збройних

силах України служить більше 62000 жінок, що становить 7,3% від загальної чисельності ЗСУ. І мова тут не лише про кількісні показники, а насамперед про подолання стереотипів, про те, що самі жінки мають бажання та можливість долучатись до професії, яка традиційно вважалась «чоловічою». Але аналізуючи низку інтерв'ю із жінками-військовичками [4], констатуємо, що вони й досі стикаються із проблемами сексуальних домагань в армії та воліють не звертатись до вищого керівництва зі скаргами та справедливою вимогою покарання. Із ефектом «липкої підлоги» – необхідністю докладати значно більше зусиль порівняно із колегами-чоловіками, щоб довести свою професійність, спроможність, кваліфікованість. Із відвертими сексистськими висловлюваннями щодо ролі жінок в армії, зокрема й у медійному просторі, зі сприйняттям проблеми забезпечення анатомічно прийнятним спорядженням радше як забаганки, із несприйняттям суспільства бажання жінок долучитись до війська, «бо хто ж буде народжувати та піклуватись про дітей». Все це доводить, що зміна соціальних стереотипів та перегляд традиційного змісту ролей відбувається досить повільно та почасти не відповідає сучасним реаліям.

Аналізуючи результати дослідження, що здійснене BBC Media Action «Жінки в Україні: Як змінити ґендерні ролі та ставлення?», також бачимо подекуди полярні уявлення щодо ролей та образів «ідеальних» жінок та чоловіків. Так, жінки відзначають, що значно розширився перелік завдань, які вони мають виконувати, вони мали взяти на себе одноосібну відповідальність щодо вимушеного переїзду та облаштування побуту свого та дітей або старших родичів, розширився перелік господарських робіт, які раніше виконувались чоловіком, який нині у війську, також жінки відзначили, що загалом беруть на себе більше відповідальності у своїх громадах, сім'ях, домівках. Така активність призводить і до переосмислення власної ролі та й ролі жіноцтва загалом. Жінки доволі широко окреслювали своє уявлення про «ідеальну» жінку, включаючи в цей образ такі характеристики, як незалежність, сміливість, мудрість, сила, стійкість та патріотизм, та разом з тим доброту, здатність бути гарною матір'ю, доглянутість, тобто ті характеристики, які в кількох дослідженнях традиційно ранжувались респондентами обох статей як топові [2]. Як приклади жінок, що надихають, респондентки цього дослідження називали дружину Президента, інших політичних діячок, знайомих жінок, що займаються волонтерством, мають активну позицію в громаді. Разом із тим, оцінюючи власну спроможність бути активною суб'єктом перетворень у своєму житті, респондентки доволі часто зазначали, що «вони нічого не можуть зробити, щоб змінити те, що

відбувається в їхньому житті» [2]. І це дає нам привід для роздумів, чи інтеріоризовані ті ролі та взірці, про які жінки говорять як про схвалювальні та приклади для наслідування, чи це вплив обставин та подій, які вивели активних жінок із тіні та зробили їхні образи досить привабливими. Таке дослідження виявило як певні прогресивні тенденції щодо ролей жінок та чоловіків, так і доволі традиційні погляди, зокрема жінки та чоловіки зазначали, що роль жінок у війні в основному полягає у виконанні доглядових, піклувальних функцій, натомість роль чоловіка більш вагома та полягає не лише в захисті країни, але в економічній відбудові країни. І коли мова заходить про агресію, вбивство, які притаманні війні, респонденти стають більш традиційними у своїх поглядах та відзначають, що це все не варто робити жінкам. З цього приводу існує пересторога, що після перемоги роль жінок у війні буде применшена, невидима, як це вже було, наприклад, після Другої світової війни. Жінки, що втратять на війні зовнішню привабливість, внаслідок травм, ампутації кінцівок цілком імовірно можуть стикнутись зі зниженням самооцінки, осудом у суспільстві, оскільки характеристика «зовнішня привабливість» у переліку рис «ідеальної» жінки навряд чи втратить актуальність. Натомість втрата зовнішньої привабливості чоловіка буде доповнювати образ сильного, мужнього воїна, що зазнав значних втрат, захищаючи батьківщину. Окрім того, вже зараз ми можемо спостерігати певний репродуктивний тиск на жінок через погіршення демографічної ситуації, через міграцію, що переважно має жіноче обличчя. Ймовірно, що цей тиск може посилитись після завершення війни, що, звісно, не сприятиме подоланню ґендерних стереотипів та егалітаризації суспільства.

Ще один аспект, на якій хочемо звернути увагу, – це образ жінок, який транслюють нині ЗМІ. У сучасному світі ЗМІ є впливовим агентом соціалізації та формування громадської думки, тому не варто недооцінювати цей вплив зокрема й на уявлення громадян щодо трансляції та ретрансляції ґендерних стереотипів. Дані моніторингового дослідження Інституту масової інформації, проведеного в першому кварталі 2023 року, свідчать, що видимість жінок у медіа знизилась. Так, їх меншою мірою цитують як експертку та в контексті війни зображують доволі стереотипно. Дослідження виявило, що станом на лютий 2023 року медіа частіше цитували закордонних, ніж українських політичних чи посадових. Головні три теми, в яких згадувалися жінки як експертки, – це міжнародні події, війна та кримінал. Водночас на жінок припало лише 18% від експертних коментарів у медіа, а 82% коментарів надали експерти-чоловіки. Жінки коментували 27,8% матеріалів, які стосувалися війни або її наслід-

ків. Здебільшого в медіа цитували заступницю Міністра оборони України Ганну Маляр та керівницю Об'єднаного координаційного пресцентру Сил оборони півдня України Наталію Гуменюк. Обидві експертки повідомляли про щоденну військову ситуацію або коментували важливі для країни інфоприводи з позиції відомств, які вони представляють. Для порівняння: чоловіки-експерти найчастіше коментували матеріали про війну (46,4% всіх коментарів від чоловіків-експертів) – водночас це були переважно їхні власні роздуми, а не офіційні заяви від речників. Кількість жінок як героїнь журналістських матеріалів становила 23%, водночас у 77% героями матеріалів були чоловіки. Порівняно з попереднім кварталом відсотковий показник присутності жінок-героїнь зменшився на 10%. Матеріали, героїнями яких були жінки, стосувались в основному таких тем, як: шоубізнес (31,9%), кримінал (20,6%), спорт (11,3%) [1]. Такі рубрики є традиційними, в них жінки виступають основними героїнями, а йдеться про особисте життя, про жінок-жертв кримінальних історій, та показово, що дослідники виявили, що в матеріалах про війну, де жінка була основною героїнею, це матеріал про потерпілих від обстрілів або жінок, що втратили родичів військових. Також жінки здебільшого згадувались у публікаціях з освітньої тематики, волонтерства, здоров'я та прав людини. Таке змістове наповнення медійного контенту й висновки про те, що лише 40% медіа частково застосовують фемінітиви, дає привід міркувати про те, що українське суспільство й надалі буде доволі стереотипно сприймати ролі чоловіків та жінок. Це своєю чергою породжує невпевненість насамперед жінок у своїй спроможності брати активну участь у політичному житті країни, адекватно оцінювати свій внесок в економіку держави, прагнути обіймати керівні посади на державній службі та в приватному секторі економіки.

Наведені вище аргументи та ілюстрації не дають однозначної відповіді на питання: чи очікує українське суспільство патріархатний поворот, але дають привід замислитись, чи досить ефективними є механізми державної гендерної політики, гендерного законодавства, чи відчувають відповідальність лідери думок та популярні ЗМІ щодо подальших можливостей євроінтеграційних прагнень України, які базуються зокрема й на забезпеченні рівних прав та особливо можливостей усіх гендерів та статей.

У контексті впливу війни на гендерну картину суспільства маємо вести мову не лише про жінок, але й про чоловіків із так званою негегемонною маскулінністю та людей, які в різний спосіб ідентифікують свій гендер, що не співпадає із біологічною статтю. Війна підняла цей пласт питань та проблем на поверхню. Так,

ми дізнались, що люди із «нетрадиційною» гендерною орієнтацією так само воюють на передовій, що чоловіки, які за стереотипними характеристиками: сильний, мужній, вольовий та з нетиповими «чоловічими» професіями не підпадали під образ «справжнього» чоловіка, здатні брати на себе відповідальність – вступати до лав ЗСУ, організовувати евакуації людей та тварин тощо. Разом із тим суспільство чи не вперше почало говорити вголос, що інструментом війни є зокрема й фізичне, сексуальне насильство стосовно чоловіків, що про це не соромно свідчити, що жертва насильства завжди є жертвою, а її стать, одяг, манера поведінки не має її перетворювати на винного. За ініціативи громадян була створена петиція щодо визнання прав ЛГБТ-пар, про що ще декілька років тому було писати й вносити пропозиції до державних органів і нормативних документів неприйнятно й надто сміливо. І все це дає надію, що Україна буде розвиватись за вектором егалітаризації, а не стигматизації гендерних стереотипів.

Підбиваючи підсумки, варто зазначити, що війна загострила та актуалізувала так звані гендерні проблеми. Зокрема, ми можемо спостерігати гендерні розриви в оплаті праці – жінки, перебираючи «чоловічі» професії й посади, не стали отримувати, за всіх інших рівних вихідних, рівну з чоловіками оплату праці. Серед українських біженців переважають жінки із дітьми, вимушені мігрантки почасти втрачають свою професійну реалізацію та кваліфікацію, змушені погоджуватись на менш кваліфіковану роботу й оплату, яка не відповідає їхньому рівню освіти та професійній підготовці, що в майбутньому утруднить повернення цих жінок на ринок праці України. Жінки ВПО та мігрантки стикаються з проблемами сексуальних домагань, про що свідчать моніторинги юридичних компаній із захисту прав жінок. З іншого боку, жінки набувають нових навичок, стають більш незалежними та звиклими самостійно облаштовувати своє життя та побут родини: чи призведе це до конфліктів у родині, в яких був традиційний розподіл ролей чи до перегляду ролей і з боку чоловіка, – питання. Нині спостерігаємо не досить висвітлену роль жінок у лавах ЗСУ, хоча значна кількість жінок долучилась до захисту країни саме у ролі військових, а не тилових сил. Натомість образ чоловіка-воїна романтизується та героїзується, що подекуди здатний виправдати надмірну жорстокість стосовно колег та колежанок, «незручність» говорити про сексуальні домагання, про психологічний та моральний тиск у військових підрозділах. Зазнає трансформації консервативна соціальна модель війни – чоловік призначений для захисту країни та як громадянин не має права відмовитись від цього обов'язку, а жінка під час війни має вико-

нувати місію відтворення населення, солдат. Ця модель не працює у сучасних реаліях, роль жінки вже давно не обмежується народженням дітей, але за критичних умов суспільство може знов спробувати чинити репродуктивний тиск на жінок та не сприймати їх у ролі військових, державних діячок, політичних лідерок та активної перетворюючої сили. Під впливом війни спостерігаємо певне розширення набору характеристик, які жінки та й чоловіки визначають як складники «ідеальної» жінки, але коли мова заходить про особисту роль та цінність, впевненість жінок, що вони здатні змінювати своє життя, сприяти розвитку держави, бути лідерками значно знижується. Щодо уявлень про «ідеального» чоловіка, то тут спостерігаємо радше відтворення традиційного патріархатного набору гегемонної маскуліності: сильний, мужній, вольовий. Така стереотипізація в майбутньому утруднить реабілітацію військових, яка буде пов'язана насамперед із емоційними та психологічними проблемами. Рівень звернень українців із ментальними проблемами до фахівців назагал не високий, а у випадку коли суспільство буде очікувати від чоловіка-військового відтворення рис «справжнього» чоловіка може стати загрозою низьким.

Можемо зробити висновок, що війна ставить багато питань щодо можливого напряму розвитку подій у сфері забезпечення гендерної рівності, трансформації гендерних стереотипів та ролей. Подальші дослідження цієї проблематики актуальні і з огляду на курс євроінтеграції України, оскільки питання недопущення дискримінації, захисту прав людини, не залежно від її гендерної ідентичності, є ключо-

вими як у ціннісному вимірі, так і юридичному. Тож співпраця науковців, громадських об'єднань, урядових організацій, засобів масової комунікації здатна пришвидшити утвердження егалітарного гендерного порядку та сприятиме входженню України в демократичний світовий простір.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гендерний баланс та війна. Моніторингове дослідження в першому кварталі 2023 року. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/gendernyj-balans-ta-vijna-monitoringove-doslidzhennya-u-pershomu-kvartali-2023-roku-i51269>.
2. «Жінки в Україні: Як змінити гендерні ролі та ставлення?». URL: <https://www.bbc.co.uk/mediaaction/documents/bbc-media-action-research-briefing-roles-ukrainian.pdf>.
3. «Можливості жінок в Україні». URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rl_gender_issues_062023.pdf.
4. Чому їй не байдуже. Подкаст: «Жінки та війна». URL: <https://divoche.media/podcast/chomu-iy-ne-bayduzhe-sezon-2-2023/>.
5. Bruce S. The SAGE Dictionary of Sociology / Steve Bruce, Steven Yearley. [Б. м.] : Sage Publications Ltd, 2006. 344 p. URL: <http://155.0.32.9:8080/jspui/bitstream/123456789/123/1/Dictionary%20of%20Sociology.pdf>.
6. Butler J. Gender: The Circular Ruins of Contemporary Debate. *GENDER TROUBLE: Feminism and the Subversion of Identity*. London, 1990. P. 11–18. URL: https://selforganizedseminar.files.wordpress.com/2011/07/butler-gender_trouble.pdf.
7. Pickering M. The Concept of the Stereotype. *Stereotyping*. London, 2001. P. 1–38. URL: <https://archive.org/details/stereotypingpoli0000pick/page/4/mode/2up>.

СОЦІАЛЬНО-ПРОСТОРОВИЙ ВИМІР ЕКОНОМІЧНОГО КОЛАБОРАЦІОНІЗМУ (НА ПРИКЛАДІ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ)

SOCIO-SPATIAL DIMENSION OF ECONOMIC COLLABORATION (THE EXAMPLE OF ZAPORIZHZHIA REGION)

Статтю присвячено вивченню впливу соціальних та просторових чинників на залученість населення до співпраці із російськими окупантами в економічній сфері. Автор ставить мету з'ясувати, які соціальні актори задіяні у цих процесах, виявити їхні стратегії, взаємозв'язок між географічними особливостями регіону та розвитком економічного колабораціонізму. Основним методом дослідження вибрано неформалізований аналіз документів, що містяться у відкритому доступі. Автор проводить теоретичну концептуалізацію поняття «економічний колабораціонізм», доходить висновку, що він є комплексною, багатоскладовою та архаїчною соціальною практикою, виділяє форми економічного колабораціонізму (організаційну, логістичну, посередницьку, правову та побутову). Відзначається, що відповідно до обсягу владних, фінансових та символічних ресурсів колаборантські практики структуруються за принципами патрон-клієнтних відносин, а найбільшу активність посідають ворога проявляють у торгівлі, сфері послуг та агропромислового комплексу. Доведено особливу небезпеку діяльності колаборантів у логістичній галузі.

Дослідник наголошує, що економічний колабораціонізм сегментується за субрегіонами та соціальними колами, залежно від близькості до центрів окупаційної влади та обсягу доступних ресурсів. Це призводить до становлення паразитичної квазі-економічної моделі, яка є стрижнем окупаційного режиму та спрямована на тотальний пограбунок тимчасово окупованих територій. У такій системі будь-яка господарська діяльність, що формально носить мирне призначення, набуває дисфункціонального змісту та спрямована на укріплення оборони загарбників та проти Української армії. Також автором описано особливості генези економічного колабораціонізму у різних територіальних, поселенських та організаційних спільнотах, специфіку його проявів у моноцістах, на територіях із високою часткою етнічних росіян та у прифронтовій місцевості.

Ключові слова: окупація, економічний колабораціонізм, соціально-просторовий вимір, клієнтела, патрон-клієнтні відносини.

The article is devoted to the study of the influence of social and spatial factors on the involvement of the population in cooperation with the Russian occupiers in the economic sphere. The author aims to find out which social actors are involved in these processes, to reveal their strategies, the relationship between the geographical features of the region and the development of economic collaborationism. The main research method was informal analysis of publicly available documents. The author conducts a theoretical conceptualization of the concept of "economic collaborationism", concludes that it is a complex, multi-component and archaic social practice, distinguishes forms of economic collaborationism (organizational, logistical, intermediary, legal and household). It is noted that, in accordance with the amount of power, financial and symbolic resources, collaborative practices are structured according to the principles of patron-client relations, and the enemy's agents are most active in trade, the service sector and the agro-industrial complex. It has been proven that the activity of collaborators in the logistics industry is particularly dangerous.

The researcher emphasizes that economic collaborationism is segmented by sub-regions and social circles, depending on the proximity to the centres of the occupying power and the amount of available resources. This leads to the formation of a parasitic quasi-economic model, which is the core of the occupation regime and is aimed at the total plunder of the temporarily occupied territories. In such a system, any economic activity that formally has a peaceful purpose acquires a dysfunctional meaning and is aimed at strengthening the defence of invaders and against the Ukrainian army. The author also describes the peculiarities of the genesis of economic collaborationism in various territorial, settlement and organizational communities, the specifics of its manifestations in monocities, in territories with a high share of ethnic Russians and in the frontline area.

Key words: occupation, economic collaborationism, socio-spatial dimension, clientele, patron-client relations.

УДК 316.4.06+ 911.3:316
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.3>

Зубченко О.С.

к.соціол.н.н.,

доцент кафедри філософії та соціології
Маріупольський державний університет

Вступ. З перших годин широкомасштабного російського вторгнення Запорізька область опинилась у епіцентрі наступу окупаційних військ. Протягом десяти днів окупанти взяли під контроль майже 70% території регіону: Бердянський, Василівський, Мелітопольський, значну частину Пологівського району та 10 із 14 міст, де проживало близько 600 тис. людей.

Із переміщенням лінії фронту на північ рашисти розпочали формування окупаційного режиму, соціальною основою є колабораціонізм – усвідомлене, добровільне та зумисне

співробітництво з ворогом у його інтересах і на шкоду своїй державі. Однією з найбільш небезпечних його форм можна вважати економічний колабораціонізм – сприяння у поширенні російських економічних практик та засобів обміну, викрадення у законних власників товарів, виробничого обладнання, сировини, організація діяльності підприємств, установ та організацій за правовими нормами РФ. Значну роль у поширенні економічного колабораціонізму відіграють просторовий та соціально-географічний чинники. Зокрема, у центральних та південних громадах окупованої частини

області це проявляється через викрадення сільськогосподарської продукції, у містах із розвиненим машинобудуванням – ремонт та обслуговування військової техніки ворога, а у монопрофільних містах – пограбування українських надр (м. Дніпрорудне) або використання атомних об'єктів для шантажу України та всього світу (м. Энергодар).

Таким чином, перед нами постає актуальне теоретичне і практичне завдання – дослідити, які соціальні актори задіяні у цих процесах, які стратегії використовують вони для досягнення своїх цілей та як впливає економічна спеціалізація регіону та особливості розміщення продуктивних сил на схильність населення допомагати окупантам.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На жаль, до цього часу проблеми генези економічного колабораціонізму не отримали достатнього вивчення у соціально-гуманітарних науках. Серед вітчизняних дослідників над цією тематикою працювали С. Хобта (соціально-просторова ідентифікація мешканців зони проведення Антитерористичної операції) [16], О. Гончаренко та В. Горобець (економічна співпраця з ворогом за часів нацистської окупації) [2; 3] та Є. Письменський (колабораціонізм у непідконтрольних районах Донецької та Луганської областей у 2014–2019 рр.) [10]. Після початку повномасштабного російського вторгнення з'явилися тематичні розвідки як представників соціогуманітарних та географічних наук (К. Долгорученко, О. Чальцева, Д. Самігін, Д. Мальчикова) [4; 18; 11; 7], що намагалися вписати це явище у міжнародний історико-правовий контекст та описували конкретні практики підкорення місцевого населення, так і правознавців (К. Янішевська, В. Кузнецов, І. Берднік) [20; 6; 1], що задаються питанням про обґрунтованість та доцільність досить жорстких покарань за економічну активність в окупації, які визначено чинним законодавством.

Разом із тим не вивченою у спеціальній літературі лишається проблема впливу соціально-просторових чинників, соціально-економічної спеціалізації території та розміщення продуктивних сил на схильність населення до співпраці із ворогом в економічній сфері, що стала предметом розгляду цієї статті.

Методологія дослідження. З позицій історичної об'єктивності було проаналізовано особливості суспільно-політичного та соціально-економічного розвитку тимчасово окупованих територій, з'ясовано передумови зародження економічного колабораціонізму. Методи узагальнення, аналізу та синтезу було застосовано для характеристики ставлення населення до окупаційного режиму, дисфункцій соціальних інститутів та викривлення механізмів соціальної мобільності. Окрім цього,

було використано методи емпіричного дослідження – неформалізований аналіз документів, які розміщено у відкритому доступі (веб-сайти, соціальні мережі Facebook та Telegram) та містять інформацію про конкретні факти та обставини економічної співпраці населення із ворогом. Також автором із використанням даних відкритих джерел (телеграм-канали «Скелети Шевчика і Ко» (https://t.me/actual_energodar), «Коллаборанты Каменки и Энергодара» (<https://t.me/saparartists>), «Суки Мелітополя» (https://t.me/suki_melitopolya), «Зрадники Мелітопольщини» (<https://t.me/zradnukymelitopol>), «Якимівка» (<https://t.me/yakumivka2023>), «Бердянськ в окупації» (https://t.me/berdyansk_occ), «Бердянська партизанська армія» (<https://t.me/brdprotiv>), «Бердянськ online» (<https://t.me/brdnews>) та «Анонімно. Кам'янка (Більмак)» (https://t.me/anonim_kb) було складено базу даних осіб, що вели фінансову, господарську та технічну співпрацю із російськими військовими, проведено обробку цих даних за допомогою програми SPSS. Разом з цим застосування кількісних методів для вивчення колабораціонізму досить обмежено, адже зрадники України, як правило, перебувають на окупованій території, а після звільнення на них чекає кримінальна відповідальність. Більш достовірний матеріал можна буде отримати лише із судових вироків, але з огляду на незадовільні темпи роботи вітчизняної правоохоронної системи, цей процес може розтягнутися на десятиліття. Очевидно, що проблема надійності та репрезентативної первинної інформації у цій сфері гостро стоятиме і надалі.

Виклад основного матеріалу дослідження. За своєю природою економічний колабораціонізм є складним та багатоаспектним явищем, яке може проявлятися у різних формах. Найбільш широке визначення цього процесу дається у ч. 4 ст. 111 (прим.) Кримінального кодексу України – «передача матеріальних ресурсів незаконним збройним чи воєнізованим формуванням, створеним на тимчасово окупованій території, та/або збройним чи воєнізованим формуванням держави-агресора, та/або провадження господарської діяльності у взаємодії з державою-агресором, незаконними органами влади, створеними на тимчасово окупованій території, у тому числі окупаційною адміністрацією держави-агресора». Це формулювання було б робочим, якби йшлося про «два-три тижні» великої війни. Але окупація великої частини Запорізької області триває вже сімнадцятий місяць. За таких обставин будь-які фінансові «подушки безпеки» у населення давно закінчилися.

На відміну від подій 2014–2015 років у Криму та на Донбасі, українська влада запропонувала людям, які опинились в окупації, альтер-

нативу – евакуацію на підконтрольну територію як єдино прийнятну соціальну стратегію. За різними оцінками таке рішення для себе ухвалили від 300 до 350 тис. жителів області (близько половини населення наявного на початку війни) [12]. Разом із тим будь-яка соціально-економічна активність працездатного населення, що залишилось за лінією фронту, так чи інакше сприяє укріпленню окупаційного режиму. Адже Росія є тоталітарною державою, в якій всі форми економічної діяльності спрямовуються на війну. Зокрема, із початком українського контрнаступу всі цивільні лікарні поступово перетворюються на закриті військові шпиталі, а співробітники підконтрольних ворогу комунальних служб будують розвинену мережу фортифікацій.

Водночас, говорячи про економічний колабораціонізм у вузькому сенсі, слід зосередитися на його конкретних формах – організаційно-виробничій (сприяння ворогу у захопленні та налагодженні у своїх інтересах роботи важливих підприємств), логістично-інфраструктурній (силове захоплення заводів, складів, агропідприємств та закладів торгівлі), посередницькій (сприяння налагодженню торгівлі із Кримом та ОРДЛО, відкриттю відділень російських компаній та банків), правовій (втілення російських практик фінансово-економічної діяльності, перереєстрація юридичних осіб за законами держави-агресора та сплата податків окупантам) і побутовій (співмешкання із окупантами, дрібні спекуляції із валютою, перепродаж гуманітарної допомоги, передача загарбникам відомостей про порожні оселі).

Інституціонального вигляду економічний колабораціонізм починає набувати лише за кількох важливих умов – стабілізації безпечної ситуації, оформлення (хоча б у загальних рисах) управлінської конфігурації окупаційного режиму, соціальних категорій, які готові взаємодіяти з агресорами. Саме тому цей процес по різних територіях відбувався нерівномірно, локалізуючись у певних соціально-просторових межах.

За соціально-економічним районуванням на окупованій частині Запорізької області можна виділити чотири субрегіони – Мелітопольський, Бердянський, Василівсько-Енергодарський та Пологівський. Історично вони були мало пов'язані між собою та більше тяжіли до Запоріжжя та сусідніх великих міст (Донецьк, Маріуполь). Російська окупація призвела до оформлення штучного «кордону», який відрізав вільну Україну від Азовського моря та родючих земель Півдня та перервав експортно-імпорту логістичні ланцюжки, що тягнулися до обласного центру і далі на Захід.

Мелітополь перейшов під контроль ворога у перші дні війни та згодом став їхньою тимчасовою «столицею». Із середини березня

2022 р. тут розпочалося активне створення «міської адміністрації», якою фактично керував експ-народний депутат від Партії регіонів, один із найпотужніших проросійських діячів Запоріжжя Є. Балицький. Вже за кілька тижнів рашисти офіційно призначають його гауляйтером окупованого регіону.

З огляду на 25-річний стаж Балицького у місцевій та регіональній політиці, наявність потужних союзників, значного електорального впливу та організаційних структур, мережа економічних зв'язків із ворогом вибудовувалась за патрон-клієнтською моделлю у вигляді концентричних кіл, де влада, гроші та особиста лояльність тісно пов'язані. Л. Костецька зазначає, що за такої моделі «відбувається приватизація громадських функцій та інститутів, які стають джерелом приватних доходів для осіб, що посідають у ній високі позиції, а кланові та сімейно-родинні зв'язки... вбудовуються в логіку функціонування державного апарату, прилаштовуючись під «на вигляд сучасні» політичні та економічні відносини» [5, с. 8]. Водночас фіксується тенденція до відділення правлячої верхівки від периферії (колаборантів нижчого гатунку, з якими «братаються» хіба що на великі свята).

Перше коло – родина (до 20 осіб), вони поєднані не тільки родинними, але й бізнесово-політичними зв'язками протягом кількох десятиліть. Сюди можна віднести як батька гауляйтера, старожила місцевого політикуму В. Балицького, так і багаторічних його помічників Г. Данильченко, В. Ярчука та А. Ковганко. По суті, маємо справу із типовим процесом феодалізації – система особистих зв'язків ієрархічно пов'язує членів вищого класу, даючи їм практично необмежену владу над іншими соціальними верствами та водночас ставлячи особистий добробут та навіть життя кожного із них у тісну залежність від прихильності патрона. Наприклад, Є. Балицький віддав у керівництво чоловіку своєї племінниці К. Зайцеву три найбагатших комунальних підприємства – Центральний парк культури і відпочинку, водноспортивний комплекс та льодову арену [15].

Друге коло – найближчі соратники. До нього належать політичні союзники Балицького, які свого часу реалізовували його інтереси у складі абсолютно полярних сил – від Партії регіонів, «Опозиційного блоку», ОПЗЖ до «Слуги народу» та «Батьківщини». Серед них, зокрема, голови Мирненської та Новенської громад Мелітопольського району Ю. Радьков та В. Бутенко, довірені депутати обласної, міської та районної рад, управителі родинних бізнесів, подільники по рейдерських схемах тощо.

Ситуативні попутники, що утворюють третє коло, до війни, як правило, перебували у вільному комерційному чи політичному плаванні,

але по мірі становлення « нової влади », яка почала займатися конфіскаціями та « націоналізацією », поспішили перейти на її бік, щоб зберегти, а за можливості і примножити свої статки. У цьому середовищі можна виділити І. Ткача, який контролює ринок пасажирських автоперевезень на Мелітопольщині, родину Зільберглітів – власників улюбленого ресторану окупантів, багатьох підприємців вірменського походження на чолі із Л. Маргаряном тощо.

Складні процеси відбуваються у четвертому колі, що утворене колаборантською клієнтелою. Е. Мамонтова відзначає, що природу клієнтелізму визначає ідея патронажу (заступництва), що заснована на ієрархічних та неформальних стосунках сторін як на індивідуальному, так і на груповому рівнях [8]. У нашому випадку, з одного боку, маємо жорстокий військово-поліцейський режим, а з іншого – групу людей, які прагнуть служити, вислужуватися та підкорятися, щоб зберегти або покращити свої соціально-статусні позиції, байдуже в якому суспільстві. Окрім примітивізації соціальних відносин, клієнтелізм має глибинну соціально-психологічну основу, систему одноосібного розподілу найважливіших ресурсів та чітку особисту субординацію (іноді із кількома центрами впливу, зокрема, місцевим колаборантом та російським «смотрящим»). До клієнти входять представники окремих організаційно-професійних груп (наприклад, викладачі одного із технікумів м. Мелітополь, очільниця якого О. Шапурова обійняла посаду «міністра освіти і науки Запорізької області») або родинних спільнот (сільський колаборант, який очолив «сільраду», прилаштував дружину завідувачкою клубом, а доньку віддав до фейкового «університету»).

До п'ятого кола входять решта колаборантів, орієнтовне уявлення про сфери діяльності яких можна отримати із табл. 1. Наведені дані стосуються всієї тимчасово окупованої частини Запорізької області. У своєму аналізі ми винесли за рамки працівників бюджетної сфери (це тема окремого дослідження),

а також співробітників великих корпорацій (у нашому випадку це Запорізька АЕС, Запорізький залізничний комбінат у м. Дніпрорудне та Бердянський морський торговельний порт). Більшість наших спостережень стосуються самозайнятих, мікропідприємців, дрібного та середнього бізнесу.

Із наведених даних можна зробити кілька висновків. По-перше, майже половина колаборантів зайняті у сфері розподілу матеріальних благ та послуг. Ст. 55 Четвертої Женевської конвенції визначає, що держава-окупант зобов'язана забезпечувати цивільне населення продовольством та санітарними матеріалами, тобто торгівля має працювати. Разом із тим варто розуміти, що після 24 лютого ця діяльність отримала кримінальне підґрунтя. Зокрема, було захоплено та пограбовано близько 100 магазинів АТБ, 21 заклад компанії Fozzy Group (торговельні марки «Сільпо», «Trash! Траш!», Varus) та 32 магазини «Економ плюс» [19]. У результаті було знищено великі ритейлінгові мережі, натомість розквітла стихійна торгівля. При цьому окупаційна влада отримала власні вигоди – інтенсифікацію завезення товарів із території Росії та тимчасово окупованого Криму на тлі поступового перекриття сполучення із вільною Україною, формування «ножиць цін», коли місцева сільськогосподарська продукція продавалась нижче собівартості, а привезені промислові товари – у кілька разів дорожче, ніж у великих російських містах. Такі цінові розриви штучно інспірувались в Україні радянською владою напередодні Голодомору 1932–1933 рр. та нацистськими загарбниками у 1941–1943 рр.

По-друге, активними колаборантами стали деякі фермери, власники та менеджери хлібоприймальних підприємств, що з перших днів вторгнення почали вивозити до Криму, а згодом до захоплених ворогом портів Бердянська та Маріуполя десятки тисяч тонн зерна як свого, так і чужого. Загалом, аграрії опинилися у складній ситуації, коли окупанти встановили багато штучних обмежень на вихід у поле та перевезення збіжжя (наявність російського

Таблиця 1

Основні напрями діяльності осіб, які співпрацюють із окупантами в економічній сфері

Напрямок економічної діяльності	Кількість осіб-колаборантів	У %
Гуртова та роздрібна торгівля	35	28,1
Сфера послуг	22	17,6
Агропромисловий комплекс	20	16,2
Транспорт	14	11,4
Громадське харчування, розміщення та розваги	12	9,7
Промислове виробництво	11	9,0
Напівкримінальний бізнес	10	8,0
Всього	124	100

паспорту, перереєстрація агрофірми за окупаційними законами, дозвіл на виїзд техніки тощо). Водночас, на відміну від інших видів економічної діяльності, провести релокацію їхнього бізнесу майже неможливо. Саме тому після деокупації ми станемо свідками драматичних процесів, коли сільгосптоваровиробники, які покинули захоплені регіони, будуть намагатися повернути свою землю та майно.

По-третє, особливу увагу варто звернути на логістичну підтримку військ агресора, адже на середину літа 2023 р. на Запорізькому напрямку, за різними оцінками, перебувало до 150 тис. російських військовослужбовців. Самостійно впоратися із розміщенням та харчуванням такої кількості окупантів ворожі начальники не в змозі. Саме тому власників закладів громадського харчування, готелів, автотранспортних та особливо авторемонтних підприємств слід вважати не стільки колаборантами, скільки безпосередніми учасниками бойових дій проти Сил оборони України. Поруч з ними стоять господарі та менеджери підприємств машинобудування (понад 25 – у Мелітополі, близько 15 – у Бердянську), на яких у тісній кооперації з РФ виробляється військова продукція, запчастини та комплектуючі для військової техніки та боеприпасів. У такий спосіб державі-агресору суттєво полегшується ведення війни, поліпшується постачання військ та поповнення запасів.

Свою специфіку має економічний колабораціонізм на тимчасово окупованій Бердянщині, де працювало кілька просторових та економічних чинників – висока частка переселенців із Маріуполя, особлива увага ворога до портової інфраструктури, можливість використання приморського міста як тилового та порівняно безпечного логістичного хабу. На відміну від Мелітопольщини, представники двох найбільш впливових місцевих фінансово-промислових груп (орієнтованих на колишніх мерів В. Баранова та О. Бакая та народного депутата України О. Пономарьова) хоча і досить активно залучаються до співпраці із ворогом, проте першою особою окупованого міста рашисти призначили дрібного підприємця О. Сауленка, у минулому судимого за тяжкий злочин, та ближнього до місцевого зернотрейдера О. Боровкова. Ця обставина свідчить про пріоритетний інтерес ворога саме до транспортних можливостей міста. Зокрема, лише у травні 2023 р. окупанти вкрали щонайменше 70 тис. тонн українського зерна, а загальна вартість награбованого у Приазов'ї збіжжя наближається до 16 млн доларів США [13].

У сільській місцевості соціальні мережі колаборантів формувалися більш стихійно, відчутно меншим був клановий і родинний вплив, а відповідно сильнішим – кадровий голод. Наприклад, очільницею «ВГА» в одному

із сіл Бердянського району призначили жінку, яка жодного дня офіційно не працювала та все життя продавала рибу на базарі. На інших територіях на бік ворога ставали місцеві жителі, що були незадоволені своїм соціальним становищем за часів України та характеризувалися схильністю до девіантної поведінки (алкоголізм, наркотики, дрібні крадіжки). Серед найбільш поширених форм співпраці з ворогом на селі – торговельне обслуговування солдат, зокрема, поповнення асортименту військовою формою, спорядженням та спеціальним обладнанням, прийом у російських мародерів золота та коштовностей, які награбовано у місцевого населення, захоплення за сприяння ворога баз будівельних матеріалів та палива, допомога у розміщенні військових РФ у порожніх будинках тощо. Свої можливості «вирішувати питання» колаборанти використовують як додатковий важіль підвищення власної самооцінки та статусного становища у сільському мікросоціумі.

У економічного колабораціонізму на південному заході області є свої особливості. У Кам'янсько-Дніпровському районі, населення якого із середини ХХ ст. спеціалізується на вирощуванні ранніх овочів, його основним джерелом стало встановлення торговельних зв'язків із тимчасово окупованим Кримом. Це призводить до активного запровадження рубля та виникнення розгалужених корупційних схем за участю російських «посадовців», військових, представників спецслужб. Саме через великий обсяг «чорної» готівки у регіоні з'являється один із перших на Запоріжжі російських «смотрящих» – колишній кримський чиновник із позовним «Алтай».

Запорізька АЕС, що є містоутворюючим підприємством для м. Енергодара, – це самодостатня, доволі закрита та надзвичайно ієрархізована соціальна спільнота. Висхідний кар'єрний шлях у цій системі тривав роками, міг супроводжуватися переходами з одного підрозділу до іншого, залежав від багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників, зокрема, зміни пріоритетів та керівництва НАЕК «Енергоатом» тощо. Високу частку серед співробітників становили етнічні росіяни (якщо у середньому по місту, за даними Всеукраїнського перепису населення 2001 р., вона становила 40%, то по окремих категоріях працівників могла доходити до 60–70%) та фахівці-переселенці із «атомградів» росії. З перших днів приходу ворожих військ на атомників чинився шалений тиск, що супроводжувався викраденням, побиттям, тортурами. Від них вимагали перейти на бік ворога та укласти контракти із фейковою «обслуговующою організацією» «Запорожская АЭС» Росатома». Загалом, за рік окупації персонал ЗАЕС скоротився із 11 до 2 тис. осіб, які погодились працювати під

триколомом [17]. Колабораціонізм використовувався багатьма із них як канал соціальної мобільності. Зокрема, типовою є історія В. Челака, який зловживав алкогольом, курих марихуану та змінив кілька місць роботи на ЗАЕС. Після приходу рашистів Челак активно став вихвалити нову владу, одним із перших звернувся за російським паспортом, отримав досить престижну посаду у ремонтній бригаді, завдяки чому швидко зміг купити авто та мотоцикл [14].

Не викликає сумніву необхідність законодавчого підсилення кримінального покарання для цієї категорії колаборантів, зокрема, для тих, хто безпосередньо відповідає за ядерну безпеку та допомагає ворогу перетворювати особливо небезпечний об'єкт на військову базу та зброю для шантажу всього світу.

На прифронтових територіях Пологівського району завершеної моделі економічного колабораціонізму не склалося через безпековий чинник та виїзд значної частини населення. Співпраця із ворогом зводиться до розміщення окупаційних військ у порожніх будинках (у багатьох селах ворожих солдат уже більше, ніж місцевих жителів), постачання продуктів, дрібного ремонту військової техніки, торговельного обслуговування окупантів тощо. Не менш болючим питанням є доля цього річного врожаю, адже до війни Пологівщина входила до трійки регіональних лідерів із валового збору зернових культур. Детальна картина стану справ на полях нам невідома, маємо лише узагальнені оцінки експертів, що на тимчасово окупованих територіях цього року можуть зібрати 4,1–4,4 млн тонн пшениці, лівова частка із яких, очевидно, прийдеться на непідконтрольну частину Запорізької області [9]. Водночас через тотальний пограбунок окупантами і колаборантами українського села врожайність за лінією фронту буде на 28% нижчою, ніж на вільній українській землі.

Висновки. По-перше, економічний колабораціонізм є комплексним соціально-політичним феноменом, який описує відносини з приводу матеріально-ресурсного забезпечення, що складаються між місцевим населенням та окупантами і при цьому характеризує пріоритетність військової сили та політичної влади перед багатством, що свідчить про архаїзацію суспільних практик. Разом із тим на диференціацію відповідних соціальних взаємодій значний вплив має просторовий чинник, економічна спеціалізація певних регіонів та особливості розміщення продуктивних сил, що можна спостерігати на тимчасово окупованих територіях Запорізької області.

По-друге, розвинена система економічного колабораціонізму, яка тісно переплетена із самозваною владою та сформувалася на Мелітопольщині, стала стрижнем окупацій-

ного режиму на півдні Запорізького регіону. Її основою є фінансово-промислова група російського гауляйтера Є. Балицького, серцевину якої утворюють родина та найближчі соратники, у руках яких зосереджені ключові владні, фінансові та символічні ресурси.

По-третє, найбільшу економічну активність колаборанти проявляють у сфері торгівлі, послуг та агропромислового комплексу. Це свідчить про становлення паразитичної квазі-економічної моделі, основне завдання якої – тотальний пограбунок тимчасово окупованих територій через вивезення за безцінь сільськогосподарської продукції та штучне завищення цін на привозні російські товари.

Таким чином, наукова новизна нашої розвідки полягає у теоретичній концептуалізації поняття «економічний колабораціонізм» на територіях, які перебувають під тимчасовою російською окупацією, визначенні його соціальних та географічних чинників, специфіки розвитку у різних типах соціальних спільнот та організацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берднік І.В., Головка М.Б. Основні орієнтири відмежування колабораційної діяльності від суміжних складів кримінального правопорушення. *Нове українське право*. 2022. № 2. С. 156–162. <https://doi.org/10.51989/NUL.2022.2.22>.
2. Гончаренко О. Проблеми інституційного визначення терміна колабораціонізму, його видів та ознак у сучасній вітчизняній історіографії. *Військово-історичний меридіан*. 2019. Вип. 1. С. 5–25. URL: https://vim.gov.ua/pages/_journal_files/23.05.2019/pdf/VIM_23_2019-5-24.pdf (дата звернення: 11.09.2023).
3. Горобець В. Економічний та культурний колабораціонізм: формули співпраці. *Військово-історичний меридіан*. 2018. Вип. 3. С. 56–73. URL: https://vim.gov.ua/pages/_journal_files/31.10.2018/pdf/VIM_21_2018-56-73.pdf (дата звернення: 11.09.2023).
4. Долгорученко К.О. Колабораціонізм як феномен війни та наукове поняття в межах історико-правових досліджень. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія «Юриспруденція»*. 2022. № 56. С. 16–19. <https://doi.org/10.32841/2307-1745.2022.56.4>.
5. Костецька Л.М. Патрон-клієнтелізм: теоретико-історичний підхід. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Державне управління»*. 2021. Т. 32. № 4. С. 8–16. <https://doi.org/10.32838/TNU-2663-6468/2021.4/02>.
6. Кузнєцов В., Сийпловік М. Кримінальна відповідальність за колабораційну діяльність як новий виклик сьогодення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 1. С. 381–388. <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2022.7.0.61>.
7. Мальчикова Д., Пилипенко І. Окупаційний урбіцид: міський досвід і повсякденні практики населення (приклад Херсона, Україна). *Економічна та соціальна географія*. 2022. Вип. 88. С. 6–15. <https://doi.org/10.17721/2413-7154/2022.88.6-15>.

8. Мамонтова Е.В., Ковальова О.О. Клієнтелізм як політико-психологічний феномен. *Актуальні проблеми політики*. 2020. Вип. 66. С. 65–72. <https://doi.org/10.32837/app.v0i66.709>.
9. На окупованих територіях знаходиться шоста частина врожаю пшениці – супутникові дані. *Українська правда*. 10.07.2023. URL: <https://www.epravda.com.ua/news/2023/07/10/702066> (дата звернення: 12.07.2023).
10. Письменський Є.О. Колабораціонізм як суспільно-політичне явище в Україні (кримінально-правові аспекти). Сєверодонецьк, 2020. 121 с.
11. Самигін Д. Зустріч світів. Як громади Херсонщини протистояли окупантам. *Українська правда*. 13.06.2023. URL: <https://www.pravda.com.ua/columns/2023/06/13/7406627> (дата звернення: 11.10.2023).
12. Старух розповів, скільки людей лишається на окупованій частині Запорізької області. *Радіо Свобода*, 07.12.2022. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-starukh-kilkist-lyudey-okupovani-terytoriyi/32166373.html> (дата звернення: 14.07.2023).
13. Старушко С. Скільки зерна вкрали і вивезли росіяни із окупованих портів Маріуполя и Бердянська. *Центр журналістських розслідувань*, 03.06.2023. URL: <https://investigator.org.ua/publication/255209> (дата звернення: 12.07.2023).
14. Телеграм-канал «Скелети Шевчика і Ко», 28.06.2023. URL: https://t.me/actual_energodar/3652 (дата звернення: 12.07.2023).
15. У Мелітополі родич гауляйтера Балицького обійняв одразу три посади. *РІА-Мелітополь*, 04.09.2022. URL: [https://ria-m.tv/ua/news/297312/u_melitopoli_rodich_gaulyaytera_balitskogo_obiynyav_odrazu_tri_posadi_\(foto\).html](https://ria-m.tv/ua/news/297312/u_melitopoli_rodich_gaulyaytera_balitskogo_obiynyav_odrazu_tri_posadi_(foto).html) (дата звернення: 12.07.2023).
16. Хобта С.В. Соціологія війни як завдання української соціології. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Соціологічні науки*. 2016. Вип. 5. С. 126–150.
17. Чайка О. На Запорізькій АЕС залишилися працювати близько 2000 людей, до окупації було близько 11000 – в.о. гендиректора станції. *Форбс-Україна*, 24.02.2023. URL: <https://forbes.ua/ru/news/na-zaporizkiy-aes-zalishilos-pratsyuvati-blizko-2000-lyudey-do-okupatsii-bulo-11000-vo-gendirekto-stantsii-24022023-11963> (дата звернення: 12.07.2023).
18. Чальцева О. Категорія «колабораціонізм» як багатокomпонентний наратив в умовах війни. *Політичне життя*. 2022. № 2. С. 56-60 DOI: <https://doi.org/10.31558/2519-2949.2022.2.9>.
19. Штука Н. Як окупанти захопили супермаркети «Сільпо», «АТБ», «Епіцентр», але не навчилися ними керувати. *Форбс-Україна*, 22.06.2022. URL: <https://forbes.ua/ru/company/profesiya-maroder-2-bogadelnya-yak-okupanti-zakhopili-supermarketi-atb-silpo-epitsentr-ale-ne-navchilis-nimi-keruvati-22062022-6702> (дата звернення: 17.10.2023).
20. Янішевська К.Д., Крисько А.С. Загальнотероретичні аспекти та класифікація колабораційної діяльності як кримінального явища. *Вісник НТУУ КПІ «Політологія. Соціологія. Право»*. 2022. Вип. 4. С. 71–76. [https://doi.org/10.20535/2308-5053.2022.4\(56\).269622](https://doi.org/10.20535/2308-5053.2022.4(56).269622).

ОРГАНІЗАЦІЙНА ТЕОРІЯ: ІСТОРІЯ ТА ПЕРІОДИЗАЦІЯ
ФОРМУВАННЯ Й РОЗВИТКУORGANIZATIONAL THEORY: HISTORY AND PERIODIZATION
OF FORMATION AND DEVELOPMENT

У статті аналізуються декілька підходів до періодизації розвитку та еволюції організаційної теорії, але акцентується увага на підході Монастирського, тому він окреслюється як основний підхід до періодизації формування та еволюції організаційної теорії в соціології організації. Також у статті надається ґрунтовна описова структура формування організаційної теорії, описуються основні положення кожної із теорій в кожному із зазначених періодів. У роботі виділяються основні концепції в соціології організації та управління та ставлення автора до них. Акцентовано на деяких течіях та сучасних тенденціях розвитку організаційної теорії як світу, так і України. Висвітлено основні тези та ідеї теорій та концепцій організації, а саме: концепцію раціональної бюрократії М. Вебера; теорію наукового управління У. Тейлора та чотирнадцять принципів управління А. Файоля; концепцію людських відносин Е. Мейо; концепцію в управлінні, яка базується на потребах, що заснована на піраміді Маслоу; концепцію організаційної моралі Ч. Барнарда, яка звертає увагу на мотивацію працівників та їх стимулювання; основну теорію систем Г. Спенсера; розвиток системного підходу в теорії організації, в тому числі й польських та українських соціологів сучасності (М. Бельський, М. Лукашевич, В. Осовський, Г. Осовська, Р. Холл); ситуаційний підхід Т. Бернса і Г. Стакера, який зосереджений на конкретизації основних ситуацій, які можуть виникати під час управління, а також їх ретельний аналіз; концепцію популяційної екології М. Хеннана, Дж. Фрімена, яка почала застосовуватись в організаційній теорії зовсім нещодавно, що наголошує на створенні організаційних ніш (популяцій). Особливу увагу приділено висвітленню саме останньої концепції розуміння організації та основних постулатів управління в межах цієї теорії. Вона є новим баченням створення мережі організаційних структур, які впливають на механізми регуляції соціальних інститутів.

Ключові слова: організаційна теорія, організація, бюрократія, наукове управління, концепція людських відносин, ситуаційний підхід, популяція, популяційний підхід в організаційній теорії, потреби організації, потреби в управлінні, принципи управління, організаційна мораль, організаційна сутність, структура організації.

The article analyzes several approaches to the periodization of the development and evolution of organizational theory, but the focus is on Monastyrsky's approach, therefore it is outlined as the main approach to the periodization of the formation and evolution of organizational theory in the sociology of organization. The article also provides a thorough descriptive structure of organizational theory formation, describes the main provisions of each of the theories in each of the specified periods. The work highlights the main concepts in the sociology of organization and management and the author's attitude towards them, and also dwells on some currents and modern trends in the development of organizational theory both in the world and in Ukraine. The main theses and ideas of the theories and concepts of the organization are highlighted, namely: M. Weber's concept of rational bureaucracy; theories of scientific management by U. Taylor and fourteen management principles by A. Fayol; concepts of human relations by E. Mayo; a need-based management concept based on "Maslow's pyramid"; the concept of "organizational morality" by Ch. Barnard, which pays attention to the motivation of employees and their stimulation; H. Spencer's basic theory of systems; the development of a systemic approach in the theory of organization, including contemporary Polish and Ukrainian sociologists (M. Belsky, M. Lukashovich, V. Osovsky, G. Osovskaya, R. Hall); the situational approach of T. Burns and H. Stucker, which is focused on specifying the main situations that may arise during management, as well as their thorough analysis; the concept of population ecology by M. Hannan, J. Freeman, which began to be used in organizational theory quite recently, emphasizing the creation of organizational niches (populations). Special attention is paid to highlighting the last concept of understanding organizations and the main postulates of management within the framework of this theory. It is a new vision of creating a network of organizational structures that influence the mechanisms of regulation of social institutions.

Key words: organizational theory, organization, bureaucracy, scientific management, concept of human relations, situational approach, population, population approach in organizational theory, organizational needs, management needs, management principles, organizational morality, organizational essence, organizational structure.

УДК 005.7-043.86 (спеціальні та галузеві соціології)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.4>

Котеленець К.М.

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

Відомо, що теорія організації сформува-лася наприкінці XIX – початку XX ст., елементи її можна простежити в науковій школі організації й управління. Проте її зародки можна помітити ще в античності, хоча й фрагментарного характеру. Вона найчастіше зводилася до аналізу форм влади (державного права) та правління. Вперше про правління як форму організації писав Платон в трактаті «Держава», де він називає аристократію (правління кращих), тимо-

кратію (правління гірших і корисливих), олігархію (правління сильних і заможних), тиранію і демократію, яку він вважає результатом за-лоту бідняків, що знищують, виганяють супро-тивників і ділять з рештою владу [1, с. 213]. Для нас важливою є саме організаційна теорія, тому спробуємо простежити її хронологію. Для узагальнення ми використаємо періодизацію організаційної теорії вітчизняного економіста Г.Л. Монастирського. До першого періоду він

відносить 1900–1930 рр. У цей період важливими є ідеї М. Вебера, Ф. Тейлора, А. Файоля [2, с. 26]. Зупинимось на цьому докладніше.

Вперше звернув увагу на організацію як оптимальний спосіб одержання дешевого і масового продукту незалежно від існуючого в даному суспільстві характеру власності та засобів виробництва М. Вебер. Він виділив характерну рису організації – взаємодію, яка має асоціативний, а не колективний характер. Саме вона відрізняє організацію від інших соціальних одиниць. Головним в організації є досягнення її мети. Отже, організація, за Вебером, – це «система свідомо скоординованих дій (зусиль) двох або більше осіб». Діяльність в організації здійснюється через свідому, навмисну і цільову координацію [3]. Він зауважує, що організація є різновидом соціальної групи, тому поведінка людини в організації є соціальною [3]. М. Вебер вважає, що вона є раціональним способом досягнення мети, що передбачає: 1) високий ступінь спеціалізації і чітко виражений поділ праці; 2) розподіл завдань як офіційних обов'язків; 3) ієрархічну структуру авторитету; 4) формальну сукупність правил управління організацією; 5) письмову документацію як основу адміністрування; 6) знеособленість відносин між членами організації та клієнтами; 7) відбір персоналу за здібностями і технічними знаннями; 8) довготривалу зайнятість, фіксовану платню і просування службою відповідно до віку або заслуг; 9) розподіл приватного та офіційного доходів. У цьому сенсі бюрократія виступає як феномен раціональності. Її мета – максимальне збільшення технічної ефективності [3]. Позитивним фактором у бюрократії є висока господарська економічна ефективність, регламентація, точність, оперативність, субординація. Негативним фактором є відсутність гнучкості, ситуаційного підходу в управлінні, ігнорування специфіки конфліктних ситуацій, абсолютизація формальних методів роботи, невміння адаптувати засоби до мети. Головний недолік бюрократичної організації – це відсутність стимулів для розвитку творчого потенціалу працівників.

Окресливши структуру організації за допомогою концепції М. Вебера, зупинимось на класичній теорії наукового управління, родоначальником якої є Ф.У. Тейлор. Для нас важливі його основні принципи, серед яких можна назвати такі: вживання наукового підходу до будь-якого елемента діяльності або члена організації; пошук найраціональніших, оптимальних засобів реалізації виробничих операцій; науково обґрунтований підбір і підвищення кваліфікації або навчання працівників; взаємодію між керуючим органом і працівниками. У підході Тейлора удосконалюються принципи менеджменту організації, пріори-

тетним стає використання інженерних рішень. За тейлоризмом, будь-які відхилення від раціональності вважаються небажаними наслідками або помилками, які можна усунути за допомогою інженерних рішень [4]. Ідеї Ф.У. Тейлора продовжив А. Файоль. У його роботах основна увага приділялась дослідженню структури менеджменту організації. Але якщо підхід Тейлора загалом був спрямований на ефективність виробництва, то підхід Файоля – на вдосконалення управління організацією в цілому. Файолем було сформовано 14 принципів управління. Ця концепція є популярною і донині [4]. Таким чином, у першому періоді сформувалися головні принципи наукового управління організацією та її бюрократична модель. Другим етапом Монастирський називає період з 1930 до 1960 р. Серед теоретиків цього періоду можна назвати Е. Мейо, Д. Макгрегора, Ч. Барнарда [2, с. 26]. Відправною точкою цього етапу можна вважати Хоторнський експеримент (1924–1932 рр.) під керівництвом Е. Мейо, в результаті якого з'ясувалося, що продуктивність праці залежить від методів керівництва (взаємини «керівник – підлегли») та стосунків між працівниками. В основу доктрини людських відносин покладено такі принципи: 1) людина орієнтована на приналежність до певної групи і включена в контекст групової поведінки; 2) бюрократична організація з її жорсткою ієрархією несумісна з природою людини та її свободою; 3) керівники підприємств повинні більше орієнтуватися на людей, ніж на продукцію. Працівникам необхідно створювати сприятливі умови праці і спілкування, щоб підвищити їхню продуктивність; 4) винагорода за працю всій групі ефективніша, ніж винагорода одній людині. Соціальна винагорода ефективніша від економічної. Демократичний стиль керівництва, підвищення задоволеності працею і взаємовідносинами, створення атмосфери співпраці є елементами соціальної винагороди [6]. На нашу думку, Монастирський не звернув увагу на теорію мотивації, що є недоліком в його періодизації. Ми вважаємо, що саме ця теорія розкриває ще один бік функціонування організації. А. Маслоу вважав, що індивіди мають однакові особистісні характерні риси, серед яких можна виділити такі: самоповагу і повагу до інших, доброзичливість і терпимість, інтерес до навколишнього світу, прагнення розібратися в собі, безпеку, любов, приналежність до чого-небудь, самоактуалізацію, повагу, естетичні, фізіологічні та пізнавальні фактори. Таким чином, основним завданням системи мотивації має стати перетворення трикутника перевернутої піраміди [7]. Третій період розвитку організаційної теорії – період з 1960 до 1975 р. Основний внесок у розвиток теорії організації цього періоду зробили

А. Чандлер, П. Лоуренс, Д. Лорш. Головним у роботах А. Чандлера є вивчення фірми як економічного інституту. Автор зауважував, що для керівництва новим інститутом потрібно сформувати новий клас менеджерів, які спроможні розробити інноваційні стратегії та нові організаційні структури, де стратегією є визначення основних довгострокових та допоміжних цілей з відповідними курсами дій і розподілом ресурсів для досягнення цих цілей. Під структурою автор розумів «організацію, використовувану для управління діяльністю, що впливає з прийнятих стратегій». Головною концепцією структури А. Чандлер називає спрямованість інформаційних потоків від керівників до підлеглих та в зворотному напрямі [8, с. 225]. Ідеї А. Чандлера продовжили та довели емпірично П. Лоуренс і Д. Лорш. В емпіричному дослідженні авторів брали участь 10 фірм. Можна сказати, що головним висновком Лоуренса та Лорша стало судження про те, що стабільному середовищу відповідають формальні організації і навпаки. Вони запропонували враховувати середовище при управлінні організацією [9]. Четвертий етап Монастирський окреслив початком 1975 р. Серед дослідників, які розпочали цей період, можна назвати Дж. Марч та Г. Саймон [10, с. 32]. У роботах цих дослідників організацій знайшла відображення концепція раціональної організації. Вони показали, що структура організації є передумовою для прийняття рішень. Дослідники вбачали основну мету організації в досягненні максимальної ефективності та прийнятті рішень з їх оптимізації, що веде за собою мінімізацію часу та максимізацію зусиль. Саме в організації вирішуються конфлікти, які формуються у результаті розподілу зобов'язань та досягнення або недосягнення мети. Вони виділяли соціальні механізми їх подолання, наприклад, компроміс між цілями та завданнями. Згодом вони охарактеризували модель організації «смітник». Для такої моделі притаманні ірраціональність рішень, невизначеність проблем і цілей, нечіткі технології управління, плінність кадрів. Прикладами таких моделей автори називають університети, дослідницькі організації, мозкові заклади [10]. З розробкою Г. Спенсером теорії систем через призму його теорій різні вчені почали описувати всі явища сучасного світу. Саме Г. Спенсер порівняв соціальний світ з організмом, який має таку ж систему, як людський організм, тобто сукупність взаємодіючих часток, які разом виконують функцію життєзабезпечення. Недоліком можна назвати лише недоробки автора щодо зазначення суто соціальних явищ, які притаманні лише людському суспільству [11, с. 178]. Проте теорія систем все ж таки адаптується в організаційній теорії, де формується систем-

ний підхід до вивчення організацій. Серед учених, які зробили внесок в адаптацію теорії систем до організаційної науки, можна назвати М. Бельського, М. Лукашевича, В. Осовського, Г. Осовську, Р. Холла. Р. Холл зупиняється на категорії «інтерес», який може бути як індивідуальним, так і груповим. Саме інтереси формують стратегію і структуру організації, а це впливає на все суспільство. Він надає організації статус системи, яка активно функціонує всередині більш широкої соціальної системи. Автор зауважує, що зміни всередині організації впливають на соціальну структуру. Прикладом цього Р. Холл називає прийом жінок на роботу в організації на всіх її рівнях. У результаті відбулися зміни в соціальній структурі, включаючи зміну ролей чоловіка та жінки в родині, інший характер ставлення до народження і виховання дітей. Р. Холл зауважує важливу, на нашу думку, характеристику організації: вони існують у фізичному та соціальному навколишньому середовищі [12, с. 2]. М. Лукашевич підкреслює соціальні сторони організації та важливість колективу в організації. Автор зупиняється на колективі як підсистемі. Він вважає, що соціальна організація належить до найбільш розвинутого виду соціальних систем. М. Лукашевич зазначає, що в суспільстві функціонують різні соціальні організації за формою – ділові, громадські, кооперативні, асоціативні організації та поселення [13, с. 195–196]. Г. Осовська та О. Осовський, які концентрувались на менеджменті організації, підтримують підхід А. Пригожина. Візуально їх ідеї дуже схожі. Особливу увагу вчені приділили системному управлінню організацією, системам функціонального менеджменту, конкурентній політиці організації та її діагностиці [14]. Організацією автори називають «соціальне утворення з визначеними межами, яке свідомо координується і функціонує на відносно постійній основі для досягнення загальної мети. Організаційні процеси містять у собі соціальну сутність, а взаємодія членів груп повинна бути збалансованою і передбачати необхідність у координації» [14, с. 10]. Таким чином, незброєним оком видно, що українські та російські вчені мають схожі між собою ідеї щодо визначення організації. М. Бельський висловив ідеї, схожі з ідеями вітчизняних вчених. Він виділяє генотипні функції, які відображають головну мету досліджуваної організації. Прикладом може бути підготовка висококваліфікованих фахівців, яка повинна бути генотипною для університету [15, с. 132]. За цією основою він класифікує організації на такі: господарські або економічні, для задоволення нематеріальних потреб людини, адміністративні, суспільні та релігійні. Важливими є його розробки щодо культурної підсистеми функціонування організації. Він

зазначав, що організаційна культура є потужним інструментом у формуванні людської поведінки. Заохочення, прагнення досягнути організаційних цілей підвищує ймовірність ефективної організації роботи і навики. Організаційна культура, на думку автора, є набором домінуючих цінностей і норм поведінки, притаманних організації, і проявляється через артефакти – зовнішні, штучні творіння культури. М. Бельський виділяє декілька рівнів артефактів: 1) мовні артефакти (мова, міфи, легенди); 2) поведінкові артефакти (обряди, ритуали); 3) фізичні артефакти (мистецтво, техніка, матеріальні об'єкти). Наступним рівнем організаційної культури та цінностей він називає норми. Вони довговічніші, ніж артефакти, і їх набагато важче виділити. Далі йде рівень припущень, який найбільш важко розшифрувати. Припущення є основою, на якій будується культура. Якщо організаційна культура була айсбергом, то верхівка – артефакти, що виступають над поверхнею води, підстава – припущення, приховані в глибинах океану. Таким чином, названі рівні можна об'єднати в блоки. Перший – людської природи, другий – відносин, третій – організації, четвертий – природного середовища, п'ятий – взаємодій організації з навколишнім середовищем. Організація, за Бельським, є системою, якщо вона має такі характеристики: 1) є витвором людини, має свої артефакти, створені для досягнення певної мети; 2) складається з матеріальних та інтелектуальних ресурсів; 3) свідомо коригує визначення та зміни цілі від початку; 4) виділяється з навколишнього середовища, є відкритою; 5) структурування та ієрархію; 6) складну структуру; 7) окремі підрозділи контролю і управління; 8) є стабільною, підтримує внутрішній баланс; 9) самоорганізовану систему, внутрішню впорядкованість; 10) коригує та організовує поведінку людини шляхом інституціоналізації та формалізації [15, с. 82]. Він зазначив, що організація повинна мати унікальний генотип, у якому можна виокремити характеристики участі людини в організації (добровільна або примусова, постійна або тимчасова), важливість технічних та соціальних підсистем організації, міцність зв'язків між членами організації, розмір та територіальну впливовість, ступінь формалізації структури організації. Польський вчений робить висновок, що багато елементів, де є будь-які відносини, не формуються у систему. Для створення системи необхідна наявність упорядкованості відносин між елементами. Вчений розглядає теорію організації та управління як багатопланову науку. Його ідеї належать до системно-ситуаційного підходу. Так, ми бачимо, що вчені системного підходу визначають однакові риси організації як сис-

теми. Їхні ідеї різняться в деяких акцентах досліджень. Таким чином, організацію можна назвати системним утворенням, яке функціонує в межах системи вищого рівня і має ієрархію, синергію, структури (формальну та неформальну), мету, ресурси, місію, внутрішнє та зовнішнє середовище тощо.

Ми вважаємо, що періодизацію можна доповнити п'ятим етапом, де будемо розглядати сучасні підходи та наукові узагальнення. Прикладом таких узагальнень є ситуаційний підхід, відправною точкою якого є дослідження Т. Бернса і Г. Сталкера. Головна ідея підходу – вивчення організації через призму конкретної ситуації. Вони припустили, що механістичні або органічні структури корелюються від виду зовнішнього середовища, де кожна структура є найефективнішою у визначеному середовищі. Наприклад, перша структура найефективніша в умовах стабільного зовнішнього середовища, відмінними рисами її є централізація та жорсткість. За конфігурацією така структура може бути багаторівневою, лінійно-функціональною з незмінною системою цілей і суворою ієрархією. Друга структура орієнтована на мінливе зовнішнє середовище. Для неї характерні такі риси: нечіткість, розширення, лінійність системи контролю, гнучкість. Механістична й органічна структури можуть одночасно співіснувати в одній організації. Бернс і Сталкер передбачали виникнення проблем при співіснуванні різних структур, але вони їх не зазначають. Основою для ситуаційного підходу є виділення окремих ситуацій, які найчастіше трапляються у зовнішньому середовищі, та їх вивчення, що веде до розробки стратегії управління цими ситуаціями [15, с. 22, с. 75]. Другим прикладом може бути екологічний підхід. «Екологічний підхід показує, що варто концентруватися на спільності долі в умовах змін середовища» [17, с. 47]. Концепція популяції нам корисна тим, що через неї можна охарактеризувати сучасну ситуацію в університетському середовищі України. М. Хеннан та Дж. Фрімен вважають, що з точки зору дослідження організації у взаємодії з середовищем популяцією можна назвати сукупність членів, які прикріплені до організації, або тих об'єктів, які вона обслуговує. Зауважують важливість цієї концепції для теоретичних цілей. Популяцією можна назвати групу організацій, які мають однакові або схожі ознаки і заглиблюються у проблему, окреслюючи організаційну форму. Вона є шаблоном організаційної дії, який існує для перетворення сигналів та ресурсів на вході у сигнали та ресурси на виході. Шаблон можна окреслити за декількома такими ознаками: формальною структурою, моделлю діяльності в організаціях та нормативним порядком. Вони використовуються при виявленні форм

і популяцій як об'єктів вивчення. Форма може мати два варіанти розвитку – розростання однієї бюрократії або виникнення безлічі схожих. Вчені визначають відбір до популяції, де можуть бути два варіанти. Перший – це рух малої організації до великої, другий – умирання малої та народження нової великої [17, с. 50].

Вивчення організацій, де висвітлено основні ідеї теорії організації (раціональної бюрократії, теорії наукового управління, концепції людських відносин, концепції організаційної моралі, теорії систем, ситуаційного підходу, концепції популяційної екології). Якщо їх синтезувати, то вони дадуть змогу окреслити деякі моделі організацій (класичну, бюрократичну, неокласичну, інституційну та системну). Також можна побачити чітку періодизацію та еволюцію організаційної теорії від більш жорсткої і орієнтованої на дохід до орієнтованої на людину.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Платон. Держава : політичний трактат. Київ, 2017. 336 с.
2. Монастирський Г.Л. Теорія організації. Київ : Знання, 2008. 319 с.
3. Вебер М. Протестантська етика і дух капіталізму. Київ, 2023. 216 с.
4. Тейлор Ф. Принципи наукового менеджменту. URL: <https://infotour.in.ua/tailor.htm>.
5. Остапівський І.Є., Остапівська Т.П. Актуальність ідей Анрі Файоля в умовах сьогодення. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/5091/1/Fayol.pdf>.
6. Mayo Elton The Social Problems Of An Industrial Civilization URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/5091/1/Fayol.pdf>
7. Maslow A. A Theory of Human Motivation URL: <https://books.google.com.ua/books?id=CkonDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=uk#v=onepage&q&f=false>.
8. Туленков М.В. Альфред Чандлер і концепція адміністративної координації структурних змін. URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Rpzn/2008-3/08tmvks.pdf.
9. Lawrence P.R. Organization and Environment: Managing Differentiation and Integration. URL: <http://glennschool.osu.edu/faculty/brown/home/Org%20Theory/Readings/Organization%20and%20Environment.pdf>.
10. March J.G., Simon. H.A. Organizations. New York : John Wiley, 1958. URL: <http://garfield.library.upenn.edu/classics1979/A1979HL90500001.pdf>.
11. Сонько С.П. Ринок і регіоналістика : навчальний посібник. Київ : Ельга : Ніка-Центр, 2002. 380 с.
12. Hall Richard. Organizaciones, estructura y proceso. URL: https://www.academia.edu/30154123/Hall_Richard_H_Organizaciones_estructura_y_proceso_Cap_7_al.
13. Лукашевич М.П. Спеціальні та галузеві соціологічні теорії. Київ : МАУП, 2004. 464 с.
14. Осовська Г.В. Менеджмент організацій Київ : Кондор, 2005. 860 с.
15. Bielski M. Organizacje: istota, struktury, procesy. Łódź : Uniw. Łódzki: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 1992. 306 p.
16. Aldrich H. Organizacion Evolving L. : Sage. 1999. 238 p.
17. Hannan M., Freeman J. Organizacional Ecology. Cambridge. M.A. : Harvard University Press. 1989. 238 p.

ЦИФРОВА СОЦІОЛОГІЯ ТА ПОСТІНФОРМАЦІЙНЕ СУСПІЛЬСТВО: МЕТОДОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ Й ДОСЛІДНИЦЬКІ ПЕРСПЕКТИВИ

DIGITAL SOCIOLOGY AND POST-INFORMATION SOCIETY: METHODOLOGICAL CHALLENGES AND RESEARCH PERSPECTIVES

Стаття присвячена огляду кількох дискусій в межах цифрової соціології, представлених у працях дослідниць цієї галузевої соціології Д. Лаптон та Н. Маррес. Вони піднімають питання про те, як розвиток нових комунікаційних технологій, у тому числі й соціальних мереж, формує дискурс про цифровізацію життя людини у сучасному світі. При цьому вони критично оцінюють не лише сам цифровізаційний дискурс, але й ставлять під питання вживання поняття «соціальний» по відношенню до технологій, комунікацій та цифрових технологічних рішень, виходячи з традиції соціологічних досліджень та розуміння феномену соціальності (англ. *sociality*). У контексті таких дискусій у статті розглядаються питання у ширшому контексті – переходу від постмодерну до мета- чи постпостмодерну, що сприятиме появі і нового – постінформаційного – суспільства, в якому змінюватиметься природа самої інформації, що також перегукується із дискусіями серед представників цифрової соціології щодо того, чи роблять дані, що їх продукують користувачі соціальних мереж під час їхньої взаємодії, таку взаємодію неодмінно соціальною. У статті вказується на те, що, як пише Н. Негропонте, парадоксальним чином сучасні медіа стали і ширшими, і вузькими водночас у тому розумінні, що сьогодні кількість споживачів-клієнтів може бути зведено до одного користувача, бо зараз ми живемо у добу справжньої персоналізації інформаційних повідомлень. У статті також розглядаються питання про застосування класичних соціологічних теорій до дослідження явищ нового, постінформаційного суспільства, зокрема таких, як цифрове кочівництво, а також розглядаються методологічні виклики, що стосуються як безпосередньо методів дослідження (причому, нетнографії), так і етики досліджень. Представлені у статті етичні питання торкаються дискусій щодо конфіденційності досліджень у цифровій соціології, які обертаються навколо ключового питання розмежування приватної і публічної сфер у цифровому середовищі. Перспективами для подальших досліджень у статті запропоновані питання ціннісних змін постінформаційного суспільства майбутнього, які можна буде дослідити в рамках цифрової соціології. **Ключові слова:** цифрова соціологія, постінформаційне суспільство, методологія суспільствознавчих досліджень, постмодерн,

постпостмодерн, соціальні трансформації, цифровий перехід, діджиталізація, цифровізація, концептосфера, концептологія.

The article presents an overview of several discussions within the field of digital sociology, presented in the works of D. Lupton and N. Marres who published monographs on this topic. They raise questions about how the development of new communication technologies, including social networks, shape the discourse on the digitalization of human life in the modern world. At the same time, they critically evaluate not only the digitalization discourse itself, but also question the use of the term "social" in relation to technologies, communications, and digital technological solutions, based on the tradition of sociological research and understanding of the phenomenon of sociality. In the context of such discussions, this article takes a look on a broader issue – the transition from postmodern to meta- or post-postmodern era, and an emergence of a new – post-information – society, in which the nature of information itself will change, which also echoes discussions among representatives of digital sociology regarding whether the data produced by users of social networks during their interaction make such interaction necessarily "social". The article points out that, as N. Negroponte writes, in a paradoxical way, modern media have become both "broader" and "narrower" at the same time in the sense that today the number of consumers-clients can be reduced to just one user, because now we live in the age of true personalization of informational messages. The article also takes a brief look at the opportunities to apply "classical" sociological theories to study the phenomena of the new, post-information society, e.g. such as "digital nomadism", and also considers methodological challenges related to both research methods (for example, netnography) and research ethics. The ethical issues presented in the article touch on discussions about the confidentiality of research in digital sociology, which, in turn, revolve around the key issue of distinguishing between the private and the public spheres in the digital environment. Issues of how values change in the post-information society of the future, which can be investigated within the framework of digital sociology, are outlined as promising for further research.

Key words: digital sociology, post-information society, social science research methodology, postmodernity, post-postmodernity, social transformations, digital transition, digitalization, sphere of concepts, study of concepts.

УДК 303.1:[316.422:004.7]
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.5>

Яковлев М.В.

к.політ.н., доцент,
завідувач кафедри міжнародних
відносин,
керівник НОЦ «Школа політичної
аналітики»
Національний університет
«Києво-Могилянська академія»

Дубас М.О.

аспірант кафедри соціології
Національний університет
«Києво-Могилянська академія»

Купка О.В.

старший викладач кафедри
міжнародних відносин
Національний університет
«Києво-Могилянська академія»

Вступ і постановка проблеми у загальному вигляді. Свою книгу, присвячену цифровій соціології, австралійська дослідниця Девора Лаптон у вступі розпочинає з підзаголовку "Life is digital" («Життя – цифрове»). Безпосередньо виклад матеріалу вона розпочинає з рефлексії про те, як цифрові технології «проникли у щоденне життя у розвинених країнах протягом останніх тридцяти років»

[12, с. 1]. Д. Лаптон – не єдина науковиця, яка у своїх публікаціях розмірковує про вплив цифрових технологій на життя людини, але, на відміну від багатьох інших наукових дисциплін, саме в соціології постав і активно розвивається окремий напрям – цифрова соціологія. Звісно, ніщо не заважає говорити про цифрову філософію [24], цифрову політологію, цифрову біологію [17] чи цифрову психологію

(2020 р. був започаткований окремий фаховий журнал під назвою “Digital Psychology” – «Цифрова психологія» [10], головними редакторами якого стали науковці з Медичного університету Відня), однак цілком очікувано, що саме соціологи мають право, як це робить Д. Лаптон, заявити про те, що, «ми живемо у цифровому суспільстві» [12, с. 2], навіть якщо ми не помічаємо цього або відмовляємося це визнавати. У цьому контексті австралійська дослідниця робить цікаве зауваження: «Деякі соціологи висувають припущення, що в умовах, коли різні актори та організації можуть аналізувати соціальні дані (англ. social data) з цифрових джерел, твердження соціологів про їхній найвищий рівень знання і дослідження суспільного життя і доступу до соціальних даних можна сміливо піддати сумніву» [12, с. 5]. Отже, щоб не втратити наріжну фахову компетентність у лідерстві з дослідження суспільства, саме соціологи мають активно розвивати такий напрям, як *цифрова соціологія*. Як і з багатьма напрямками досліджень, особливо у процесі становлення нової галузі, це не єдиний термін, який трапляється у публікаціях. Болгарська соціологиня Марієта Хрїстова у своїй статті, присвяченій цифровій соціології та її просуванню в Болгарії, на першій же сторінці ставить питання про те, чому дедалі більше науковців говорять саме про *цифрову соціологію*, а не, скажімо, про *кіберсоціологію*, *соціологію інтернету*, *соціологію цифрового світу*, *соціологію цифрового суспільства*, *соціологію соціальних чи нових медій* [1, с. 111]. Прикладом такого вжитку з інших дисциплін може бути термін «кіберпсихологія» [15]. Запропоноване М. Хрїстовою пояснення досить просте: з початком досліджень у цій царині з 1990-х рр. популярними були терміни із префіксом *кібер-* та відповідні словосполучення, але «пізніше термін «дигітальний/цифровий» все частіше використовувався для позначення як дедалі більшого обсягу матеріалів, що перетворюються на цифрові формати, так і технологій, пристроїв та інструментів, які використовують і читають ці формати. З цієї причини термін «цифрова соціологія» починає витісняти інші терміни» [1, с. 112]. Оскільки термінологічні нюанси не є предметом розгляду нашої статті, ми пропонуємо прийняти таке пояснення і в подальшому вживати саме словосполучення *цифрова соціологія*, розгляду проблематики і методів якої буде присвячена ця стаття.

Мета статті – виокремити методологічні виклики та окреслити дослідницькі перспективи цифрової соціології у постінформаційну добу.

Виклад основного матеріалу. Якщо наше життя – цифрове, як про це пише Д. Лаптон, то в якому суспільстві ми живемо? Чи означає це автоматично, за замовчуванням, що ми

живемо у цифровому суспільстві та у цифрову добу? Багато дослідників і мислителів згодні з тим, що людство рухається до нової епохи [29], на позначення якої використовуються такі терміни, як *метамодерн*, *постпостмодерн* [7] або *цифровий модерн* [20]. Суспільство цієї епохи також називають по-різному – *постінформаційне суспільство* [9] або *smart-суспільство* [23]. Дослідники відзначають, що зі стрімким розвитком комунікаційних технологій змінюється природа інформації, яка стає доступною дедалі більшій кількості людей у всьому світі, проте її якість і природа також змінюються. Загострюються питання ідентичності, політичні дискусії набувають нових форм, зокрема у вигляді радикальної культури скасування (англ. cancel culture). Вочевидь, усі ці питання заслуговують на увагу суспільствознавців.

Професорка Центру міждисциплінарних методологій Університету Ворвіка Ноортє Маррес свою книгу про цифрову соціологію починає з цитати-епіграфу про те, що не все, що називається соціальним, є насправді соціальним тільки через свою назву [14, с. 71]. Другий розділ її книги називається «Що робить цифрові технології соціальними?». На першій же сторінці цього розділу вона, крім іншого, пише: «Цифровим технологіям приписують вражаючу потужність, коли йдеться про створення, маніпулювання та розробку соціальних зв'язків» [14, с. 71]. Далі вона пише про сучасний тренд позначати багато явищ, і не лише технології і мережі, соціальними, як, приміром, соціальну економіку, що, на її думку і думку експертів, є наслідком комп'ютеризації соціального чи суспільного (англ. social) життя [14, с. 71]. У цьому контексті Н. Маррес зауважує, що це більшою мірою є прийомом риторики, але справді помітна тенденція прокладати зв'язки між цифровими технологіями та «соціальним» чи «соціальністю» (англ. sociality) [14, с. 72]. Далі вона наводить позицію, яку варто розглянути детальніше: «Водночас соціальна фаза в цифрових інноваціях кидає соціології особливий виклик: зокрема, саме вона закинула ідеї про «соціальне», які суперечать соціологічному розумінню того, що, зрештою, є їх основною проблематикою, а поширені дискурси про соціальні медіа та соціальні технології свідчать про те, що цифрові технології лише нещодавно стали соціальними і з соціологічної точки зору це є абсолютно дивним і навіть просто неправдоподібним» [14, с. 73]. Перший аргумент Н. Маррес полягає в тому, що соціологічні дослідження соціальних аспектів обчислювальних технологій (англ. computational technologies) і безпосередньо дослідження з використанням обчислювальної техніки з використанням відповідних для цього масивів даних тривали вже

десятиліттями, а отже, з точки зору практики суспільствознавчих досліджень і цифрові технології, і медіа у такому розумінні вже були *соціальними* задовго до появи медіа, які отримали назву «соціальні» [14, с. 73]. Далі вона пише про те, що самі поняття «соціальні технології» та «соціальні медіа», на думку соціологів, є хибними, і цитує Колдрі і Ван Дейка, які стверджували, що соціальні медіа варто називати антисоціальними, бо в їх основі немає цінностей соціальності, бо те, що в них є, як особлива *організація соціальності* насамперед «служить цілям цифрових індустрій та їхнім клієнтам, а не громадам та іншим суспільним групам» [14, с. 74]. Хорватська дослідниця М. Галант у своїй статті, присвяченій впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я, доходить висновку, що однією з причин депресій є те, що «молоді люди живуть у віртуальному світі та постійно нехтують справжніми родинними та дружніми стосунками» [5, с. 134]. Хоча цей аргумент і є більше психологічним, ніж соціологічним, він все ж вказує на те, що обмін інформацією у віртуальному середовищі не компенсує соціальність аналогового світу [16].

Повернімося до праці Н. Маррес, в якій вона розвиває думку про те, що з боку експертів з технологій аргументи на користь соціальності різних додатків і платформ є дуже технічними і в них йдеться саме про технологічні властивості «цифрових інфраструктур, приладів (англ. devices) і практик» [14, с. 75], а також про те, що продукований користувачами контент і соціальне мережування ніби імітує соціальність [14, с. 75]. Після цього Н. Маррес переходить до аргументів про те, що у соціальних мережах учасники не лише споживають медійний контент, не лише є пасивними спостерігачами, а через свої коментарі, дописи та участь у дискусії можуть створювати спільноти, робити колективні дії тощо. Свою контраргументацію вона засновує на питанні про те, чи *дані* самі по собі роблять цифрові медіа технології соціальними [14, с. 78]. На нашу думку, під час відповіді на це питання важливо врахувати і *типи даних*: дослідження великої кількості інформації, яку можна зібрати про людину та її цифрову поведінку, заслуговують на увагу не лише у маркетингових цілях для успішного таргетування товарів, а також і для кращого розуміння особливостей цифрової взаємодії людей. Це питання набуває особливої актуальності, якщо зважати на те, що зараз людство, на думку деяких вчених, переходить від інформаційного до постінформаційного суспільства, в якому роль і значення інформації та її приroda будуть змінюватися.

Н. Негропonte в окремому розділі своєї книги про те, що означає «бути цифровим», який він назвав «Постінформаційна ера», пише про те, що, по-перше, перехід від постіндустрі-

альної епохи до інформаційної обговорювався так довго, що ми не помітили, як зараз триває перехід до постінформаційної [19, с. 163], а, по-друге, що парадоксальним чином сучасні медіа стали і ширшими, і вужчими водночас у тому розумінні, що сьогодні кількість споживачів-клієнтів може бути зведеною до одного користувача, тому зараз ми живемо у добу справжньої персоналізації інформаційних повідомлень [19, с. 164]. У контексті наведених вище питань, що їх у своїй книзі про цифрову соціологію поставила Н. Маррес, дослідження нової атомізації суспільства, застосування теорій класичної соціології до осмислення нових явищ може сформуваати окремий дослідницький напрям. Напрацювання класиків соціології не втрачають актуальності і в (пост)сучасному світі, який є дуже строкатим. Наприклад, дослідник з Ірану у своїй статті 2018 р. вивчає питання про те, чи дослідження суїциду Е. Дюркгайма можна застосовувати для кращого розуміння сучасних актів самоспалення жінок в Азії [21], інший дослідник з Італії аналізує, як дослідження соціального дистанціювання Е. Гоффмана дозволяють розуміти феномен дистанціювання, викликаного пандемією COVID-19, вводячи поняття «інтеракційна аномія» [22]. Ми наводимо такі контрастні приклади для ілюстрації того, що дослідження постінформаційного суспільства у межах цифрової соціології не означатиме, що актуальність втрачатимуть інші, зокрема аналогові, теми. Утім, можливості переосмислення соціологічних теорій для дослідження нових феноменів відкривають перед дослідниками новий і перспективний напрям.

Якщо способи спілкування і створення зв'язків між учасниками соціальних мереж, як видно з викладу Н. Маррес, можна ставити під сумнів як складову частину соціальності і, принаймні згідно з її логікою, вважати не стільки соціальними в розумінні цінностей, як соціальними в плані залучення великої кількості людей до продукування і споживання різного контенту, то, можливо, варто звернути увагу на інші зміни, які важко не назвати «соціальними». Н. Негропonte пише: «Подібно до того, як гіпертекст усуває обмеження друкованої сторінки, постінформаційна ера усуне обмеження географії. Цифрове життя включатиме все меншу залежність від перебування в певному місці в певний час, і передача самого місця стане можливою» [19, с. 165]. Нові технології дозволяють людям не бути прив'язаними до конкретного фізичного місця роботи, а висококваліфіковані спеціалісти, яким для роботи потрібен лише комп'ютер і стабільний інтернет-зв'язок, можуть працювати з будь-якої точки світу, постійно переїжджаючи. На позначення таких людей існує навіть термін – *цифрові кочівники* (англ. digital nomads).

Французький дослідник Ф. Ваші з Університету Париж-Декарт (Париж V) пише про *цифрове кочівництво* (фр. *nomadisme numérique*) саме як про нову форму соціальності (фр. *une nouvelle forme de socialité*). У своїй статті, присвяченій цьому феномену, він також торкається і змін цінностей, у тому числі і роботи (праці) як цінності, що для постмодерної ери поєднується з гедонізмом [27]. Звісно, як і багато інших концепцій, саме поняття цифрового кочівництва також піддається сумнівам, як, приміром, у статті іншого французького дослідника з Університету Прованса Т. Гобера, який пише: «Кочівництво є частиною міфів спільноти, що не відповідає дійсності в сучасних і постмодерних суспільствах» [6, с. 8]. Водночас саме ці приклади наукових дискусій вказують на те, що новий стиль життя, зміни ставлення до роботи, вплив цих явищ на наукове осмислення нових форм соціальності є важливим предметом для розгляду. Хорватські науковці І. Іванкович та М. Фійоліч дослідили, як цифрові кочівники представлені у соціальних медіа саме у Хорватії, яка внаслідок змін у своєму законодавстві стала для таких кочівників привабливою [8]. Хоча їхній аналіз різних соціальних медіа не заглиблюється у теоретичні опрацювання самого феномена, вони показують, що схвальне сприйняття такого стилю життя і сприятливе законодавство в країні створює дуже позитивний образ цифрового кочівництва. Канадські дослідники К. Бонно та Л. Енел, класифікуючи типи робіт, які виконують цифрові кочівники, пишуть про те, наскільки багато різних чинників, у тому числі і зусиль з боку самих фахівців, мають бути забезпечені для того, щоб виконувати їхню роботу ефективно [3]. Це свідчить про те, що розгляд умов праці для тих, хто задіяний у новому, цифровому способі життя, також буде актуальною темою подальших досліджень, не кажучи вже про те, що забезпечення їхніх прав може бути предметом майбутнього політичного порядку денного.

Справедливим видається питання про те, чи дослідження постінформаційного суспільства та ролі людини в ньому в межах цифрової соціології означатиме розробку нових дослідницьких методів. Критично розглядаючи це питання, данський науковець з Університету Ольборгу А.К. Мунк пише, що у разі застосування різних методів досліджень ідеться про нове використання вже наявних методів, але критичного аналізу потребує те, що саме ми можемо одержати за допомогою аналогових методів і чи не втратимо ми при цьому розуміння нюансів досліджуваних нами явищ [18, с. 31]. Як і цифрові методи для отримання знань про нові зміни у суспільстві у цифровому аспекті, так і поширення знання про них будуть, вочевидь, актуальними. Вже згадана

болгарська дослідниця М. Хрїстова пише про те, що важливо використовувати різні цифрові інструменти для поширення соціологічного знання [1, с. 113], що також видається актуальним у часи постінформаційного суспільства, коли інформація стає дедалі більш доступною, однак проблеми її якості та достовірності є дуже гострими.

Повернімося до питання про методи дослідження цифрової соціології. Американський учений Р. Козинець ввів поняття нетнографії, що складається з двох слів – «інтернет» (*inter[net]*) і «етнографія» (*ethnography*). Ця методологія дозволяє вивчати поведінку та взаємодію людей в онлайн-спільнотах, соціальних медіа, онлайн-форумах тощо. Ідея нетнографії полягає в тому, щоб застосовувати етнографічні методи дослідження в онлайн-середовищі. В одному зі своїх досліджень Р. Козинець аналізував онлайн-спільноту, в якій клієнти мережі кав'ярень обмінювалися враженнями щодо відвідування закладів. Проаналізувавши повідомлення, дослідник сформував уявлення щодо вподобань та бажань клієнтів відповідної мережі, і таке дослідження навіть допомогло «Starbucks» у розробці нових продуктів та залученні нових клієнтів. Таким чином, можна припустити, що аналіз обміну досвідом та обміну враженнями онлайн дозволяє краще вивчити особистість людини та (в такому випадку) використати отримані результати в маркетингу [11, с. 61–62].

Як і у випадку будь-яких досліджень, щодо етики цифрових досліджень тривають палкі дискусії, одним з ключових питань яких є те, які онлайн-простори (ідеться про платформи та дані на них) можна вважати публічними, а які – приватними. У відповідь на це питання одні вчені зосереджуються на технічній доступності інформації та визначають інтернет як велику публічну сферу. Досить поширеним є твердження, що деякі простори в Інтернеті можна вважати суспільним надбанням, і тому все, що там розміщено, можна вважати «природними даними» і використовувати без жодних запитів [25, с. 471] «Важливо визнати, що будь-яка особа, яка використовує Інтернет, має знати, що ця система за своєю основою та визначенням є механізмом для зберігання та передачі інформації. Деякі учасники (користувачі) сподіваються на конфіденційність, але це неможливо» [28, с. 207]. Інші дослідники вважають, що самі користувачі, хоч і прагнуть конфіденційності, розуміють, що її порушення є неминучим. Дослідник Д. Тредвел пише, що більшість інтернет-контенту ближча до неформальних дискусій або роздумів вголос, ніж до стійких думок, які були опубліковані з умислом [26, с. 51]. Дослідники також пропонують зосередитися не на приватності чи публічності інформації в мережі (бо очевидно, що вона

не є приватною), а на очікуванні людей, їхній чутливості та вразливості, а також на тому, як дослідники можуть діяти так, щоб досягти максимуму користі і при цьому завдати мінімуму шкоди [13, с. 4]. До цього додаються і спроби розглянути трансформації цінностей, що впливають на формування цифрової етики [2; 4]. Поряд із цими дискусіями виникають також питання щодо безпеки зберігання даних – формату, у якому вони зберігаються, їх розташування та тривалості зберігання. Відповідно, у цих методологічних та етичних дискусіях ми бачимо відголоски тих питань про *соціальність* у цифровій соціології, які розглядалися на початку статті.

Висновки. У працях дослідниць цифрової соціології Д. Лаптон та Н. Маррес піднімаються питання про те, як розвиток нових комунікаційних технологій, у тому числі й соціальних мереж, формує дискурс про цифровізацію життя людини у сучасному світі. При цьому вони критично оцінюють не лише сам цифровізаційний дискурс, але й ставляють під сумнів вживання поняття «соціальний» щодо технологій, комунікацій та цифрових технологічних рішень, виходячи з традиції соціологічних досліджень та розуміння складного феномену соціальності (англ. *sociality*). У контексті таких дискусій питання суспільствознавчих досліджень заслуговують на розгляд у ширшому контексті – переходу від постмодерну до мета- чи постпостмодерну, що сприятиме появі і нового – постінформаційного – суспільства, в якому змінюватиметься природа самої інформації. Такі дискусії перегукується із дискусіями серед представників цифрової соціології щодо того, чи роблять дані, що їх продукують користувачі соціальних мереж під час їхньої взаємодії, таку взаємодію неодмінно соціальною. Як пише Н. Негропonte, парадоксальним чином сучасні медіа стали і ширшими, і вужчими водночас у тому розумінні, що сьогодні кількість споживачів-клієнтів може бути зведеною до одного користувача, бо зараз ми живемо у добу справжньої персоналізації інформаційних повідомлень. Варто також відзначити, що класичні соціологічні теорії можуть бути застосовані до дослідження явищ нового, постінформаційного суспільства, зокрема таких, як цифрове кочівництво. Етичні питання цифрової соціології торкаються дискусій про конфіденційність досліджень, які обертаються навколо ключового питання розмежування приватної і публічної сфер у цифровому середовищі.

Перспективи подальших досліджень. Методологічні виклики, що стосуються як безпосередньо методів дослідження цифрової соціології (приміром, нетнографії), так і етики наукової роботи, заслуговують на подальші наукові розвідки. Перспективними для подаль-

ших досліджень також можуть бути питання ціннісних змін постінформаційного суспільства майбутнього, які можна буде розглядати у рамках цифрової соціології.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Христова М. Дигиталната социология като нова практика и стандарт в обучението по социология. *Научни трудове на УНСС – Университет за национално и световно стопанство*. 2018. Том 1. С. 111–123.
2. Balladares-Burgos J., Jaramillo-Baquerizo C. Valores para una ética digital a partir de las generaciones digitales y el uso de las redes sociales: una revisión de la literatura. *593 Digital Publisher CEIT*, No. 7(1). 2022. P. 40–52. <https://doi.org/10.33386/593dp.2022.1.747>
3. Bonneau C., Enel L. Caractériser le métatrabail des nomades numériques : un préalable à l'identification des compétences requises. *Lien social et Politiques*. Number 81, 2018, P. 138–155. <https://doi.org/10.7202/1056308ar>.
4. Cova Fernández E.J. Derechos Humanos y Derechos Digitales en la Sociedad de la Información. *Revista DH/ED: derechos humanos y educación*. N. 6. 2022. P. 61–80.
5. Galant M. Utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje. *Psychē*. 2020. Vol. 3 (1). S. 131–145. URL: <https://hrcak.srce.hr/273229>.
6. Gobert T. Mobilité, portabilité, transfert, migrations et navigation numériques : un nomadisme? *Mobilités numériques*, Ax-les-Thermes : Ludovia, N. 08/2011.
7. Gumenyuk T. Overcoming the modern socio-cultural crisis – from postmodern to post-postmodern: Theoretical aspects. *International Journal of Criminology and Sociology*. Vol. 10. 2021. P. 745–752. URL: <https://doi.org/10.6000/1929-4409.2021.10.88>.
8. Ivanković I., Fijolić M. Digitalni nomadi u Hrvatskoj i njihov prikaz u novim medijima. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, Vol. 13 No. 1. 2022. S. 37–47.
9. Janin H. The Post-Information Society. *The Virginia Quarterly Review*, Vol. 70 (1). 1994. P. 38–50. URL: <http://www.jstor.org/stable/26438401>.
10. Kothgassner O.D., Felnhofer A. Editorial. Digital Psychology as a Growing Field of Research. *Digital Psychology. Digital Psychology*. Vol. 1. Is. 1. 2021. P.1. DOI: 10.24989/dp.v1i1.1852.
11. Kozinets R.V. The Field Behind the Screen: Using Netnography for Marketing Research in Online Communities. *Journal of Marketing Research*. Vol. 39. 2002. P. 61–72.
12. Lupton D. *Digital Sociology*. Routledge, 2014. 236 p.
13. Markham A.N., Buchanan E. Ethical Decision-Making and Internet Research, Recommendations from the AoIR Ethics Working Committee. Version 2.0. 2012. URL: <http://aoir.org/reports/ethics2.pdf>.
14. Marres N. *Digital Sociology: The Reinvention of Social Research*. Polity, 2017.
15. Miljković Krečar I. Cyber psihologija – pregled ključnih istraživačkih područja i nalaza. *Suvremene teme: međunarodni časopis za društvene i humanističke znanosti*. Vol. 13 No. 1. 2022. S. 11–25. URL: <https://doi.org/10.46917/st.13.1.1>.

16. Montag C., Elhai J. D. A new agenda for personality psychology in the digital age? *Personality and Individual Differences*. Vol. 147. 2019. P. 128–134. doi:10.1016/j.paid.2019.03.04.
17. Morris R.W. Digital Biology: An emerging and promising discipline. *Trends in Biotechnology*. 2005. Vol. 23 (3). P. 113–117. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tibtech.2005.01.005>.
18. Munk A.K. Genanvendt: Et kritisk tilbageblik på digitale metoders. Konsekvenser for Kontroverskortlægningen. *Dansk Sociologi. Tema: Digitale Metoder*. Vol. 29 (1). 2018. P. 15–35. URL: <https://doi.org/10.22439/dansoc.v29i1.5722>.
19. Negroponte N. Being Digital. Alfred A. Knopf Inc. 1995. 243 p.
20. Pressman J. Digital Modernism: Making It New in New Media. Oxford University Press, 2014. 224 p.
21. Rezaeian M. Does Durkheim's Theory Hold any Truths for Modern Day Self-Immolation? A Review on the Literature. *BAU Journal – Health and Wellbeing*. Vol. 1: Iss. 1. Article 6. 2018. DOI: <https://doi.org/10.54729/2789-8288.1015>.
22. Romania V. Interactional Anomie? Imaging Social Distance after COVID-19: A Goffmanian Perspective. *Sociologica*. Vol. 14 (1). 2020. P. 51–66. <https://doi.org/10.6092/issn.1971-8853/10836>.
23. Rochman G.P., Chofyan I., Sakti F. Understanding the smart society in rural development. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*. Vol. 447 (1), 012016. 2020. URL: <https://doi.org/10.1088/1755-1315/447/1/012016>.
24. Šuran F. Quo Vadis Digitalis Homine? Digital Philosophy and the Universe. *In medias res*. Vol. 8 (15). 2019. P. 2375–2384. URL: <https://hrcak.srce.hr/225459>.
25. Tiidenberg K. Ethics in digital research. *SAGE Handbook for Qualitative Data Collection*. 2018. P. 466–481.
26. Treadwell D. Introducing Communication Research: Paths of Inquiry (2nd ed.). Los Angeles : Sage, 2014.
27. Vachey F. Le nomadisme numérique communautaire, un nouvel art de vivre? *Interfaces numériques*. Vol. 1 (2). 2012. URL: <https://doi.org/10.25965/interfaces-numeriques.2289>.
28. Walther J.B. Research ethics in Internet enabled research: Human subjects issues and methodological myopia. *Ethics and Information Technology*. Vol. 4 (3). 2002. P. 205–16.
29. Yousef T. Modernism, Postmodernism, and Metamodernism: A Critique. *International Journal of Language and Literature*. June 2017. Vol. 5. No. 1. P. 33–43. DOI: 10.15640/ijll.v5n1a5.

СЕКЦІЯ 3

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

МЕТОДИКА ВЕДЕННЯ ПЕРШОЇ БЕСІДИ ПСИХОЛОГА З УЧАСНИКАМИ/УЧАСНИЦЯМИ БОЙОВИХ ДІЙ

METHODS OF CONDUCTING THE FIRST INTERVIEW OF A PSYCHOLOGIST WITH COMBATANTS

У статті представлено матеріал, який пройшов апробацію на емпіричній базі і був сформований у результаті практичної роботи з учасниками бойових дій у межах психореабілітаційного процесу. Психологічний стан захисників і захисниць України є однією із головних складових частин боєздатності, тому турбота про психічне здоров'я військових – пріоритетний напрям держави і суспільства. Попит на психологічні послуги для учасників бойових дій не може бути задоволений за рахунок виключно військових психологів, цивільним психологам треба бути готовими до зустрічі з носіями особливого досвіду війни – учасниками бойових дій. Запропонована у статті методика ведення першої бесіди з військовослужбовцями, які брали/беруть безпосередню участь у захисті Батьківщини, склалась у результаті проведення зустрічей з більше ніж сотнею отримувачів психологічних послуг і може бути доречною у підготовці до роботи з військовими цивільними психологами, які раніше не працювали з цією категорією отримувачів послуг. Запропоновано спиратись на певну структуру бесіди, яка може складатись з чотирьох блоків питань, котрі фокусують увагу на окремих темах, а саме: безпосередньо привітання і знайомство, блок питань про особисту історію особи (уточнення важливих фактів життя людини), блок питань про військовий досвід, блок психологічних питань. Визначено цілі першої бесіди: 1) встановлення контакту та 2) збір інформації, яка дозволить сформувати першу оцінку психоемоційного стану отримувача/отримувачки послуг, визначити його/її копінг-стратегію, вирішити, які психодіагностувальні методики та батареї тестів застосовувати надалі, до яких спеціалістів додатково спрямувати (невролога, психіатра, нейропсихолога та ін.) у разі потреби. Відзначено, що учасники/учасниці бойових дій є специфічним суб'єктом отримання послуг через свій особливий досвід, який потребує усвідомлення та опрацювання в екологічному та професійному супроводі. А робота з ними потребує від психолога наявності високої стійкості до складного матеріалу, який учасники війни приносять у кабінет; високого рівня компетентності в темі військової служби, побуту, традиції. Під час написання статті використовувались такі загальні методи дослідження, як аналіз та синтез, узагальнення, індукція.

Ключові слова: психореабілітація військових, учасники/учасниці бойових дій, психоло-

гічна бесіда, психологічні послуги, методика першої бесіди з військовими.

The article presents the material tested on an empirical basis and formed as a result of practical work with combatants in the process of psychological rehabilitation. The psychological state of the defenders of Ukraine is one of the main components of combat capability, so taking care of the mental health of the military is a priority for the state and society. The demand for psychological services for combatants cannot be met exclusively by military psychologists; civilian psychologists should be prepared to meet with carriers of special war experience – combatants. The methodology of conducting the first interview with military personnel who have taken or are taking direct part in the defense of the Motherland, proposed in the article, was developed as a result of meetings with more than a hundred recipients of psychological services and may be appropriate in preparing for work with military civilian psychologists who have not previously worked with this category of service recipients. It is proposed to rely on a certain structure of the conversation, which may consist of four blocks of questions that focus on specific topics, namely: greetings and introductions, a block of questions about the person's personal history (clarification of important facts of the person's life), a block of questions about military experience, a block of psychological questions. The goals of the first conversation are defined: 1) establishing contact and 2) collecting information that will allow to form a first assessment of the psycho-emotional state of the service recipient, determine his/her coping strategy, decide which psychodiagnostic methods and test batteries to use in the future, which specialists to refer additionally (neurologist, psychiatrist, neuropsychologist, etc.), if necessary. It is noted that combatants are a specific subject of services because of their special experience, which needs to be realized and processed in environmental and professional support. And working with them requires a psychologist to have high resistance to the complex material that war veterans bring to the office; a high level of competence in the topic of military service, life, and traditions. In writing this article, the following general research methods were used: analysis and synthesis, generalization, and induction.

Key words: psychological rehabilitation of military personnel, combatants, psychological conversation, psychological services, methodology of the first conversation with military personnel.

УДК 159.96(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.6>

Борисова О.О.

к.юрид.н.,
старший викладач кафедри загальної та диференціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»;
практичний психолог,
кейс-менеджер мультидисциплінарної команди з психореабілітації ветеранів і членів їхніх родин

Вступ. «Після війни психологічна підтримка може знадобитися близько 15 мільйонам українців», – зазначив Міністр охорони здоров'я України в одному з інтерв'ю [1]. А під час ведення активних воєнних дій і здійснення захисту Батьківщини від російських окупантів десятки тисяч українських Захисників і Захисниць зазнають впливу надвеликих стресових напружень та перебувають у зоні бойових дій, що гарантує зустріч з психотравмівними подіями і явищами. Психологічний стан бійців є одним з найголовніших складників у разі визначення їхньої боездатності, тому надання своєчасної та ефективної психологічної допомоги військовослужбовцям, психореабілітаційних послуг є актуальними для дослідження у сучасній психологічній науці.

Аналіз останніх досліджень. Нині 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 [2, с. 18]. А сам психореабілітаційний процес ветеранів та членів їхніх родин у нашій країні регулюється профільною Постановою Кабінету Міністрів України № 1338 від 29.11.2022 року [3].

Сучасні автори висловлюють різні пропозиції щодо класифікації різновидів психологічної допомоги, застосування різноманітних технік і методів під час психологічного супроводу та терапії. Наприклад, О.О. Когут пропонує розділити психологічну допомогу постраждалим внаслідок психічної травми на чотири частини, такі як: перша психологічна допомога в екстремальних ситуаціях; первинна психологічна допомога постраждалим із симптомами гострого стресового розладу; психологічна допомога потерпілим із діагнозом «посттравматичний стресовий розлад»; психологічна допомога людям із розладами адаптації [4, с. 33].

Психологічна підтримка є найефективнішим способом запобігання негативному впливу важкої психологічної травми на психічне здоров'я людини, зокрема й виникненню посттравматичного стресу. Довготривала психологічна допомога включає такі етапи роботи, як: установлення довіри між клієнтом і психологом; надання клієнту необхідної інформації про процес подолання наслідків травматичного стресу; моніторинг загального стану клієнта з метою зменшення (зниження) накопичення напруги; повернення до повторюваних переживань, пов'язаних із травмою, інтеграція травматичного досвіду [5, с. 100–101].

Темі психологічної допомоги комбатантам та психотерапії таких наслідків війни, як: бойова психологічна травма, посттравма-

тичний стресовий розлад, лікування гострої стресової реакції та комплексної психореабілітації учасників бойових дій, присвячували свої роботи такі автори, як С.О. Ніколаєнко, А.П. Мельник, Ю.Л. Бриндіков, О.А. Блінов, О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.О. Олійник, Д.Ю. Старков, В.В. Турбан та інші.

Виклад основного матеріалу. Російсько-українська війна розпочалась в 2014 році, тому досвід роботи з учасниками бойових дій і антитерористичної операції (АТО) українські психологи вже мають. «Основна мета практичного психолога – підтримка й відновлення психофізичного та соматичного здоров'я. Фахівець проводить роботу з виявлення умов, що перешкоджають гармонійному розвитку особистості пацієнта чи утруднюють його. Робота психолога з учасниками АТО потребує індивідуального підходу. Хоча існує стандартна схема. На первинному прийомі проводиться бесіда з пацієнтом, збирається основна інформація. У разі потреби проводиться тестування. Надається інформація про особливості психологічної допомоги учасникам бойових дій та іншим категоріям пацієнтів; ознайомлення з техніками релаксації, дихання; робота з ресурсом» [6].

Проте попит на психологічні послуги для комбатантів зростатиме і це ставить завдання підготувати психологів до роботи з таким особливим отримувачем/отримувачкою психопослуг, як учасник/учасниця бойових дій. Особливим його/її робить досвід участі в боях, а саме: використання зброї проти ворогів і отримання досвіду відняття життя; знаходження в умовах абсолютної відсутності побутового комфорту; постійне знаходження під обстрілами; свідчення фактів загибелі побратимів, часто з порушенням цілісності тіла та інше. Цей досвід вкрай відрізняється від усіх інших видів діяльності, які зазнають люди в процесі соціального життя (в умовах миру), тому потребує осмислення та опрацювання в професійному та екологічному супроводі.

Перспектива робота з військовослужбовцями, учасниками бойових дій, викликає у багатьох «цивільних» психологів напругу. Фахівці не почуваються впевнено, адже розуміють, який великий вплив здійснив на особистість досвід безпосередньої участі у війні, а також, що для більшості військових відтепер цивільні люди належать до умовної спільноти «чужих», «своїми» вони вважають тільки побратимів і посестер – тих, хто був у зоні бойових дій і має власний бойовий досвід.

Дійсно, певні складнощі у встановленні контакту можуть бути і трапляються. Цивільним психологам не завжди вдається встановити контакт з отримувачем психологічних послуг і провести повноцінну бесіду, принаймні з пер-

шого разу. Причини тому можуть бути різні: стереотип, який панує на пострадянському просторі і живе у вислові: «Зараз будуть у мозку моєму копатись»; помилкове ототожнення психолога з психіатром: «Я що, психічно хвора людина, що мені психолог потрібен?!»; нерозуміння важливості вчасного звернення по допомогу або стигма щодо своєї вразливості: «Буду виглядати слабким і безпорадним, якщо звернусь до психолога»; страхи про порушення норм конфіденційності; глибинне переконання людини: «Я – чоловік і з усім маю справлятися самотужки!». Але також наявними можуть бути причини і в іншій сторони: відчуття психологом невпевненості у собі, страх нашкочити отримувачу послуг своїми запитаннями, неготовність зустрічатись з травматичним матеріалом війни, який може здатись нестерпним.

Такі роздуми, страхи і сумніви є нормальними і зрозумілими для фахівців, які раніш не працювали з учасниками бойових дій. Проте нам відомі ліки від страху розпочати роботу у новій для себе сфері. Ці ліки – підвищення компетентності та власної обізнаності, у тому числі завдяки досвіду колег, які вже працюють з такими отримувачами послуг.

Викладена нижче методика першої бесіди з військовослужбовцями, учасниками/учасницями бойових дій, може стати зразком, спираючись на який фахівці, можливо, почуватимуться більш впевнено у процесі зустрічі, знайомства та першої сесії з комбатантами.

В якому місті і в якому форматі може відбуватись робота психолога з військовим? Звичайно, важливо враховувати обставини, за яких психолог і отримувач послуг зустрічаються вперше. Це може бути звернення самого отримувача послуг за психологічною допомогою за власним бажанням чи за рекомендацією побратима; або до психолога учасника/учасницю бойових дій спрямував лікар; або людина проходить комплексну реабілітацію, до складу якої входить і психологічна реабілітація в закладі охорони здоров'я (санаторій, реабілітаційний центр тощо). Місцем зустрічі може бути як спеціально облаштований кабінет, так і палата в лікарні, лавка в парку чи столик у кав'ярні. Також можливо, що перша бесіда буде проходити дистанційно чи в телефонному режимі. Психологу треба враховувати наявний час, фізичний та емоційний стан співрозмовника/співрозмовниці та будувати спілкування так, щоб воно не було виснажливим для отримувача/отримувачки послуг. Також треба говорити максимально простою і доступною мовою, щоб у людини не склалось враження, що вона не досить розумна, адже не зрозуміла професійної термінології або не змогла відповісти на більшість питань фахівця.

Методика першої бесіди психолога і військовослужбовця має певну структуру, дотри-

мання якої є бажаним, оскільки бесіда має певні завдання і цілі. Ми вбачаємо їх у такому: встановити контакт (рапорт) та зібрати певну інформацію про отримувача/отримувачку послуг, яка дозволить вже після першої зустрічі дати первинну оцінку психоемоційному та фізичному стану людини, а також почати формувати індивідуальний план психореабілітації.

Запропонована у цій статті структура першої бесіди складається з чотирьох блоків тематичних питань. Перший блок – «Привітання і знайомство», другий блок питань присвячено особистій історії учасника/учасниці бойових дій, третій блок питань стосується безпосередньо його/її військової історії, четвертий – питання психологічного змісту. Розглянемо ці блоки докладніше.

Перший блок «Привітання і знайомство». З практичного досвіду було зроблено висновок, що під час зустрічі з військовими, особливо з тими, хто перебуває на лікуванні в медичних закладах, краще не використовувати словосполучення «Добрий день/вечір/ранок», тому що нічного «доброго» людина може не бачити в цей час, а погане самопочуття та гострий або хронічний біль саме в цей момент може принести страждання. Також не всім подобається, якщо з ними цивільні особи вітаються: «Бажаю здоров'я!» чи «Слава Україні!». Наша рекомендація – під час першої зустрічі говорити «Вітаю» або «Мої вітання».

Після привітання психолог представляється, називаючи своє ім'я, і питає, як звертатись до співрозмовника. Третім кроком, на нашу думку, має бути подяка за службу і за захист Батьківщини, а також цивільного населення. Адже наша робота у тилу можлива тільки завдяки сміливості і силі духу Захисників і Захисниць України.

З моменту знайомства і надалі психолог бере на себе ініціативу пояснити формат і структуру спілкування, вказавши приблизний час, який піде на це. Варто звернути увагу, що бесіда має тривати стільки часу, скільки отримувач послуг зможе брати в ній участь без докладання зусиль. Психологу треба бути уважним до фізичного стану людини, скорочуючи протокол на свій розсуд, у разі потреби.

Видається важливим повідомити отримувачу послуг про його право сказати «Стоп» або «Не хочу про це говорити» і не відповідати на питання, яке йому не сподобається. Це право може бути застосовано до будь-якого питання і в будь-який момент.

Другий блок питань **«Особиста історія»** учасника/учасниці бойових дій має бути побудована в формі діалогу, під час якого психолог не тільки ставить питання, але й розказує про себе деякі факти, щоб отримувач послуг міг скласти уяву про людину, яка з ним спілкується.

Таблиця 1

Перший блок «Привітання і знайомство»

№	Питання або репліка психолога	Примітка
1	Вітаю Вас! Я – ..., психолог/психологиня. Як Вас звати?/Як до Вас можна звертатись?	
2	Дякую Вам за службу! Дякую, що нас захищаєте!	Моральний обов'язок всіх громадян України – дякувати людям, які встали на захист Батьківщини і населення.
3	Дозвольте, я візьму ініціативу нашої бесіди на себе і спочатку поясню, як ми можемо побудувати наше спілкування. Якщо не заперечуєте, я буду ставити вам питання, щоб ми могли скласти загальну картину щодо того, як ви почуваетесь і які факти мають місце бути зараз. Це допоможе нам краще зрозуміти ваш стан і, можливо, скласти план реабілітації/подальших консультацій. Питання, які я буду ставити, стосуються вашого бойового досвіду, але ми також торкнемось вашого довоєнного життя, якщо ви не проти.	Важливо повідомити, скільки часу може тривати ця бесіда і що все може бути скориговано для зручності отримувача послуг.
4	Під час нашого спілкування існує правило «СТОП». Це означає, що ви маєте право відмовитись відповісти на будь-яке питання і не пояснювати чому. В такому разі ми просто підемо далі за протоколом і це не буде проблемою.	Психолог розуміє, що відмова отримувача послуг відповідати на певне питання може свідчити про наявність в останнього напруження в цій темі.
5	Піклування про зручність: Чи зручно вам у цьому приміщенні? Чи хочете води? Відкрити/закрити вікно?	Важливо забезпечити максимальний комфорт для отримувача послуг, надавши при цьому йому владу вибирати обставини або, щонайменше, продемонструвати, що в нього є вибір.

Таблиця 2

Другий блок питань. «Особиста історія».

№	Питання або репліка психолога	Примітка
1	Звідки Ви родом?	Де народились та вирости.
2	Де жили/навчались/працювали?	Мається на увазі географія переміщень людини.
3	Чим займались до повномасштабного вторгнення 2022 року?	Де і ким працювала людина.
4	Розкажіть кілька слів про свою батьківську родину (родину, в якій ви народились). Чи є у вас власна родина (дружина/чоловік, діти)?	Родина може бути ресурсом, а може, і навпаки, бути джерелом напруги. Добре це виявити із самого початку.
5	Як справи у членів родини (здоров'я, зайнятість)?	
6	Ваші близькі зараз перебувають у безпеці?	Вони в Україні, за кордоном чи на окупованій території?
7	Які у вас зараз стосунки? Чи є від рідних підтримка? Як проходить спілкування?	
8	Хто ще входить у ваше постійне коло спілкування, окрім родичів? Як часто ви спілкуєтесь? Чи є складнощі у спілкуванні чи взаємодії? Якщо так, то чому, на вашу думку?	Друзі, побратими, волонтери.

Третій блок питань – **«Військова історія»**. Найважливіший блок для аналізу психоемоційного стану отримувача послуг та його бойового досвіду. Має значення кількість часу перебування людини в зоні бойових дій, адже існує прямий зв'язок: чим довше – тим більше бойового стресу, втоми та травмивного матеріалу. Також психологу важливо знати, в яких військах і на якій посаді перебував отримувач послуг: чи був у прямому контакті з воро-

гом, ходив на штурми/зачистки, потрапляв у засідки та оточення, чи був у полоні та інше.

Четвертий блок питань – **«Питання психологічного змісту»** пропонується у скороченому варіанті, адже під час бесіди психолог мав можливість спостерігати за динамікою розмови, виділити ресурсні і проблемні «зони» у житті та історії співрозмовника. Приймаючи до уваги фізіологічний стан отримувача послуг, його тілесні, вербальні, мімічні реакції і факти,

Третій блок питань. «Військова історія»

№	Питання або репліка психолога	Примітка
1	Скажіть, будь ласка, коли і як розпочалась ваша служба?	Доброволець, професійний військовий, мобілізований, контрактник.
2	Чи мали ви досвід участі в бойових діях до повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року?	Можливо, перед психологом учасник АТО, а це одразу дає багато інформації.
3	В яких військах служите/служили? Який рід військ?	Сухопутні/повітряні/морські або інші сили, підрозділ та його фах.
4	А на якій посаді?	Солдат/матрос/кулеметник/мінометник, сержант та ін.
5	Скільки часу провели в зоні бойових дій, виконуючи бойові розпорядження?	Мається на увазі безпосереднє знаходження на нулі і здійснення бойових виходів/виконання бойових розпоряджень.
6	Чи мали ви поранення? Якщо так, які саме?	Кількість госпіталізацій, якість наданих медичних послуг.
7	Чи мали ви контузії? Скільки? Чи проводилось лікування?	Правильна назва – акубаротравма, але слово «контузія» більш зрозуміле для більшості отримувачів послуг.
8	Де і як проходили лікування після поранень?	Лікування здійснювалось на місці чи було направлення в інші медичні заклади?
9	Де і як проходили реабілітацію?	Після основного лікування чи скеровували в реабілітаційні центри/санаторії?
10	Чи маєте досвід спілкування та роботи з психологами?	Окрім тестування, чи був досвід здійснення психокорекційної роботи, психологічних консультацій, психотерапії.
11	Чи проходили курс психологічної реабілітації? Якщо так, то коли, де і як довго тривала робота, а також які ваші враження від неї?	
12	Під час виконання бойових розпоряджень у вас був досвід штурмів, потрапляння в оточення, зачисток, потрапляння в засідку?	Досвід перелічених подій має надвисокий потенціал травмивного впливу.
13	Як ви оцінюєте свої відносини з командиром вашого підрозділу?	Відносини з командиром – важливий і впливовий аспект військового життя.
14	Чи були у вас відпустки? Як часто?	
15	Чи потрапляли в полон? Якщо так, то як довго перебували у полоні?	Робота з людьми, які пережили полон і тортури, потребує додаткової підготовки психолога.
16	Чи маєте загиблих побратимів?	Травма втрати побратима – найбільш поширена.
17	Чи маєте ви побратимів, які зараз у статусі зниклих безвісти або в полоні?	Відповіді на останні два запитання дадуть інформацію про наявність або відсутність додаткових стресових факторів у бойовій історії отримувача послуг.

які були повідомлені під час перших трьох блоків питань, психолог має досить матеріалу для первісних висновків і складання приблизного плану психореабілітації для військовослужбовця. Потребують уточнення буквально кілька моментів.

Перша бесіда з військовослужбовцем має надати інформацію про загальний психоемоційний стан особи, висвітлити важливі факти життя і служби, сприяти встановленню контакту отримувача психологічних послуг і психолога. Після першої бесіди психолог повинен мати можливість планувати, до лікарів якої спеціалізації варто спрямувати людину додатково (невролог, психоневролог, психіатр, ендокринолог, нейропсихолог тощо), які

діагностичні методики і батареї тестів застосувати під час наступної зустрічі, виявити найбільш ресурсні і найбільш «складні» теми для отримувача послуг. А також визначити характер та оцінити копінг-стратегії, які демонструються особистістю.

У сучасній науці виокремлюють такі базові стратегії подолання проблем, як: подолання проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення. Стратегія подолання проблем – це поведінкова стратегія, під час якої людина прагне застосувати всі ресурси, все, що є в неї, для пошуку певних засобів ефективного подолання проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, за якої людина для вирі-

Четвертий блок питань «Питання психологічного змісту»

№	Питання або репліка психолога	Примітка
1	Скажіть, будь ласка, як ви спите зараз і впродовж останнього місяця? Скільки годин триває ваш сон? Чи відчуваєте ви себе відпочилим, коли прокидаєтесь зранку?	У разі наявності порушень сну консультація лікаря є обов'язковою.
2	Яким є ваш настрій останнім часом?	Важливо почути, як отримувач послуг сам оцінює стан. Часто відповідь може бути одним словом «Поганий» або «Не дуже». Варто поставити додаткові питання, щоб визначити емоції та почуття, які присутні (журба, сум, злість, розчарування, провинна та ін.).
3	Чи не помічаєте ви, що стали більш дратівливим?	Важливо знати, як сам отримувач послуг оцінює свій стан, чи демонструє критичність до власних проявів.
4	Чи не помічали ви, що стали більш вразливим? Наприклад, можете заплакати, хоча раніше вам це не було властиве?	Усвідомлення змін у своєму настрої і поведінці – важливий факт.
5	Чи бувають у вас флешбеки? Спалахові спогади, які немов захоплюють свідомість і вертають вас у травмівну подію, яка була в минулому?	У цьому місці варто уточнити, чи знає отримувач послуг, що таке флешбеки, чи інтуїтивно розуміє це поняття.

шення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до її найближчого середовища: сім'ї, важливих осіб. Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, під час якої особистість намагається уникати контакту з дійсністю, що оточує її, уникнути осмислення проблем [7, с. 11].

Висновки. Психологічні послуги набирають усе більшого попиту в українському суспільстві, а послуги психореабілітації учасників бойових дій вже є найбільш затребуваними та актуальними. Безумовно, їх якість має корелювати з ефективністю та екологічністю, які демонструватимуть вітчизняні фахівці, напрацьовуючи власні, українські протоколи, техніки і методики роботи з комбатантами. Запропонована методика є результатом практичної роботи, яка здійснюється в межах психореабілітаційного процесу специфічного суб'єкта – учасників та учасниць бойових дій російсько-української війни. Для якісної взаємодії з нашими Захисниками і Захисницями психологи мають бути обізнані в широкому колі питань і мати спеціальні знання щодо воєнної культури, побуту, різноманітних аспектів служби у сучасній українській армії. Перша зустріч психолога й отримувача послуг – вельми важливий та впливовий момент, а від того, як пройде перша бесіда, певною мірою буде залежати, чи матиме місце подальша сумісна робота і наскільки вона буде ефективною.

Використання запропонованої у статті апробованої на практиці методики, яка складається з чотирьох блоків питань, може допомогти цивільним психологам краще підготуватись до інтерв'ю та ефективніше побудувати спілкування з учасниками/учасницями бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Після війни психологічна підтримка може знадобитися близько 15 мільйонам українців – Ляшко. *Українформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3679481-pisla-vijni-psiologicna-pidtrimka-moze-znadobitisa-blizko-15-miljonam-ukrainciv-lasko.html> (дата звернення: 27.10.2023).
2. Борисова О.О. Психореабілітація учасників бойових дій в Україні: правові засади та практичні виміри. *Габітус*. Випуск 49. 2023. С. 16–21.
3. 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: 28.10.2023).
4. Когут О.О. Первинна психологічна допомога потерпілим із симптомами гострого стресового розладу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Випуск 1. 2023. С. 31–38.
5. Вдовіченко О.В., Кондратьєва І.П. Психотерапевтичні підходи в подоланні посттравматичного стресу. *Габітус*. Випуск 47. 2023. С. 100–104.
6. Психологічна реабілітація учасників АТО. Види діяльності практичного психолога. URL: <https://sumy-gospital.lic.org.ua/statti/psychologichna-reabilitatsiya-uchasnykiv-ato-vydy-diyalnosti-praktychnogo-psyhologa/> (дата звернення: 26.10.2023).
7. Пасічник І.Д., Демидюк В.М. Особливості подолання професійного вигорання в середовищі військовослужбовців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2023. № 16. С. 4–12. DOI: 10.25264/2415-7384-2023-16-4-12.

СЕКЦІЯ 4

ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ В ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF PROVIDING COUNSELING ASSISTANCE TO CHILDREN DURING THE PERIOD OF MILITARY OPERATIONS

Ця стаття розглядає психологічні особливості та методи надання консультативної допомоги дітям під час воєнних дій; вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я дітей та надання практичних рекомендацій для фахівців, які працюють з цією вразливою групою. Стаття спрямована на розуміння та підтримку психологічного благополуччя дітей під час кризових ситуацій, надаючи перспективні інсайти та інструменти для працівників соціальної та психологічної сфери. Висвітлюються складні аспекти консультування дітей в умовах суворих реалій війни. Визначено гострі психологічні проблеми, з якими стикаються ці юні уми, вона проливає світло на нагальність вирішення питання їхнього психічного благополуччя. Визначено важливість раннього втручання, яке стає центральною темою, пропасаючи своєчасне консультування для запобігання або полегшення тривалих психологічних наслідків. Розглянуто культурні міркування, які набувають першочергового значення, вимагаючи чутливості в підходах до консультування, щоб врахувати різноманітні контексти регіонів, що постраждали від війни. Розглянуто різні методи консультування, адаптовані для дітей, наприклад ігрова терапія, і демонструється їхня ефективність у пом'якшенні психологічних наслідків. Проаналізовано ключову роль сім'ї в процесі консультування, наголошуючи на створенні сприятливого середовища і пропонуються стратегії для ефективного залучення сім'ї. Розглянуто травмо-інформовану допомогу, підкреслюється її застосовність у розбудові довіри та розуміння. Визначено значення освіти як терапевтичного інструменту. У статті досліджується, як консультування перетинається із задоволенням освітніх потреб постраждалих від війни дітей, сприяючи не лише психологічному зціленню, але й освітній стійкості. Наприкінці статті узагальнюються основні висновки і підкреслюється постійна потреба в психологічній підтримці в регіонах, що постраждали від війни. Розглянута важливість подальших пошуків такої проблеми, що заохочує до подальших досліджень, пропонує напрями для майбутніх досліджень і закликає до постійного вдосконалення підходів до консультування, щоб покращити становище дітей, які переживають суворі реалії війни.

Ключові слова: емоції, психологічна допомога, діти, воєнні дії, війна, стрес, психічне

здоров'я, кризові ситуації, психічне благополуччя, виклики, стратегії.

This article explores the psychological features and methods of providing counseling assistance to children during times of armed conflict. Impact of wartime conflict on children's mental health and offer practical recommendations for professionals working with this vulnerable group. The article aims to enhance understanding and support for the psychological well-being of children in crisis situations, providing insightful perspectives and tools for professionals in the social sector. The article highlights the complex aspects of counseling children in the harsh realities of war. It identifies the acute psychological problems faced by these young minds and sheds light on the urgency of addressing their mental well-being. The importance of early intervention is identified and becomes a central theme, advocating for timely counseling to prevent or alleviate long-term psychological consequences. Cultural considerations are discussed, which are of paramount importance, requiring sensitivity in counseling approaches to take into account the diverse contexts of war-affected regions. Different counseling methods adapted for children, such as play therapy, are considered and their effectiveness in mitigating psychological consequences is demonstrated. The key role of the family in the counseling process is analyzed, emphasizing the creation of a supportive environment and suggesting strategies for effective family involvement. Trauma-informed care is discussed, emphasizing its applicability in building trust and understanding. The importance of education as an emerging therapeutic tool is identified, and the article explores how counseling intersects with addressing the educational needs of war-affected children, contributing not only to psychological healing but also to educational resilience. The article concludes by summarizing the main findings and emphasizing the ongoing need for psychological support in war-affected regions. It discusses the importance of further exploration of this issue, encourages further research, suggests directions for future studies, and calls for continuous improvement of counseling approaches to improve the situation of children experiencing the harsh realities of war.

Key words: emotions, psychological assistance, children, military operations, war, stress, mental health, crisis situations, mental well-being, challenges, strategies.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.7>

Андрієвський К.Д.
студент VI курсу 665 групи
кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Лисенкова І.П.
д.психол.н., професор,
завідувач кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Психологічні послуги як форма роботи спеціаліста психологічної служби включають різновиди, такі як психологічний супровід, психо-

логічна підтримка та психологічна допомога. Психологічний супровід передбачає тривалий період участі психолога у вирішенні проблем

окремої особистості. Психологічна підтримка є активною співпрацею психолога з клієнтом з метою зміцнення його позиції, впливу, підвищення рейтингу та формування ефективного індивідуального стилю.

Психологічна допомога включає консультативну та корекційну роботу психолога як консультанта з метою вирішення конкретних проблем клієнта. Події, що розгортаються в Україні, відзначають необхідність соціально-психологічного захисту та психологічної допомоги як для дітей та окремих осіб, так і для цілих соціальних груп [2].

У кризових ситуаціях люди переживають психологічні етапи. По-перше, виникає гострий емоційний шок, який характеризується загальним психічним напруженням, де переважають почуття відчаю та страху у разі загостреного сприйняття. Далі настає психофізіологічна демобілізація, суттєве погіршення самопочуття та психоемоційного стану, де переважають почуття розгубленості, панічні реакції, зниження моральних норм поведінки, втрата ефективності та мотивації, а також депресивні тенденції. На цьому етапі характер психогенних порушень значною мірою залежить від екстремальності ситуації, її інтенсивності, раптовості виникнення та тривалості, а також від особливостей особистості потерпілих і впливу подальших стресових факторів [5].

Після цього етапу виникає стадія, на якій настрій і самопочуття поступово стабілізуються, але залишається знижений емоційний фон і обмежені контакти з оточуючими. Далі настає стадія відновлення, під час якої збільшується міжособистісне спілкування.

На третьому етапі людина, яка пережила екстремальний стрес, проймає складний емоційний і когнітивний аналіз ситуації та оцінює власні переживання і відчуття. Значущими стають психотравмуючі фактори, пов'язані зі зміною життєвого стереотипу. Якщо ці фактори стають хронічними, вони сприяють формуванню стійких психогенних розладів. Їх характеризує виражена тривожна напруга, страх і різні вегетативні дисфункції, які можуть призводити до психосоматичних порушень.

Виділяють чотири типи реакцій на травматичну подію. Перший тип – реакція без ознак порушення адаптації, коли організм готується до інтенсивного реагування на небезпечну ситуацію. Виділяються гормони, необхідні для швидкого реагування, і знеболюючі речовини, що притупляють відчуття тіла. Наступний етап – збудження, під час якого активізуються частини мозку, відповідальні за емоції, та нервова система. Людина може переносити значні навантаження протягом певного часу без шкоди для здоров'я [5].

Після завершення небезпеки розпочинається етап розрядки, що характеризується

неконтрольованим тремтінням тіла, яке може тривати кілька годин. Це явище сприяє вивільненню організму від накопиченого напруження. Тремтіння може розпочатися несподівано, негайно після стресової події або через певний період часу. Воно охоплює все тіло або його окремі частини. Цю реакцію неможливо призупинити, оскільки вона є частиною процесу розрядки, яка усуває м'язові напруги і запобігає подальшим проблемам, таким як біль у м'язах, психосоматичні розлади шлунково-кишкового тракту чи артеріальна гіпертензія.

Наступний етап – втома, який включає системи соціального та емоційного контролю. Людина може відчувати пригнічення та бажання плакати. Утримання сліз може завдати шкоди емоційній розрядці, і внутрішнє напруження може негативно впливати на фізичне і психічне здоров'я. Якщо особа може виразити свої емоції, включаючи бажання плакати та поділитися своїм горем, це може призвести до полегшення і початку відновлення після травми. На цьому етапі відбувається організація та переосмислення нового досвіду: особа розповідає про подію, інтерпретує її і, за необхідності, змінює аспекти свого життя та переглядає стосунки [4].

Часто життєві обставини є настільки травматичними, що особі потрібна допомога, оскільки вона не може самотійно справитися з переживанням стресу. Зважаючи на те, що у дітей психіка ще не сформована повністю, а вольовий контроль емоційних реакцій не досить розвинений, своєчасна професійна допомога фахівця стає необхідною для запобігання негативним наслідкам впливу психотравмуючої ситуації.

Будь-яка значуща для особистості подія може стати причиною психологічної травми, такої як насильство, смерть близької людини, втрата, криза, хвороба, а також екстремальні ситуації, такі як природні, техногенні катастрофи чи війни. Важливо відзначити, що травматичний стрес є нормальною реакцією на події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду.

Екстрена, термінова допомога є критичною безпосередньо після травмуючої події, особливо протягом перших кількох днів. Також вона необхідна у разі виникнення гострої симптоматики, що може виникнути через додаткові стресори.

Короткострокова допомога надається протягом перших тижнів або місяців після психотравми. Якщо особа не отримала такої допомоги своєчасно, вона може бути надана з відстрочкою. У цьому випадку ефективність такої допомоги може бути меншою і вимагати більше часу.

Психологічна реакція на травму проходить різні фази в часі, що дозволяє описати її як

розгорнутий у часі процес. Для компетентної допомоги фахівцям важливо визначити, на якій стадії переживання події перебуває особистість, і від цього побудувати алгоритм та зміст психологічної допомоги.

Проблема надання психологічної допомоги дітям і сім'ям, постраждалим внаслідок військових дій в Україні, залишається актуальною і сьогодні. На Сході країни тривають бойові дії, прибувають внутрішні переселенці з Донецької та Луганської областей і Криму. За даними Міністерства оборони України (станом на березень 2019 року), бойові безповоротні втрати становлять 2525 військовослужбовців, а серед мирного населення кількість загиблих становить 3033 особи (станом на травень 2019 року).

Результати моніторингу, проведеного під егідою Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) у Донецькій області, свідчать, що майже 40% дітей цієї області віком 7–12 років та більше половини дітей віком 13–18 років стали свідками подій, пов'язаних з війною. Зазначено, що 13% та 22% бачили бої та сутички, 4% і 15% стикнулися із побиттям знайомих, а 6% та 5% були свідками погроз застосування зброї. Також відзначено, що 76% дітей віком 7–12 років та 43% дітей віком 13–18 років відчували страх, будаючи свідками цих подій.

На сьогодні статус дитини, яка постраждала внаслідок військових дій і збройних конфліктів, мають понад 33 тисячі дітей в Україні [3, с. 5].

З початку військових дій працівники психологічної служби у системі освіти не лише виконували свої основні обов'язки, пов'язані з психологічним забезпеченням освітнього процесу, але й активно зосередили свою увагу на наданні психолого-педагогічної допомоги постраждалим дітям, їхнім батькам та педагогам. За останні п'ять років фахівці отримали значний досвід у роботі з цією категорією осіб, а багато працівників служби підвищили свою кваліфікацію у сфері психологічної підтримки учасників військових дій та членів їхніх сімей, а також у роботі з дітьми, які пережили психотравму.

З метою висвітлення загального зображення надання допомоги дітям, постраждалим від військових дій, та внутрішньо переміщеним особам в освітніх закладах та аналізу труднощів, з якими стикаються працівники психологічної служби у цій роботі, Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи було проведено моніторингове дослідження «Надання допомоги дітям, постраждалим від військових дій, і внутрішньо переміщеним особам в діяльності психологічної служби». У дослідженні взяли участь 537 практичних психологів та 489 соціальних педагогів закладів загальної середньої освіти в Україні [3, с. 6].

Ситуація, що розгортається в Україні, виходить за межі звичайного життєвого досвіду людей. Вона призвела до серйозного порушення звичного способу життя, завдання шкоди здоров'ю, значних людських втрат і великих матеріальних збитків. Це має суттєвий негативний вплив на кожну родину. Деякі сім'ї були змушені залишити свої домівки і переживають кризу, пов'язану з втратами як матеріальними, так і соціальними. Інші родини стикаються із втратою близької людини. Практично немає людей в Україні, які б не відчули вплив цього конфлікту.

Психічна травма у людей, що пережили надзвичайні події, різниться за глибиною і складністю. Це залежить від різних факторів, таких як вік постраждалого, ступінь його причетності до надзвичайної події (свідок, учасник, постраждалий тощо), життєвий і професійний досвід, психоемоційний стан та вміння керувати емоціями, наявність або відсутність підтримки від найближчого соціального оточення і так далі [3, с. 9].

Психосоціальна допомога в широкому розумінні є напрямом роботи, спрямованим на надання первинної психологічної допомоги та соціальної підтримки людям, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, а також на створення умов для ефективного адаптації особистості до змінених умов життєдіяльності. У вузькому сенсі це робота фахівців, спрямована на відновлення втраченої психосоціальної рівноваги та пошук ресурсів для подолання труднощів у життєвій ситуації. Основні завдання включають розширення соціальних і особистісних ресурсів для самостійного вирішення проблем, активізацію творчих інтелектуальних, особистісних, духовних та фізичних можливостей для виходу з кризового стану та стимулювання самоповаги та впевненості у собі.

Психосоціальна допомога включає у себе низку компонентів:

1. Допомога у визначенні та формулюванні потреб дітей та сімей, які потрапили у складні ситуації.

2. Встановлення взаємозв'язків між потребами дітей та послугами, які надає освітній заклад.

3. Ідентифікація дітей зі специфічними потребами, які виходять за межі компетенцій закладу освіти (наприклад, психіатрична, медична або правова допомога).

4. Розробка індивідуального плану підтримки/змін для дитини на основі принципів кейс-менеджменту.

5. Координація дій батьків, педагогічних працівників та інших учасників процесу з реалізації індивідуального плану підтримки.

6. Психологічна підтримка для усвідомлення специфічних потреб дитини.

7. Сприяння самостійним діям дітей і членів сім'ї для формування стресостійкості.

8. Інформаційна підтримка педагогічних працівників з метою забезпечення кращого розуміння потреб дітей і усвідомлення необхідності використання цих знань у роботі.

Одним з ключових аспектів психосоціальної допомоги є зміцнення можливостей дитини, що передбачає розвиток внутрішнього потенціалу таким чином, щоб індивіди та групи могли самостійно розширювати свої ресурси, покращувати самосприйняття і розвивати власні здібності в психологічній та соціокультурній сферах [4].

Щоб забезпечити якісну допомогу дітям, які стали жертвами психотравмуючих подій, на регіональному рівні впроваджується система перенаправлення. Перенаправлення – це система організації взаємодії фахівців різних напрямів (учителів, психологів, медиків) для надання кваліфікованої допомоги дітям і сім'ям, які пережили психотравмуючі події. Робота системи перенаправлення повинна бути чітко скоординованою та включати міждисциплінарний та міжсекторальний підходи з метою забезпечення комплексної терапії для психічно травмованих осіб [3, с. 13].

Більшість дітей, які випадково опинилися у стресових ситуаціях, природно відновлюється без зовнішньої допомоги. Проте можна ефективно сприяти їхньому відновленню, якщо забезпечити їм професійну підтримку на початкових етапах. Перший рівень надання допомоги постраждалим дітям – це родичі та близькі. Важливо вчити батьків бути більш уважними до дитини, яка пережила травмуючу подію.

Часто такі діти проявляють швидкі зміни настрою, такі як замкненість, депресивність або надто розкута поведінка. Такі ознаки можуть включати підвищений емоційний тон, втрату інтересу до навчання, уникання соціальних контактів і розлади сну. Батьки можуть виявити ці ознаки у поведінці дитини та повідомити вчителю чи працівнику психологічної служби.

Вчителі, що підтримують регулярний контакт із дітьми, також можуть помітити зазначені симптоми. Завдяки спеціальній підготовці вони можуть надавати первинну допомогу дітям та за необхідності повідомляти працівнику психологічної служби.

Перед початком роботи працівник психологічної служби повинен отримати згоду від батьків або опікунів на участь їхніх дітей у діагностичній, корекційно-відновлювальній та розвивальній роботі тощо.

Психологічне консультування виникло як реакція на потреби людей, які стикаються з різними труднощами у вирішенні особистісних проблем, розвитку дітей, сімейних кон-

фліктів та інших аспектів життя. Основна ідея психологічного консультування ґрунтується на переконанні, що більшість людей можуть самостійно вирішувати свої психологічні проблеми. Проте здебільшого людина може не усвідомлювати справжні причини проблеми та ефективні методи її розв'язання, що вимагає допомоги від професіонала.

Психологи, проводячи спеціалізовані сесії, допомагають клієнтам актуалізувати додаткові психологічні ресурси, які сприяють пошуку нових можливостей у вирішенні складних життєвих ситуацій. Процес психологічного консультування, за визначенням О.П. Корабліної, полягає в тісній співпраці і співтворчості психолога та клієнта, що призводить до досягнення життєвого успіху, відчуття комфорту, гармонії, внутрішнього спокою та впевненості у собі клієнта. Отже, основною проблематикою психологічного консультування є внутрішній комфорт особистості.

Люди звертаються за консультативною допомогою тоді, коли прагнуть до змін та покращень у своєму житті чи особистісному розвитку. Об'єктом та предметом консультування виступають екзистенційні цінності та їх відображення у життєвих ситуаціях. Метою фахівця є допомога людині у встановленні її відношень із собою та навколишнім світом. Клієнт є суб'єктом і об'єктом змін у відносинах, а взаємини є як метою, так і засобом досягнення цієї мети [2].

Позиція дитини в консультативному процесі визначається тим, що вона не є ініціатором звернення до спеціаліста, у неї ще немає сформульованого запиту на отримання психологічної допомоги та бажання вирішувати певні проблеми з психологом. Проте психолог повинен усвідомлювати, що саме картина внутрішнього світу дитини, її переживання та відносини з іншими і є предметом консультативної взаємодії.

Взаємодія дитини та психолога необов'язково передбачає «психологічні розмови» чи обговорення конкретних питань, що турбують дитину. Для дітей молодшого шкільного віку гра є основним способом вираження та взаємодії. Тому психологу важливо сприяти дитині у грі, оскільки через неї вони можуть висловити та відобразити свої почуття. Зазначимо, що розвиток особистості визначається різними чинниками, і взаємодія з психологом може допомагати дітям розкривати свій внутрішній світ через гру [4, с. 27].

Психологічна допомога дітям також включає спілкування спеціаліста з їхніми батьками. У деяких випадках проблеми, з якими стикаються діти, можуть бути пов'язані із проблемами у сім'ї. В таких випадках ефективним рішенням може стати психотерапія для дитини та, можливо, сімейна терапія, включаючи інди-

відуальну психотерапію для батьків. Однак через різні причини, які можуть бути як суб'єктивними, так і об'єктивними, батьки іноді можуть відмовлятися від психотерапії або це може бути неможливо.

У багатьох випадках обмеженням може бути консультативна робота з батьками. Консультування не вимагає частих зустрічей та заглиблення в особисті проблеми батьків, проте воно дозволяє підтримувати позитивні зміни в дитині. Конкретно це може включати розуміння почуттів та вчинків дитини, вдосконалення розуміння себе як батьків, здатність контролювати власні емоції у випадках, коли дитина виражає свої емоції, і розуміння змін, які можуть відбуватися з дитиною [3, с. 31].

Висновок. У контексті воєнних дій важливо визначити особливості та напрями консультативної допомоги дітям, щоб врахувати їхні унікальні потреби та психологічні становища. Зазначена стаття розглянула важливі аспекти цього питання, звертаючи увагу на роль різних сторін, які взаємодіють у процесі надання допомоги.

Зокрема, висвітлено, що діти в цьому контексті не завжди є ініціаторами консультативного процесу, і їхні потреби можуть виявлятися складним завданням для спеціалістів. Спількування з батьками визначено як важливий складник процесу, оскільки проблеми дітей часто пов'язані з родинною динамікою.

Також наголошено, що в процесі консультування дітей важливо враховувати їхні особливості та використовувати гру як ефективний інструмент взаємодії з ними. Консультанти повинні проявляти чутливість до внутрішнього світу дитини та сприяти її вираженню через гру.

Із зазначених аспектів можна зробити висновок, що психологічна допомога дітям у період воєнних дій вимагає комплексного

підходу та глибокого розуміння контексту. Особлива увага до взаємодії з батьками та використання гри як засобу вираження емоцій робить консультативний процес більш ефективним у важких умовах воєнного конфлікту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бочкор Н.П., Дубровська Є.В., Залеська О.В. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації. Київ, 2014. 84 с. URL: <https://mon.gov.ua/> (дата звернення: 10.10.2023).
2. Панок В.Г., Зварич І.М., Чаплак Я.В., Чернописький О.М. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Чернівці, 2016. 272 с.
3. Панок В.Г., Ткачук І.І. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій: навчальний посібник. Київ, 2019. 144 с.
4. Погонєць Т.В. Системно-структурний підхід у консультуванні сімей, що перебувають в складній життєвій ситуації. Кривий Ріг, 2023. 61 с.
5. Растроста Г.Б. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації: методичний посібник. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64 с.
6. Сироватко О.М. Пріоритетні завдання діяльності психологічної служби системи освіти. Київ, 2016. 166 с. URL: <http://surl.li/ntgma> (дата звернення: 21.10.2023).
7. Bandelow B., Michaelis S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2015. № 17 (3). P. 327–335.
8. Herman J.P. Neural control of chronic stress adaptation. *Frontiers in behavioral neuroscience*. 2013. № 7. 61 p. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2013.00061/full> (дата звернення: 08.11.2023).
9. Myroshnyk O., Titov I., Titova T., Teslenko M. Sanogenic reflection and coping behavior of university students. *Journal of Positive School Psychology*. 2022. Vol. 6. № 6. P. 4189–4196.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ДО СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ В ПОСТКОВІДНІ ТА ВОЄННІ ЧАСИ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF YOUNGER ADOLESCENTS TO SECONDARY SCHOOL IN POST-COVID AND WAR TIMES

Стаття присвячена дослідженню соціально-психологічної адаптації молодших підлітків до середньої школи у контексті переходу від онлайн-уроків до очної форми навчання. Зазначено, що адаптація – це складний багатоступінчатий процес звикання та входження дитини в нове шкільне середовище, що супроводжується психологічними, соціальними та педагогічними змінами. Аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури дозволив сформувати авторське бачення та виділити найбільш значущі аспекти адаптації п'ятикласників у контексті шкільної навчальної діяльності, а саме мотиваційний, комунікативний, афективний та поведінковий компоненти. Практичної цінності актуалізація даної проблеми особливо набула у постковідні та воєнні часи для дітей, які з першого класу навчалися онлайн та не мали можливості розвивати навички соціалізації у шкільному колективі, а також проходити процес адаптації до шкільного життя, його правил та формальностей. Метою дослідження визначено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації молодших підлітків до середньої школи у постковідні та воєнні часи. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури дозволив визначити перелік діагностичного інструментарію для дослідження рівня адаптації. Дослідження психологічних особливостей адаптації молодших підлітків до середньої школи проводилось за допомогою чотирьох таких методик: методики «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової, опитувальника «Мій клас», методики Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха, вивчення рівня шкільної тривожності за тестом Б. Філіпса, а також методики «Дерево» Дж. Лампена і Д. Лампен. Проведене дослідження дозволило встановити, що учні з високим рівнем мотивації на набуття знань частіше стикаються з конфліктами у шкільному середовищі. У таких учнів підвищений рівень тривожності щодо ситуації перевірки знань та під час взаємодії з вчителями. Констатовано, що у респондентів також є складнощі у комунікації одне з одним, їм важко знаходити спільну мову з однолітками та вчителями, згуртуватися. З огляду на це психокорекційна робота щодо соціально-психологічної адаптації молодших підлітків у шкільному колективі повинна проводитись на трьох основних рівнях взаємодії: «учень – учень», «учень – учитель» та «учень – адміністрація».

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, шкільне середовище, п'ятиклас-

ники, онлайн-навчання, воєнні часи, шкільна навчальна діяльність, шкільний стрес, соціалізація.

The article is devoted to the study of socio-psychological adaptation of younger adolescents to secondary school in the context of the transition from online lessons to full-time education. It is noted that adaptation is a complex multi-stage process of getting used to and entering a child into a new school environment, which is accompanied by psychological, social and pedagogical changes. Analysis of foreign and domestic literature allowed to form an author's vision and to identify the most significant aspects of adaptation of fifth graders in the context of school educational activities, namely motivational, communicational, affective and behavioral components. The actualization of this problem was especially valuable in the post-Covid and war times for children who studied online from the first grade and did not have the opportunity to develop socialization skills in the school team, as well as to adapt normally to school life, its rules and formalities. The aim of the study is a theoretical justification and empirical study of the psychological characteristics of the adaptation of younger adolescents to high school in the post-Covid and war times. The conducted theoretical analysis of the scientific literature allowed to determine the list of diagnostic tools for the study of the level of adaptation. The study of the psychological characteristics of the adaptation of younger adolescents to high school was carried out using four methods: the method "Focus on assessing or obtaining knowledge" by E. Ilyina and N. Kurdyukova, the questionnaire "My Class" by Bovrozer's method in the modification of Yu. Gilbuch, the study of the level of school anxiety on the test of B. Phillips, as well as the method of "Tree" J. Lampena and D. Lampen. The study made it possible to establish that students with a high level of motivation to acquire knowledge are more likely to face conflicts in the school environment. Such students have an increased level of anxiety about the situation of testing knowledge and when interacting with teachers. It is stated that respondents also have difficulties in communicating with each other: it is difficult to find a common language with peers and teachers, to unite.

Given this fact, psycho-corrective work on the socio-psychological adaptation of younger adolescents in the school team should be carried out at three main levels of interaction: student-student, student-teacher and student-administration.

Key words: socio-psychological adaptation, school environment, fifth-graders, online learning, war times, school educational activities, school stress, socialization.

УДК 159.922.8 : 373.51

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.8>

Літвінова О.В.

к.психол.н., доцент,
завідувачка кафедри психології,
педагогіки та філософії
Кременчуцький національний
університет імені Михайла
Остроградського

Славуник В.О.

здобувач другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 053 «Психологія»
Кременчуцький національний
університет імені Михайла
Остроградського

Старик В.Г.

здобувачка другого (магістерського)
рівня за спеціальністю 053
«Психологія»
Кременчуцький національний
університет імені Михайла
Остроградського

XXI сторіччя – час бурхливих змін у соціально-економічному та військово-політичному аспектах людського життя як у глобальному плані, так і для окремої особистості. Адаптація до таких умов існування є пріоритет-

ним напрямом діяльності кожної людини для забезпечення своїх базових потреб та гідних умов життя. Соціально-психологічна адаптація до навчання у школі – складний і багатоступінчатий процес звикання та входження дитини

в нове шкільне середовище, що супроводжується психологічними, соціальними та педагогічними змінами. Традиційно психологічний супровід адаптації до нових умов навчання учнів проходить у перших, п'ятих та десятих класах протягом першого семестру навчального року. Кожен із цих періодів шкільного життя дитини вважається кризовим, адже учням доводиться пристосовуватись до нового соціального статусу, до зміни режиму життя та навантаження, до незнайомого класного колективу та нових вчителів, кожен із яких має свої особливості, вимоги. Сьогодні, в період проживання хронічного стресу в умовах війни, вчителі демонструють ознаки емоційного виснаження, що є цілком нормально, бо другий рік війни накладає свій відбиток на психоемоційний стан усіх учасників освітнього процесу.

Одним із найважчих періодів шкільного життя по праву можна вважати перехід учнів з молодшої у середню школу. Цей період характеризується початком статевого дозрівання, різкою зміною умов навчання та соціальної ситуації. З'являються нові навчальні дисципліни, збільшується щоденна кількість уроків, вивчення матеріалу стає більш поглибленим, зростає кількість домашніх завдань, на зміну вербальному та рівневому оцінюванню приходять бальне. Починаючи з п'ятого класу вчителів-предметників, з якими дитина має взаємодіяти, стає ще більше, і до кожного з них дитина має знаходити індивідуальний підхід, адаптуватися до індивідуального стилю кожного вчителя, що збільшує емоційне та розумове навантаження на дитину, що може бути особливо складним в період проживання травмивного досвіду в постковідні та воєнні часи. На зміну першій вчительці приходять класний керівник, що також є стресом. Усі ці фактори значною мірою завжди впливали на процес пристосування п'ятикласників до нових реалій шкільного життя, проте зараз ситуація відрізняється від того, що було раніше.

Цьогорічні п'ятикласники навчались у першому класі, коли почалась пандемія COVID-19, тож другий семестр першого класу та подальші декілька років діти навчались онлайн та не мали змоги розвивати навички соціальної взаємодії належним чином. Безпекова ситуація після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну не сприяла повноцінному поверненню очного навчання в українські школи, учні знову перейшли на онлайн-навчання. Цьогорічний супровід соціально-психологічної адаптації до навчання у п'ятому класі є найскладнішим за всю новітню історію України, а отже, актуальним є дослідження цієї проблеми та розробка програм соціально-психологічного супроводу.

Адаптація – це процес пристосування та змін у діяльності особистості до умов мінли-

вого середовища. У більш широкому значенні поняття «адаптація» вчені трактують по-різному. А. Сьомичев та Г. Тайфел вважають адаптацію процесом пристосування особистісних якостей людини до життєдіяльності в мінливих умовах [10; 11]. Інші вчені вважають адаптацію активною взаємодією індивіда та середовища. Залежно від ступеня активності особистості це середовище або підлаштовується під потреби, цінності та ідеали індивіда, або стає таким, від якого особистість стає залежною [12]. Адаптацію можна також розглядати саме як зміни у психічній регуляції, що супроводжують процес пристосування особистості до нових умов існування [8]. А. Фурман пропонує своє бачення процесу адаптації. Автор вважає, що адаптація пов'язана із пристосуванням людини як особистості до умов суспільної життєдіяльності шляхом прийняття і слідування загальноприйнятими вимогам, нормам і цінностям соціального оточення з метою задоволення своїх потреб, мотивів, інтересів» [9]. М. Бітянова називає адаптацією саму здатність дитини до розвитку, а розвиток вона вважає одним з основних завдань, що постає перед інститутом освіти [1].

У контексті дослідження розглядається поняття шкільної соціально-педагогічної адаптації, яку можна визначити як процес пристосування учнів до нових умов навчання. Для молодших підлітків це перехід з молодшої школи у середню, що означає збільшення кількості уроків та навчальних дисциплін, появу вчителів-предметників, отримання нового соціального статусу (наймолодших у середній школі порівняно з найстаршими у початковій), а також новий спосіб оцінювання їхніх навчальних досягнень.

Процес шкільної адаптації прийнято розглядати через призму біологічного, психологічного та соціального аспектів. Біологічний аспект – фізіологічне пристосування до режиму навчання і життя. Психологічний аспект – пристосування до нової системи вимог, психічного навантаження та нової (бальної) системи оцінювання. Соціальний аспект – звикання до нової соціальної ролі та побудова нових соціальних зв'язків, у тому числі і з вчителями-предметниками [5].

М. Блажівський поділяє процес адаптації на декілька етапів. Перший етап є орієнтовним. Він триває перших три-чотири тижні. На фізіологічні та соціальні зміни, що виникають на початку навчання, реагує весь організм. Плач, відмова йти до школи, імітація хвороб – все це можна назвати симптомами «психологічної бурі». На цій стадії організм школяра виснажений, бо він витрачає майже всі сили. Другий етап отримав назву нестійкого пристосування. Він триває протягом наступних двох-трьох тижнів. На цій стадії організм вишукує оптимальні

варіанти відповіді на зовнішні подразники. «Психологічна буря» потроху втихає, і учень знаходить контакт із новими вчителями, пристосовується до графіку навчання та кількості домашніх завдань. Останнім настає відносно стійке пристосування. На цій стадії організм знаходить найбільш оптимальний і правильний варіант відповіді, за якого всі системи організму зазнають меншої напруги [2].

У контексті дослідження соціально-психологічна адаптація молодших підлітків до навчання у середній школі поділена на адаптаційні рівні. Високий рівень отримує дитина, яка позитивно ставиться до школи, рівні тривожності та мотивації на оцінки якої є низькими, а ставлення до свого класу та школи є позитивним та товариським. Середній адаптаційний рівень отримує дитина з позитивним ставленням до свого класу та школи, проте мотивація до знань такої дитини невисока, відвідування школи у такої дитини не спричиняє значного дискомфорту та негативних переживань, таких як підвищений рівень тривожності або вороже ставлення до однокласників. Низький адаптаційний рівень означає, що у дитини байдуже або навіть негативне ставлення до школи та однокласників, а відвідування школи викликає значний дискомфорт.

Наразі не існує єдиного підходу до визначення сутності поняття «адаптація учнів до навчання». Залишаються невизначеними структурні компоненти адаптації учнів до навчання в основній школі, критерії вимірювання рівнів адаптованості п'ятикласників і чинники, які на них впливають, недостатньо розроблені шляхи прискорення процесу адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. Проведений теоретичний аналіз дозволив умовно розділити адаптацію на чотири таких компоненти: мотиваційний, комунікаційний, афективний та поведінковий. Задля дослідження психологічних особливостей кожного компоненту адаптації молодших підлітків до середньої школи у постковідні та воєнні часи були використані такі методики: методика «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової, опитувальник «Мій клас» Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха, тест «Вивчення рівня шкільної тривожності» Б. Філіпса, проєктивну методику «Дерево» Дж. Лампена і Д. Лампен. Емпіричне дослідження було проведене серед учнів п'ятих класів за згодою батьків шляхом використання Google Forms. Загалом опитали 42 респонденти, серед яких було 19 хлопців та 23 дівчини віком від 10 до 11 років.

Методика «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової спрямована на дослідження мотиваційного компоненту, а саме рівня мотивації та залученості у навчальний процес [3]. За методикою

«Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової встановлено, що у 52% респондентів (29% дівчат та 19% хлопців) переважає високий рівень мотивації на набуття знань. Такі результати свідчать про безумовне позитивне ставлення учнів до навчання, прагнення до отримання знань, зацікавленість у пізнанні нового. Варто зауважити, що зосередженість учнів на знаннях має як позитивні, так і негативні сторони. Серед позитивних можна виділити розвиток розумових здібностей, творчого мислення і допитливості. Серед негативних можна виділити такі: соціальну ізоляцію (такі учні втрачають можливість взаємодіяти з оточенням та розвивати соціальні навички); перенавантаження і стрес (оскільки учні орієнтовані не на оцінку, а саме на знання, немає критеріїв, за якими можна було б перевірити достатність засвоєних знань, а отже, такі учні можуть зіштовхнутися з занадто високими очікуваннями від себе, почуттям незадоволеності собою і тривожністю); страх невдачі та обмеженість (учні можуть почати уникати ситуацій, де вони вважають, що не зможуть успішно засвоїти інформацію, а у майбутньому уникатимуть ситуацій, не пов'язаних з навчанням, оскільки інші навички не були розвинені у підлітковому віці). У 52% респондентів (26% дівчат та 26% хлопців) спостерігається середній рівень мотивації на набуття знань. Такі результати свідчать про те, що наявне прагнення отримати знання виступає лише одним із мотивів відвідувати школу. В учнів із середнім рівнем мотивації на набуття знань присутній баланс між навчанням, фізичною активністю, творчістю, іграми та спілкуванням. Результати дослідження за методикою «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати дослідження за методикою «Направленість на оцінку або на отримання знань» Є. Ільїної та Н. Курдюкової, %

Рівень мотивації на набуття знань	Респонденти	Хлопці	Дівчата
Високий	52	19	29
Середній	48	26	26
Низький	0	0	0

Опитувальник «Мій клас» Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха був використаний для дослідження комунікативного компоненту, а саме для діагностики емоційних зв'язків між членами класного колективу та вимірювання рівня згуртованості. Опитувальник надає інформацію за трьома такими шкалами: «сту-

пінь задоволеності», «ступінь конфліктності» та «ступінь згуртованості» [4]. Результати за шкалою «ступінь задоволеності» дають змогу стверджувати, що 93% респондентів (50% дівчат та 43% хлопців) задоволені своїм шкільним життям, з легкістю навчаються та досягають успіхів; у 7% респондентів (5% дівчат та 2% хлопців) задоволеність шкільним життям знаходиться на середньому рівні. За результатами шкали «ступінь конфліктності» 57% респондентів (33% дівчат та 24% хлопців) час від часу стикалися з конфліктами у шкільному колективі; у 31% респондентів (19% дівчат та 12% хлопців) спостерігається високий рівень конфліктності, що може бути сигналом про часті сварки між учнями, нетерпимість, відсутність поваги одне до одного, невдоволеність спілкуванням з однокласниками та напруженість взаємовідносин; 12% респондентів (2% дівчат та 10% хлопців) вважають атмосферу в школі безпечною і безконфліктною. Шкала «Ступінь згуртованості» демонструє рівень комунікації між учнями у класі: лише 34% респондентів (17% дівчат та 17% хлопців) мають високий рівень згуртованості та довірливі, товариські відносини з усіма однокласниками; 45% респондентів (26% дівчат та 19% хлопців) демонструють середній рівень згуртованості у шкільному колективі, підтримують дружні відносини з різними членами класу, але не з усіма, та об'єднуються у малі групи за інтересами; 21% респондентів (12% дівчат та 9% хлопців) мають низький рівень згуртованості, таким учням важко знайти спільну мову з однокласниками та потоваришувати з кимось.

Тест «Вивчення рівня шкільної тривожності» Б. Філіпса спрямований на дослідження афективного компоненту адаптації та дозволяє виміряти одразу вісім чинників шкільної тривожності, а саме: загальну тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрацію потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низьку фізіологічну опірність стресу та проблеми і страхи у відносинах з вчителями [7]. Загальна тривожність відображає емоційний стан дитини у шкільному середовищі. Було встановлено, що у 7% респондентів (2% дівчат та 5% хлопців) високий, а у 17% (2% дівчат та 5% хлопців) середній рівень загальної тривожності; у 76% респондентів загальної тривожності не спостерігається. Переживання соціального стресу проявляється у комунікації учня з однолітками; високий рівень переживання соціального стресу спостерігається у 2% респондентів, середній рівень переживання соціального стресу – у 5% респондентів; у 93% переживання соціального стресу відсутнє. Фрустрація в потребі досягнення

успіху – відчуття учнем перешкод на шляху до гарного результату. У респондентів не було виявлено високого рівня фрустрації в потребі досягнення успіху. У 2% респондентів виявлений середній рівень фрустрації, у 93% респондентів – низький рівень фрустрації. Страх самовираження проявляється у негативних переживаннях, що з'являються в учнів через необхідність проявити себе, небажання бути засудженим, неприйнятим оточуючими, страх критики або страх невдачі в контексті виявлення своїх думок, почуттів, ідей. У 74% респондентів немає страху самовираження, у 14% (10% дівчат та 4% хлопців) респондентів страх самовираження перебуває на високому рівні, а у 12% (12% дівчат та 0% хлопців) респондентів – на середньому. Страх ситуації перевірки знань – відчуття учнями тривоги та занепокоєння під час відповіді біля дошки або написання перевіркової роботи. Страх ситуації перевірки знань спостерігається у 41% учнів: у 29% (19% дівчат та 10% хлопців) респондентів на високому і у 12% (10% дівчат та 2% хлопців) на середньому рівні. Учні зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих успішність чи неуспішність результатів власної діяльності визначають за оцінкою оточення. Високий рівень страху не відповідати спостерігається у 10% респондентів (7% дівчат та 2% хлопців), середній рівень – у 21% респондентів (11% дівчат та 10% хлопців), у 69% респондентів страх не відповідати очікуванням оточуючих відсутній. Низька фізіологічна опірність стресу наявна у 29% (15% дівчат та 14% хлопців) респондентів, у 71% респондентів фізіологічна опірність стресу є високою. У 38% (27% дівчат та 12% хлопців) респондентів спостерігаються проблеми і страхи у відносинах з учителями.

Методика «Дерево» Дж. Лампена і Д. Лампен була використана для дослідження поведінкового компоненту адаптації [6]. Респондентам пропонувалося відмітити свою актуальну модель поведінки: у 26% респондентів спостерігається відстороненість в актуальній поведінці, по 24% – комунікаційна та адаптивна моделі поведінки, мотивацією поведінки 14% респондентів є розваги, 10% респондентів демонструють лідерські якості у колективі, а 2% учнів потребують підтримки.

Отже, результати дослідження показали, що у молодших підлітків з високим рівнем мотивації на набуття знань спостерігається високий рівень конфліктності серед однолітків та з вчителями, присутній страх ситуації перевірки знань та страх самовираження. У поведінці таких підлітків переважає відстороненість та замкненість. Завдяки емпіричному дослідженню можна стверджувати, що після довгої ізоляції під час пандемії COVID-19 та війни є складнощі у комунікативному

компоненті адаптації: учням важко знаходити спільну мову з однолітками та встановлювати емоційні зв'язки, діти бояться проявляти себе та намагаються уникати соціальної взаємодії, приділяючи свою увагу отриманню знань або спілкуванню в онлайн-просторі, зберігаючи безпечність і анонімність.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Битянова М.Р. Організація психологічної роботи в школі. Київ : Досконалість, 1998. 298 с.
2. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. № 1. С. 239.
3. Бойбіна Ю.В., Гончарова С.В. Обліково-звітна документація шкільного психолога. Харків : Основа, 2008. 216 с.
4. Гільбух Ю.З., Киричук О.В. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу. Київ : Психодіагностика й диференційоване навчання, 1994. 208 с.
5. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 392 с.
6. Івахова О.М. Адаптація першокласників до навчання в школі : методичний посібник. Київ, 2016. 98 с.
7. Рогов Є.І. Система роботи психолога з дітьми різного віку. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 384 с.
8. Харченко В.Є. Стратегії соціальної адаптації та рівні економіко-психологічної адаптації особистості. *Освіта регіону. Серія «Політологія. Психологія комунікації»*. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/190> (дата звернення: 11.10.2023).
9. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.
10. Siomichev A.V. Psychological features of adaptation of students in the field of cognition and communication at the university : extended abstract of Abstract for the degree of candidate of psychological sciences. L, 1985. 17 p.
11. Tajfel H. Social psychology and social processes/ la psicologia sociale e i processi sociali. *Giornale italiano di psicologia*. 1976. Vol. 3, no. 2. P. 189–221.
12. Turner J.H. A theory of social interaction. Stanford : Stanford university press, 1988. 225 p.

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ УНІВЕРСУМІ

THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION IN THE PSYCHOLOGICAL UNIVERSE

У статті розкривається проблема феномену прокрастинації у вітчизняній та зарубіжній літературі. Конотація поняття «прокрастинація» має позитивне і негативне значення, але сьогодні за ним закріпився в негативний ореол. Розглядаємо прокрастинацію як свідоме та несвідоме відкладання справ, прийняття рішень на потім. Є експериментальні дослідження, які вивчають взаємозв'язок прокрастинації з самомотивацією і свідчать про те, що прокрастинація є мотиваційною проблемою особистості. Виділяють такі види прокрастинації: побутова, прокрастинація прийняття рішень, невротична, компульсивна, академічна та політична. Також розрізняють такі різновиди прокрастинації, як тимчасова та хронічна. Розглянуто широкий спектр причин, які призводять до виникнення прокрастинації: страх досягнення успіху або невдачі, перфекціонізм, тривожність, стрес, авторитаризм батьків, недостатній рівень самоконтролю та самоорганізації, невміння користуватися техніками тайм-менеджменту. Проаналізовано теорії, які пояснюють причини виникнення прокрастинації – теорію Холандера, теорію страху успіху, теорію непокірності оточуючому середовищу, теорію збільшення рівня напруги, теорію зниження рівня напруги, теорію тимчасової мотивації, теорію Ф. Зімбардо. Причини прокрастинації бувають ситуативними та перманентними. Наслідки прокрастинації поділяють на психологічні, соціальні та фізіологічні. Усі фактори виникнення прокрастинації поділяються на біологічні, когнітивні, емоційні, поведінкові, мотиваційні, психофізіологічні, ресурсні та часові. Проаналізовано взаємозв'язок поняття «прокрастинація» з поняттям «синдром відкладеного життя». Встановлено, що прокрастинація передбачає відтермінування неприємних справ чи завдань, а «синдром відкладеного життя» – приємних. Прокрастинація розглядається як захисний механізм психіки, який тягнеться з дитинства і пов'язаний з авторитарним чи ліберальним стилем виховання. Для подолання прокрастинації можна використовувати техніки тайм-менеджменту, а для складних випадків когнітивно-поведінкову терапію.

життя», тайм-менеджмент, когнітивно-поведінкова терапія.

The article reveals the problem of the phenomenon of "procrastination" in domestic and foreign literature. The connotation of the concept of "procrastination" has a positive and negative meaning, but today it has become attached to a negative halo. We consider procrastination as a conscious and unconscious postponement of things, making decisions as later. There are experimental studies that study the relationship between procrastination and self-motivation and indicate that procrastination is a motivational problem of the individual. The following types of procrastination are distinguished: domestic, decision-making procrastination, neurotic, compulsive, academic and political. There are also such types of procrastination as temporary and chronic. A wide range of reasons that lead to procrastination are considered: fear of success or failure, perfectionism, anxiety, stress, authoritarianism of parents, insufficient level of self-control and self-organization, inability to use time management techniques. The theories that explain the causes of procrastination are analyzed: Hollander's theory, the theory of fear of success, the theory of disobedience to the environment, the theory of increasing the level of tension, the theory of decreasing the level of tension, the theory of temporary motivation, the theory of F. Zimbardo. The reasons for procrastination are situational and permanent. The consequences of procrastination are divided into psychological, social and physiological. All factors causing procrastination are divided into biological, cognitive, emotional, behavioral, motivational, psychophysiological, resource and time factors. The relationship between the concept of "procrastination" and the concept of "postponed life syndrome" is analyzed. It has been established that procrastination involves the postponement of unpleasant affairs or tasks, and "postponed life syndrome" – pleasant ones. Procrastination is considered a protective mechanism of the psyche, which extends from childhood and is associated with an authoritarian or liberal style of upbringing. Time management techniques can be used to overcome procrastination, and cognitive-behavioral therapy for difficult cases.

Key words: procrastination, procrastinator, "postponed life syndrome", time management, cognitive-behavioral therapy.

УДК 159.9.443

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.9>

Назарук Н.В.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології розвитку

Прикарпатський національний

університет імені Василя Стефаника

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинатор, «синдром відкладеного

Постановка проблеми. Щоб досягти успіху, треба докладати зусиль, а не просто надіятися на свій природний талант і харизму. Але цьому може перешкоджати прокрастинація, коли людина відкладає складні чи неприємні завдання на невизначений термін, робить не те, що потрібно, а те, що хочеться, тим самим відтермінуючи досягнення поставленої мети.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Явище прокрастинації досліджується у вітчизняній та зарубіжній психології в останні роки особливо ретельно, що свідчить про при-

кладну важливість даної проблеми. У вітчизняній психологічній науці проблемою вивчення прокрастинації займаються Д.В. Анпілова, С.І. Бабатіна, С.В. Світенко, М.С. Дворник, К.В. Дубініна, О. Журавльова, О. Журавльов, О.О. Гліченко, О.В. Грабчак, В. Дуб, Д. Євдокимова, В. Качарова, О.В. Камінська, Л.І. Котляр, А.В. Куріцина, В.А. Оверчук, С.А. Наход, Ю. Шайгородський, Н.П. Берегова, В.В. Підганюк, О. Фролова.

Постановка завдання. Метою статті є вивчення явища прокрастинації у психологіч-

ній літературі, аналіз детермінант розвитку та способів утилізації наслідків.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психології термін «прокрастинація» був введений у другій половині ХХ століття. У цей період вийшли дві праці, присвячені прокрастинації – «Прокрастинація в житті людини» П. Рінгенбаха та «Подолання прокрастинації» В. Кнауца та А. Елліса. У цих роботах здійснено експериментальний аналіз прокрастинації у руслі когнітивізму.

У більшості робіт прокрастинація розглядається як свідоме чи навмисне відкладання виконання завдань, проте ми не виключаємо і несвідомий та ненавмисний вияв прокрастинації.

Прокрастинація (англ. *procrastination*) – психологічне поняття, яке означає спрямованість особистості відкладати на потім, на завтра, на майбутнє вирішення завдань.

У словнику Вебстера прокрастинація розглядається як навмисне відкладання виконання завдань, відкладання за звичкою, повільне чи запізнене виконання поставлених задач, відкладання на більш пізній період через відсутність бажання або лінощі.

К. Клінгсіек пише, що прокрастинація – це добровільне відкладання виконання важливої діяльності, незважаючи на потенційні негативні наслідки, які домінують над позитивними наслідками відкладання.

Л.В. Філоненко розуміє прокрастинацію як усвідомлюваний або підсвідомий процес уникнення виконання роботи чи завдання з порушенням всіх дедлайнів, що призводить до незрозумілих і невинуватих пояснень [5].

О. Фролова дає таке визначення: «Прокрастинація – це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, попри можливі негативні наслідки для особистості» [6].

Вперше у вітчизняній психологічній літературі термін «прокрастинація» з'явився у 1992 році, проте і досі у багатьох психологічних словниках тлумачення його відсутнє. Коріння походження прокрастинації криється у народному фольклорі, зокрема у народних прислів'ях, приказках, байках, а також у художніх творах, а саме в оповіданнях, повістях, романах. Образ людини, яка прокрастинує, зустрічається ще у єгипетських текстах і позначає собою і позитивний, і негативний ореол. Пізніше за прокрастинатором закріплюється переважно негативна характеристика. Конотація слова «прокрастинація» сьогодні має негативне звучання. Прокрастинація приманна лише людині, серед тварин прокрастинаторів немає. Прокрастинація може мати системний або епізодичний характер, негативно впливаючи на результати діяльності.

Прокрастинація виявляється в тому, що людина не до кінця усвідомлює значимість

виконання важливих задач, ігнорує їх, відволікаючись на побутові справи. Прокрастинація може супроводжувати людей з підвищеною тривожністю і може слугувати механізмом захисту від надмірної тривоги.

Механізм прокрастинації розгортається таким чином, що, усвідомлюючи необхідність виконання поставлених завдань, людина нехтує цією необхідністю та відволікається на інші менш важливі справи.

Н.П. Берегова та В.В. Підганюк описують дослідження Р. Классен, у якому вивчався зв'язок між прокрастинацією, самомотивацією, академічною успішністю, самоповагою та ефективністю самомотивації особистості. За результатами експерименту був зроблений висновок, що прокрастинація є мотиваційною проблемою, для подолання якої необхідне досягнення досить високого порогу автономності мотивації [2].

Н. Мілграм виділяє п'ять таких видів прокрастинації: побутову, прокрастинацію прийняття рішень, невротичну, компульсивну та академічну. Сучасні вітчизняні вчені додають до цього списку ще політичну прокрастинацію.

Спектр причин, які викликають прокрастинацію, дуже різноманітний: комплекс Іони, тобто страх досягнення успіху, страх невдачі, перфекціонізм, тривожність, стрес, іпохондрія, неправильне розставлення пріоритетів, невміння будувати ієрархію цілей та цінностей, соматичні хвороби, психічні розлади, несформованість вольової сфери, неволодіння техніками і навичками тайм-менеджменту, занижена самооцінка, хронічна втома, емоційне або професійне вигорання, авторитарність батьків, лінь, страхи, відсутність радості від роботи.

Прокрастинація – це механізм, який зачіпає потребнісно-мотиваційну, емоційно-вольову, ціннісно-смыслову, пізнавальну та особистісну сфери людини. Прокрастинація – це психоемоційна реакція на справді важливі завдання, що спричиняє відкладання їх на потім, на завтра, на майбутнє. Прокрастинатор не може розпочати виконання завдання, не може приступити до прийняття рішення, відкладаючи це на невизначений термін. Зволікання заважає не тільки у професійній діяльності чи навчанні, але і у повсякденному житті, коли людина, наприклад, не займається власним здоров'ям чи здоров'ям своїх дітей, закриває очі на проблему і не може зважитися на її вирішення. Прокрастинація заважає особистості самореалізуватися у професійній, особистій та соціальній сферах життєдіяльності.

Прокрастинація була, є і буде, адже такою є людська природа. Але цікаво, що останнім часом випадки прокрастинації почастишали. Коли людина відчуває страх, тривогу, паніку,

апатію, стрес, то це ще більше посилює прояви прокрастинації.

Виділяють два таких види прокрастинації: тимчасову (розслаблену) та хронічну (напружену). Перший вид прокрастинації – це механізм втечі від небажаних завдань чи рішень, раціоналізація, втрата мотивації до роботи чи інтересу до життя, а другий вид виникає на фоні психологічного перевантаження, коли особистість втрачає відчуття часу, плутається в життєвих цілях, відчуває невпевненість в собі та нерішучість у прийнятті рішень.

Розслаблений прокрастинатор любить займатися приємними або неважкими справами, другорядними завданнями, у такий спосіб відтермінуючи виконання справді важливих завдань. Такий вид прокрастинації – це просто механізм втечі від неприємних та важливих завдань, від амбівалентних емоцій та почуттів. Розслаблений прокрастинатор постійно раціоналізує. Спочатку він відкладає виконання важливих справ на потім, бо йому нудно або ліньки, а потім знаходить псевдологічні виправдання, чому він відклав виконання завдань на більш пізній термін. Це може бути пов'язано з мотивацією задоволення потреби в повазі та самоповазі, в любові та впевненості в собі.

Напружений прокрастинатор незадоволений своїми досягненнями та має розмиті життєві цілі. Він обтяжений страхом невдачі та комплексом самозванця, страхом не відповідати очікуванням інших людей і тому, щоб заглушити ці страхи, він прокрастинує. Він уникає будь-яких видів діяльності, які містять змагання та конкуренцію, хоча й розуміє, що відмова від випробування та виклику – це вже поразка. Він хвилюється через це ще більше. Напружені прокрастинатори можуть бути надміру самокритичними та вимогливими до себе.

Прокрастинація – це не психічний розлад, а психологічна проблема, яка залежно від того, чи є вона тимчасовою чи хронічною, впливає на якість життя особистості.

Виділяють декілька теорій, які інтерпретують причини виникнення прокрастинації.

1. Теорія Холендера. Причиною прокрастинації називається занепокоєння, страх невдачі та перфекціонізм. Особистість уникає стану занепокоєння, боїться зазнати невдачі, бути некомпетентною чи, прагнучи досконалості, забуває про реальні часові проміжки.

2. Теорія страху успіху. Людина боїться виділятися з маси, проявляти нонконформізм, бути більш успішною, ніж інші, тому вона прокрастинує. Таким чином, вона може захищатися від булінгу чи принижень з боку оточуючих людей.

3. Теорія непокірності оточуючому середовищу. Людина проявляє пасивний негативізм, прагне зберегти свою свободу і незалежність,

їй не подобаються умови, в які вона поставлена, тому вона прокрастинує. Це тихий бунт в обставинах, в яких знаходиться людина.

4. Теорія збільшення рівня напруги. Під час браку часу в особистості активізуються і мобілізуються усі психічні процеси, виникає приємне відчуття напруги, підвищується працездатність, а після виконання завдання відчувається приємне відчуття виконаної роботи, емоційна розрядка та зняття напруги.

5. Теорія зниження рівня напруги. Особистість уникає стану напруги та негативних емоцій, тривожності та страху. Прокрастинація виступає механізмом зменшення проявів тривожності.

6. Теорія тимчасової мотивації. Для виконання роботи потрібна або зовнішня або внутрішня мотивація. Особистість завжди обирає найдоцільніший варіант дій, який приводить до успіху. Завдання будуть виконані ефективніше, якщо індивідуальні цілі будуть збігатися з суспільними.

7. Теорія Ф. Зімбардо. Причиною прокрастинації називається порушення перцептивно-семантичної організації часу. Вчений вивчав вплив часової перспективи на емоції, думки та поведінку особистості щодо розуміння нею часу. Часто людина неусвідомлювано ставиться до часу, марнує його, що заважає структурувати своє життя і надавати йому сенсу. Ф. Зімбардо виділив шість типів людей залежно від того, як вони ставляться до часу: орієнтовані на позитивне минуле, орієнтовані на негативне минуле, орієнтовані на фаталістичне сьогодення, орієнтовані на гедоністичне сьогодення, орієнтовані на реальне майбутнє, орієнтовані на трансцендентальне майбутнє [5].

Наслідки прокрастинації можна поділити на фізіологічні (нервова перенапруга, емоційний та фізіологічний стрес), психологічні (зниження самооцінки, відчуття провини) та соціальні (втрата продуктивності та результативності, погіршення взаємостосунків через невиконання зобов'язань). Для виконання поставлених задач часто є чітко визначені терміни, які складають дедлайн. Прокрастинуючи, людина заганяє себе у жорсткі часові рамки і від цього зазнає серйозного стресу для організму через недосипання, нервову перенапругу, тривожність, надмірне збудження та агітацію. Людина може також відчувати сплеск активності, який потім змінюється сильним виснаженням [4].

На думку Т. Колтунович та О. Поліщук, причиною прокрастинації є намагання людини unikнути дискомфорту та отримати задоволення тут і тепер. Вони виділили дві групи причин прокрастинації – ситуативні (виникають випадково, розгортаються під впливом ситуативних чинників, легко піддаються корекції)

та перманентні (виникають закономірно, розгортаються під впливом внутрішніх чинників, важко піддаються корекції).

Узагальнюючи дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених, можна виділити такі фактори прокрастинації:

- біологічні фактори (низька концентрація уваги, високий рівень нейротизму);
- когнітивні фактори (екстернальний локус контролю, нереалістичне сприймання часу);
- емоційні фактори (тривожність, страх невдачі, почуття провини, емоційне вигорання, страх);
- поведінкові фактори (несформованість навичок саморегуляції, відсутність самодисципліни, невміння вчитися, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість);
- мотиваційні фактори (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, зовнішня мотивація);
- психофізіологічні фактори (темперамент, нейротизм);
- ресурсні фактори (низька компетентність, стан здоров'я);
- часові фактори (розмиті терміни виконання, дефіцит часу) [1].

Прокрастинація може призводити до виникнення «синдрому відкладеного життя». Багато психологів ототожнюють ці поняття, але ми вважаємо, що між ними є відмінність. Прокрастинація, на нашу думку, – це відкладання на потім неприємних справ, а «синдром відкладеного життя» – це відкладання на потім приємних і бажаних справ. «Синдром відкладеного життя» проявляється в тому, що людина наче не живе повним життям, а пише чернетку, перебуває в стані очікування кращого життя. Такий спосіб притаманний невротичним особистостям, адже здорова людина завжди вирішує свої проблеми, а невротик постійно відкладає вирішення поставлених завдань, тобто прокрастинуює.

Виділяють три стадії «синдрому відкладеного життя».

1. Перша стадія називається неусвідомленою некомпетентністю. Людина не усвідомлює, що у її житті йде не так, хоча й задумується над сенсом свого життя.

2. Друга стадія називається усвідомленою компетентністю. Людина чітко розуміє, як їй потрібно змінити своє життя і який часовий термін на це виділено. Вона відчуває приплив ясності та активності, піднесеність та визначеність, приміряє до себе образ нового життя.

3. На третій стадії людині необхідно прийняти важливе рішення щодо того, чи змінювати чи не змінювати своє життя. І що довше триває ця стадія, то складніше прийняти рішення. Людина відчуває тривогу, страх, незадоволення собою, стрес, відчуття невпевненості в своїх силах, у своїй компетентності, у неї з'являється занижена самооцінка.

Причини розвитку «синдрому відкладеного життя» тягнуться з дитинства, що зумовлено ліберальним стилем виховання, який виявляється у недостатній увазі з боку батьків і призводив до небажання дитини проявляти себе, виконуючи певні завдання, або, навпаки, стилем гіперопіки, коли дитину надмірно опікали і не дозволяли їй нічого робити. Часто «синдром відкладеного життя» виникає у людей з високим рівнем зайнятості, щільним графіком і ненормованим робочим днем. Усе це не приносить людині задоволення, але сили і часу змінити життя на краще просто немає. Постійно мріючи про майбутнє, людина перестає насолоджуватися теперішнім. Невпевнені в собі люди дуже схильні відкладати своє життя на потім, адже вони уникають відповідальності і прийняття важливих рішень. Емоційна нестабільність особистості, переживання стресу найбільшою мірою впливає на виникнення у людини «синдрому відкладеного життя». Під тиском напруги особистість втікає не тільки від майбутнього, а й від сьогодення, часто живе минулим.

Прокрастинація – це захисний механізм психіки. Процес відтермінування виконання завдань пов'язаний із загрозою Его, що і є пусковим механізмом захисної реакції. Також захисний механізм прокрастинації пов'язаний з дитячими травмами і проблемами у стосунках з батьками, їх авторитарністю, строгістю, холодністю, індиферентністю, завищеними, нереалістичними вимогами до дитини, браком уваги, емоційною відстороненістю. Усе це може призводити до зниження ініціативності та активності дитини, прихованої відмови від розв'язання завдань через відкладання або постійне перенесення термінів виконання завдань на інший час. Батьки своєю авторитарністю можуть зламати волю дитини, сприяти «атрофії» у неї внутрішньої мотивації, розвитку екстернального локусу контролю. Коли дитина відчуває свідомий чи несвідомий гнів батьків на їх труднощі чи невдачу, то це стає причиною уповільнення чи відтермінування виконання завдань. При ліберальному стилі виховання батьки скупі на похвалу, схвалення для дитини, що призводить до розвитку у дітей тривожності при розв'язанні поставлених задач, що свідчить про порушення діяльності Его. І авторитарний, і ліберальний стиль веде до розвитку хронічної прокрастинації [1].

Цікавою є тристороння модель прокрастинації Дж. Феррарі. За цією моделлю відтермінування може бути викликане: намаганням unikнути виконання нецікавих, важких чи нудних справ; бажанням отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу; труднощами процесу прийняття рішень [1]. Вчений виділив три типи прокрастинаторів:

– любителі гострих відчуттів – це люди, які відкладають виконання завдань до моменту крайнього дедлайну, щоб відчути драйв і піднесення. Вони обожнюють працювати в умовах дефіциту часу, коли є відчуття, що ти можеш не встигнути. У кров викидається адреналін, що спричиняє відчуття ейфорії;

– сірі миші – це люди, які уникають страху невдачі або страху успіху. Вони всього бояться і за все тривожаться, панічно бояться зробити помилку, дуже залежні від думки оточуючих людей;

– безвідповідальні – це люди, які відтермінують виконання завдання чи прийняття рішення через страх відповідальності за наслідки. Вони не хочуть нести ні за що відповідальність, тому їм легше зволікати [3].

К. Козедубова виділила такі типи прокрастинації:

– уникаючі – це люди, які відкладають виконання завдань чи прийняття рішень через страх невдачі чи страх успіху. Вони уникають відповідальності, навантаження, складних завдань, напруженого графіку роботи, бояться критики з боку інших людей;

– нерішучі – це люди, які через невпевненість у собі, розмитість життєвих цілей та цінностей, страх змін постійно відтермінують як приємні, так і неприємні справи, як важливі, так і другорядні. Вони не вміють планувати та розставляти пріоритети;

– «мисливці за трепетом» – це люди, які люблять отримувати гострі відчуття від роботи в умовах дефіциту часу. Вони відчувають сильну ажитацію та піднесення працездатності, коли виконують завдання в останній момент [3].

Для прокрастинаторів властивий високий рівень тривожності, напруги та незадоволеності собою і результатами діяльності, почуття провини та дискомфорту, занижена самооцінка та невпевненість у власних силах, погіршення самопочуття, зменшення працездатності, ефективності та результативності роботи. Прокрастинатор відчуває сильний страх від того, що він усвідомлює наслідки відтермінування виконання завдань, але нічого з собою зробити не може. Цей страх може як мобілізувати, так і паралізувати до виконання завдань. Якщо встановлені чіткі часові терміни, то це знову ж таки може або сприяти виконанню роботи, або спричинити відкладання. Також прокрастинатор може свідомо чи несвідомо вибирати відтермінування виконання завдань, надаючи перевагу роботі в умовах дефіциту часу.

При прокрастинації доцільно застосувати когнітивно-поведінкову терапію. Н.П. Берегова та В.В. Підганюк висловлюють припущення, що техніки когнітивної терапії використовуються для того, щоб можна було

сфокусуватись на зміні ригідних та дисфункціональних патернів думок і об'єднати їх із поведінковими методами, що полегшують переоцінку способів діяльності та припущень особистості про свою здатність до досягнення певних цілей. Також можна застосувати техніку поведінкової активації, за допомогою якої можна виробляти нові патерни поведінки, брати на себе відповідальність, долати дистрес, підвищувати рівень благополуччя. До інших технік утилізації прокрастинації можна віднести визначення ієрархії цінностей та винагород, збереження контролю над стимулами, підвищення навичок цілепокладання та застосування спіралей успіху [2].

Ефективним методом роботи з прокрастинацією є тайм-менеджмент (планування часу), розвиток волевих зусиль та навичок самоконтролю. Тайм-менеджмент – це система методів, методик та технік, які дають можливість планувати та управляти часом. За допомогою тайм-менеджменту можна ставити досяжні цілі, реальні завдання, складати план досягнення цілей, проводити самоконтроль та самокорекцію щодо виконання цілей та завдань. Планування треба проводити на день, на тиждень, на місяць, на рік, на декілька років. Популярною технікою тайм-менеджменту є «Матриця Ейзенхауера». Сутність цієї техніки полягає у правильному розставленні пріоритетів. «Матриця Ейзенхауера» складається із чотирьох квадратів:

1. Важливо терміново зробити.
2. Важливо не терміново зробити.
3. Неважливо – терміново делегувати.
4. Неважливо – не терміново – видалити.

У першому квадраті розташовані надважливі завдання, які мають чітку дату виконання.

У другому квадраті вміщені важливі завдання, які мають дещо пізніший термін виконання.

У третьому квадраті розміщуються завдання, які не мають особливої важливості, не мають чіткого терміну виконання, але їх потрібно виконати.

У четвертому квадраті зібрано всі завдання, які не є важливими, не мають терміну виконання і можуть бути відкладені.

Дж. Перрі для розв'язання проблеми подолання прокрастинації пропонує такий спосіб, який називається «структурна прокрастинація». Він пропонує прокрастинацію зробити своїм союзником, а не ворогом. Він рекомендує звичку прокрастинувати не викорінювати, а скористатися нею. Вчений пропонує людині скласти список справ, які треба виконати, і потім розмістити їх в ієрархічному порядку важливості. Вгорі списку будуть завдання дуже важливі та термінові, внизу списку – менш значимі та нетермінові, але які теж треба вико-

нати. Виконувати завдання він радить, уникаючи, відкладаючи, відтермінуючи завдання з верхньої частини списку. Тобто людина займається звичною для неї діяльністю – прокрастинає, але при цьому виконує завдання і не помічає як з легкістю розв'язує поставлені задачі [4].

Одним із варіантів вирішення проблеми прокрастинації є вміння планувати свій час. Можна скористатися такими способами: дайте собі установку тільки п'ять хвилин займатися виконанням завдання. Скоріше за все, людина зануриться у роботу і буде працювати більше, ніж п'ять хвилин, бо сконцентрує увагу і не захоче перериватися. Якщо треба виконувати об'ємне, складне і значиме завдання, то розбийте його на декілька невеликих задач, поставте чіткі терміни, намагайтеся щоденно приділяти час виконанню завдання, не забувайте про відпочинок та переключення уваги. Це називається «метод слона». Слонами у тайм-менеджменті називають глобальні проекти, важливі завдання та великі обсяги роботи. Щоб їх виконати, треба навчитися поділяти їх на невеликі частини, тобто «їсти слона частинами». Механізм дії цього способу полягає в тому, що ми розподіляємо завдання на окремі невеликі, досяжні, реалістичні підзавдання, які легше осилити, оскільки їх швидше досягти і можна побачити кінцевий результат, а робота вже не виглядає непосильною, знижується нервова напруга, а ефективність і результативність роботи підвищується.

Дієвим методом тайм-менеджменту є метод «Pomodoro». Його розробив Фр. Чирілло. Сутність його полягає у тому, що ми заводимо таймер на 25 хвилин і напружено працюємо, після чого робимо 5-хвилинну перерву. Далі знову заводимо таймер на 25 хвилин і знову перерва на 5 хвилин. Робимо таких чотири підходи, після чого робимо перерву на 15-20 хвилин. Це пояснюється тим, що в середньому людина здатна концентруватися протягом півгодини, а потім активність мозку різко знижується. Якщо враховувати ці біоритми, то можна виконати великий об'єм роботи у чітко визначені терміни.

Сутністю методу «З'їжте жабу на сніданок» є таке. У кожній роботі є неприємні, але важливі завдання. У технології тайм-менеджменту вони називаються жабами. Рекомендується починати ранок з ліквідації такої «жаби». Це працює таким чином, що, виконавши з самого ранку неприємне завдання, ми відчуваємо піднесення і приплив сил та енергії, гарний настрій нам забезпечений, а відтермінуючи виконання неприємного завдання, ми відчуваємо напругу, стрес, тривогу та незадоволення, тому ефективність і продуктивність роботи зменшується.

«Метод швейцарського сиру» також дуже дієвий в утилізації прокрастинації. Швейцарський сир весь у дірках. Ми використовуємо цю метафору. Якщо людина боїться приступати до виконання якоїсь важливої справи, то треба зробити у ній «дірку», просто виконавши невелику частину роботи. На відміну від «методу поїдання слона», де все треба реалізовувати послідовно, робити «дірки» можна у довільному порядку, виконуючи завдання, які більше до вподоби або видаються легшими. І що сильніше ми «понадкушуємо сир», то швидше виконаємо поставлене завдання.

Треба завести собі звичку планувати свій день, тиждень, місяць, рік, декілька років. Організуйте свій робочий простір, обмежте доступ до речей, що відволікають увагу. Дуже важливою є мотивація до виконання роботи, тому продумайте, яку користь принесе виконання завдання (емоційне задоволення чи матеріальна винагорода).

Висновки. Прокрастинація може бути несвідомою та свідомою, вона є захисним механізмом психіки, який впливає на потребнісно-мотиваційну, емоційно-вольову, ціннісно-смыслову, пізнавальну, особистісну та діяльнісну сфери людини. Прокрастинація може коригуватися за допомогою використання технік тайм-менеджменту, зокрема «Матриці Ейзенхауера», «методу поїдання слона», методу Pomodoro, методу «З'їжте жабу на сніданок», «методу швейцарського сиру» та ін. Також методом утилізації проявів прокрастинації є когнітивно-поведінкова терапія. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в диференціальному аналізі прокрастинації та завченої безпорадності особистості як психологічних феноменів, встановленні їх причин та наслідків, проявів перебігу, а також прокрастинації та «синдрому відкладеного життя».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Багрій В. Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 23 жовтня 2020 року / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. С. 10–14. URL: <https://sci.lidubgd.edu.ua/bitstream/123456789/7352/1/%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D0%94%D0%A3%D0%A1%20%D0%B6%D0%BE%D0%B2%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%281%29-.pdf>.
2. Берегова Н.П., Підганок В.В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. URL: http://pedagogy.lviv.org.ua/zhurnaly/april_2020.pdf#page=10.
3. Гривнок І. Психологічні особливості студентів, схильних до прокрастинації. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції

ції, м. Львів, 23 жовтня 2020 року / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. С. 47–50. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/7352/1/%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D0%94%D0%A3%D0%A1%20%D0%B6%D0%BE%D0%B2%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%281%29.pdf>

4. Оніщук М.О. Прокрастинація як соціально-психологічна проблема сучасної молоді. URL: [https://](https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/mn/mn2020/paper/viewFile/10319/8643)

conferences.vntu.edu.ua/index.php/mn/mn2020/paper/viewFile/10319/8643.

5. Філоненко Л.В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-390-399](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-390-399).

6. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>.

ПРОКРАСТИНАЦІЯ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ PROCRASTINATION AMONG TEENAGE PEOPLE

У науковій статті вивчено проблематику прокрастинації серед осіб підліткового віку, яка нині становить актуальне явище у сучасному соціумі. Прокрастинація, визначена як систематичне відкладання виконання завдань чи прийняття рішень, стає яскраво вираженим елементом у житті молоді та може впливати на їхній емоційний стан та академічні досягнення.

У ході дослідження вдалося виявити, що прокрастинація в підлітковому віці може викликати стрес, тривогу та негативно впливати на соціальну та академічну адаптацію. Автори намагалися розкрити механізми, які можуть лежати в основі цього явища, та визначити чинники, які впливають на рівень прокрастинації серед підлітків.

Результати дослідження надають підставу для рекомендацій та подальших індивідуалізованих підходів до управління прокрастинацією у цій віковій групі. Ці висновки можуть служити основою для подальших дискусій, розвитку програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку підлітків у подоланні труднощів, пов'язаних із прокрастинацією, та покращення якості їхнього життя та навчання.

Наукове обґрунтування феномену прокрастинації в осіб підліткового віку вимагає комплексного підходу та використання різноманітних теоретико-методологічних інструментів. Зокрема, ми використовуємо теоретичний метод, базуючись на аналізі літературних джерел, для уточнення концепцій та поглядів на прокрастинацію. Для емпіричного вивчення впливу прокрастинації на підлітків застосовано методологічну складову частину емпіричного аналізу, що сприяє детальному розкриттю та перевірці гіпотез та висновків.

Отримані результати дослідження є значущим внеском у науковий аспект вивчення прокрастинації у контексті підліткового віку. Ці дані можуть бути використані для подальшого вдосконалення методів психологічної допомоги та розвитку ефективних стратегій протидії прокрастинації серед молоді. Також отримані висновки можуть визначити напрямки для майбутніх досліджень та сприяти розвитку психологічної науки в цьому напрямку.

Ключові слова: прокрастинація, теоретико-методологічний аналіз, емпіричне дослідження, діагностичні методики, підлітковий вік, психологічна корекція,

стратегії управління часом, саморегуляція, когнітивні процеси, молодіжна психологія.

This study explores the problem of procrastination among teenagers, which is currently a significant phenomenon in modern society. Procrastination, defined as the systematic avoidance of tasks or decision-making, becomes a significant element in the lives of young people and can affect their emotional state and academic achievements.

The study revealed that procrastination in adolescence can cause stress, anxiety, and have a negative impact on social and academic adaptation. The authors tried to uncover the mechanisms that may lay behind this phenomenon and identify the factors that influence the level of procrastination among teenagers.

The results of the study provide the basis for recommendations and further individualized approaches to managing procrastination in this age group. These findings can serve as a foundation for further research, development of programs and interventions designed to support teenagers in overcoming procrastination-related difficulties and improve their quality of life and academic performance.

Scientific substantiation of the phenomenon of procrastination in adolescents requires a comprehensive approach and the use of various theoretical and methodological tools. In general, the article uses the theoretical method, based on the analysis of empirical publications, to clarify the concepts and views on procrastination. To empirically study the impact of procrastination on adolescents, the methodological component of empirical analysis is applied, which helps to reveal and verify hypotheses and conclusions in detail.

The results of the research are a significant contribution to the scientific aspect of studying procrastination in the context of teenagers. These findings can be used to further improve methods of psychological assistance and develop effective strategies to prevent procrastination among teenagers. Also, the findings can determine the direction for future research and contribute to the development of psychological science in this area.

Key words: procrastination, theoretical and methodological analysis, empirical research, diagnostic methods, teenagers, psychological correction, time management strategies, self-regulation, mental processes, youth psychology.

УДК 159.94-053.67

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.10>

Ніколенко М.С.

студент VI курсу 665 групи
кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Миропольцева Н.І.

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

У літературі вперше згадано термін «прокрастинація» в 1977 році, коли дослідник П. Рінгебах включив його в роботу «Прокрастинація в житті людини». Дослідники Дж. Бурк та Л. Юен у своїй праці “Procrastination: Why you do it, what to do about it” розглянули цей феномен, зосереджуючись на консультативній практиці та вивченні складових частин прокрастинації [11].

Серед ключових аспектів, які визначають прокрастинацію, виділяються такі: страх невдачі, страх успіху, страх втрати контролю

та страх надмірної ізоляції. Особливою рисою є те, що прокрастинація може спричинитися не лише цими страхами, але й іншими факторами.

Термін «прокрастинація» дешифрується як відкладання справ на майбутнє з латинських коренів “pro” (для, заради, замість) та “cr s” (завтра). Психологи К. Лей та П. Стіл визначають прокрастинацію як «добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості» [2; 10].

Розглядаючи проблему прокрастинації, важливо враховувати різноманітні підходи та погляди різних науковців, оскільки це явище може мати різноманітні прояви та причини.

Також рішення відкладання виконання певних завдань може бути обдуманим та раціональним, коли враховуються можливі наслідки. Отже, прокрастинація може приймати як раціональну, так і ірраціональну форму. При цьому раціональна прокрастинація може бути більш поширеною. Ірраціональна прокрастинація характерна для тих, кому відкладання стало звичкою через повторні випадки. У такому разі людина не враховує об'єкт відкладення та час виконання завдання. Прокрастинатори звикли вирішувати завдання в останній момент, коли вони набувають статусу «невідкладних». Це є результатом ірраціонального підходу, де виконання справи відкладається без обґрунтування та планування. Дослідник П. Стіл також зауважив, що прокрастинація може бути «дозволеною» тими, хто розуміє незначущість користі від виконання завдання. Однак у такому разі прокрастинація виявляється рідше, тому вона може бути частково виправданою [9, с. 45].

Американські психологи корейського походження А. Хсін Чу і Д. Нам Чої розглядають два типи прокрастинації – активний та пасивний. Активний тип визначається стратегією відкладання справ до критичного моменту, коли відбувається раптова мобілізація сил особистості, що призводить до переходу від стану прокрастинації до максимальної активності. З іншого боку, пасивний тип є ірраціональним через відсутність конкретної користі. Йому властиві внутрішній дискомфорт та відчуття небажання виходити за межі зони комфорту [1, с. 34].

Проте перетворення прокрастинації на звичку, набуття нею статусу невід'ємного компонента особистісних рис призводить до втрати можливості у людини ідентифікувати це як проблему. Це ускладнює усвідомлення наслідків та заважає розглядати прокрастинацію як складову частину негативної динаміки [3].

П. Стіл доповнює цей контекст, вказуючи, що прокрастинація може стати «дозволеною» особою, яка розуміє низьку важливість виконаної роботи. Однак у такому разі феномен прокрастинації зустрічається рідше, а його присутність отримує виправдання [5].

У контексті осіб підліткового віку, де розвиток особистості та формування життєвих стратегій мають велике значення, розгляд прокрастинації як психологічного явища може стати ключовим для розуміння впливу цього патерну поведінки на юнацьку психіку та соціальну адаптацію.

Виявлення та розуміння складнощів, пов'язаних із феноменом прокрастинації серед

підлітків, є важливим завданням у психологічному дослідженні. Сутність цього явища виявляється у його багатогранності, що робить необхідним ретельний аналіз як позитивних, так і негативних аспектів. Прокрастинація може виявитися як негативним явищем, зумовлюючи негативні наслідки, так і позитивним, призводячи до відповідних результатів. Урахування цієї двозначності стає ключовим в аналізі та розумінні прокрастинації серед осіб підліткового віку [7, с. 14].

Згідно з класифікацією Д. Бромлея, юнацький вік охоплює період від 15 до 21 року [11]. Ці рамки визначають контекст та особливості дослідження прокрастинації в цій віковій групі. Наш поетапний підхід допоможе виявити, як саме прокрастинація проявляється у молоді, та розробити ефективні стратегії для розуміння цього явища та управління ним.

Дослідження буде фокусуватися на теоретичних аспектах прокрастинації у юнацькому віці, враховуючи вікові та соціально-економічні відмінності. Етапи дослідження включатимуть вибір осіб для вибіркового аналізу рівня прокрастинації в рамках юнацького віку, методи діагностування та тестування вибірки, а також аналіз результатів та їхнє інтерпретування [8].

У контексті прокрастинації у підлітків прояви цього феномену відрізняються своєрідними особливостями, характерними для цього вікового періоду. Зокрема, це такі особливості:

- складнощі з плануванням та організацією часу. Молоді особи можуть демонструвати низьку компетентність у плануванні та організації свого часу. Це може виявитися у відсутності навичок планування завдань та недостатньому визначенні пріоритетів;

- відсутність мотивації та інтересу до завдань. Підлітки можуть відкладати виконання завдань, оскільки вони не бачать в них доцільності чи не мають достатньої мотивації. Це може призводити до незадоволеності власним життям та зниження академічних результатів;

- страх невдачі. Особи цього віку можуть відчувати страх перед невдачею чи критикою своєї роботи, що призводить до відкладання виконання завдань;

- звичка відкладати завдання. Підлітки можуть розвивати звичку відкладати виконання завдань на останній момент, що призводить до стресу та погіршення результатів;

- відсутність контролю та підтримки. Нестача підтримки від батьків, вчителів та друзів може призводити до відсутності мотивації та невміння контролювати свій час [5; 6].

Розуміння цих особливостей є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції серед підлітків у контексті прокрастинації.

Для ефективного подолання прокрастинації у підлітків важливо враховувати кілька психологічних умов:

- 1) створення мотивації та інтересу до завдань:
 - зазначити цінність завдань, пояснюючи їхню важливість та вплив на досягнення особистих цілей;
 - призначити реалістичні та цікаві завдання, уникати перевищення або недооцінення їх складності;
 - управляти очікуваннями, надавати реальні терміни та показувати прогрес у виконанні завдань;
 - забезпечувати відкритість і прозорість у процесі виконання завдань;
 - надавати підтримку та заохочення за досягнення;
- 2) усвідомлення розумових процесів та звичок:
 - вести щоденник для реєстрації думок, емоцій та поведінки;
 - вивчати літературу з психології для розуміння розумових процесів;
 - обговорювати з психологом свої думки та емоції;
 - застосовувати техніки медитації та релаксації для усвідомлення та керування емоціями;
 - брати участь у тренінгах із саморозвитку для розвитку навичок усвідомленості;
- 3) надання підтримки та менторства:
 - забезпечувати регулярний зворотний зв'язок та підтримку з боку близького і професійного оточення;
 - надавати заохочення та допомогу у подоланні труднощів.

Ці умови сприятимуть успішній корекції прокрастинації серед молоді, не лише розвиваючи психологічні стратегії, але й підтримуючи їх у важливому процесі особистісного розвитку [4, с. 73–85].

Після дослідження прокрастинації серед молоді (15–21 років) отримано такі результати. У групі з 40 осіб (20 хлопців і 20 дівчат) за допомогою тесту К. Лея та П. Стіла визначено рівень загальної та ірраціональної прокрастинації.

- У чоловічій групі виявлено такі результати:
- 1 особа з низьким рівнем загальної прокрастинації;
 - 17 осіб із середнім рівнем;
 - 2 особи із високим рівнем.

- У жіночій групі результати виглядають так:
- 1 особа з низьким рівнем загальної прокрастинації;
 - 15 осіб із середнім рівнем;
 - 4 особи із високим рівнем.

- Другий тест П. Стіла показав:
- у чоловічій групі 1 особа з низьким, 18 осіб із середнім, 1 особа з високим рівнем ірраціональної прокрастинації;
 - у жіночій групі 2 особи із низьким, 18 осіб із середнім рівнем, 0 осіб з високим рівнем прокрастинації.

Таким чином, ми бачимо, що більшість молоді має середні рівні прокрастинації незалежно від статі, проте існують варіації у високому та низькому рівнях, що варто враховувати при розробці стратегій управління прокрастинацією.

Отже, після ретельного аналізу проблеми прокрастинації у осіб підліткового віку можна визначити, що це поширений феномен, що виникає внаслідок низки факторів, таких як невизначеність цілей, соціальна тривожність, лінь, страх провалу та низька самооцінка.

Дослідження вказує на те, що підлітковий вік є критичним періодом для формування життєвих звичок та цінностей, і прокрастинація може впливати на цей процес. Нерішучість у встановленні пріоритетів та навіть невпевне-

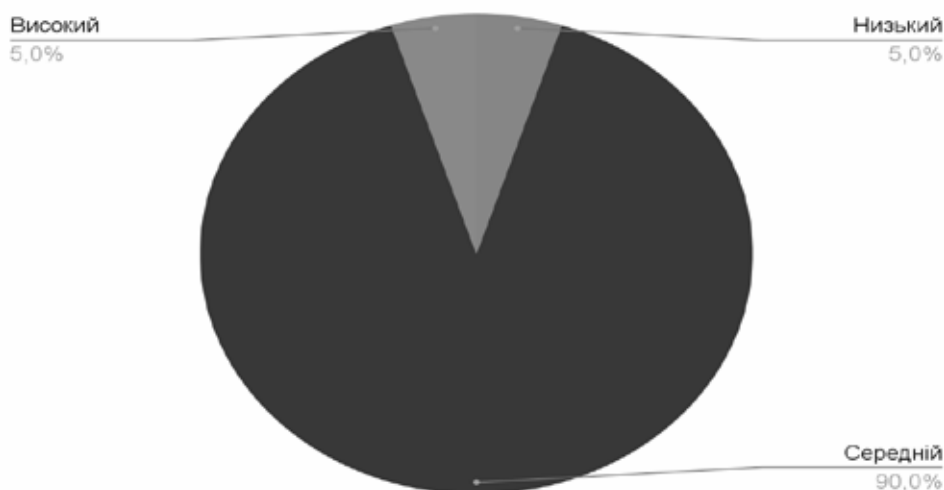


Рис. 1. Розподіл рівня ірраціональної прокрастинації у чоловіків

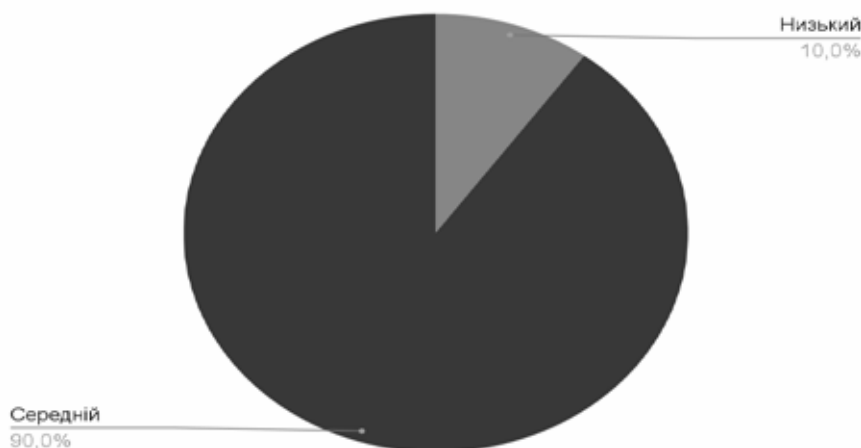


Рис. 2. Розподіл рівня ірраціональної прокрастинації у жінок

ність у власних можливостях може виступати як каталізатор прокрастинаційної поведінки.

Важливим аспектом є те, що прокрастинація може мати серйозні наслідки для особистісного та професійного зростання підлітків. Вона може сприяти розвитку апатії, депресії та зниженню ефективності навчання, що в подальшому може вплинути на якість життя.

Зокрема, дослідження вказує на те, що важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст, у якому розвивається прокрастинація у підлітків. Поглиблення наукового розуміння цього явища може служити основою для розробки ефективних стратегій попередження та подолання прокрастинації в цій важливій фазі розвитку.

Отже, у світлі проведеного дослідження можна зробити висновок, що глибоке розуміння явища прокрастинації серед підлітків є важливим елементом для сприяння їхньому успішному соціальному та особистісному зростанню. Розкриття факторів, що впливають на прокрастинацію в цьому віці, відкриває можливості для подальших досліджень та розвитку індивідуалізованих стратегій управління цим явищем.

Здобуті знання можуть послужити основою для створення ефективних психологічних програм та підходів, спрямованих на зменшення прокрастинації серед підлітків. Розвиток індивідуально орієнтованих методик та інтервенцій може сприяти не лише підвищенню академічних досягнень, а й поліпшенню загального емоційного стану молоді.

Зокрема, важливо акцентувати увагу на психологічних аспектах прокрастинації, які виникають у підлітковому віці, таких як формування самоідентифікації, встановлення цілей та створення планів на майбутнє. Створення позитивного ставлення до праці та своєчасного вирішення завдань може визначити

подальший успіх підлітків як у навчанні, так і у соціальних взаємодіях.

Такий підхід до розуміння та управління прокрастинацією у підлітковому віці є важливим напрямком досліджень, оскільки його результати можуть вплинути на якість життя та подальший успіх молоді.

Враховуючи особливості прокрастинації у підлітковому віці, ми можемо надати такі рекомендації:

- саморегуляція. Запропонуйте підліткам розвивати навички планування та ефективного управління часом. Вчіть їх ставити пріоритети та розподіляти завдання для уникнення відкладання;

- формулювання мети. Допоможіть їм чітко визначити конкретні та досяжні цілі. Підтримуйте їх у створенні короткострокових та довгострокових планів, що сприяє поетапному досягненню поставлених завдань;

- стресостійкість. Навчіть підлітків ефективно долати стрес та тривожність. Пропрацюйте з ними методи релаксації, уміння конструктивно реагувати на труднощі та шукати позитивні рішення;

- позитивні звички. Заохочуйте впровадження регулярних ритуалів для поліпшення робочих звичок. Спільно знаходьте ефективні стратегії, які допомагатимуть підліткам встановлювати та утримувати певний робочий режим;

- відкрите спілкування. Створіть сприятливе середовище для обговорення труднощів. Заохочуйте підлітків висловлювати свої переживання та допомагайте їм знаходити рішення шляхом взаємодії та порад;

- самовдосконалення. Сприяйте розвитку позитивного ставлення до особистісного росту. Підкреслюйте важливість постійного вдосконалення та вчіть їх розглядати виклики як можливості для власного зростання.

Ці рекомендації є необхідним кроком для попередження та ефективного управління прокрастинацією серед підлітків, що сприяє їхньому здоровому особистісному та навчальному розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking Procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *APA PsycInfo*. 2005. № 1. P. 245–264.
2. Lay C.H. At Last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. № 20. P. 474–495.
3. Psychometric evaluation of the Swedish version of the pure procrastination scale, the irrational procrastination scale, and the susceptibility to temptation scale in a clinical population / A. Rozental, E. Forsell, A. Svensson, D. Forsström, G. Andersson, P. Carlbring. *APA PsycInfo*. 2014. № 9. P. 88–101.
4. Sarmany S.I. Procrastination, need for cognition and sensation seeking. *Studia Psychologica*. 1999. № 41. P. 73–85.
5. Scher S.J., Osterman N.M. Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in Schools*. 2002. № 39. P. 385–398.
6. Schouwenburg H.C. The diagnosis of procrastination in students. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie en Haar Grensgebieden*. 1991. № 46 (8). P. 379–385.
7. Simpson W.K., Pychyl T.A. In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Paper presented at the Canadian Psychological Association Conference*. Montreal, Quebec. 2009. P. 338–358.
8. Steel P., Ferrari J. Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*. 2013. № 27 (1). P. 51–58.
9. Steel P., Weinhardt J. The building blocks of motivation. *Handbook of Industrial, Work & Organizational Psychology*. 2nd Edn, Vol. 3 / eds N. Anderson, D.S. Ones, H.K. Sinangil, C. Viswesveran (Thousand Oaks, CA: Sage), 2017. P. 69–96.
10. Steel P. The measurement and nature of procrastination. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota, Minneapolis. *Psychological Bulletin*. 2007. № 133 (1). P. 65–94.
11. Вікова психологія / О.П. Сергієнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасека. Київ : Центр учбової літератури. 2012. 376 с.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

AGE CHARACTERISTICS OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ADOLESCENTS IN WAR CONDITIONS

У статті аналізується вплив екстремальної ситуації воєнного конфлікту на психоемоційний стан підлітків. Подано сучасні погляди українських та закордонних вчених на дану проблему. Обґрунтовується думка про те, що діти цього віку перебувають у фазі формування картини світу, а під впливом воєнних умов відбувається дезорганізація життєдіяльності як психологічного, так і емоційного здоров'я дитини в цілому. У надзвичайних умовах війни виникає багато стресорів, котрі травмують психіку, непристосовану до таких умов. Погіршення психоемоційного стану дитини відбувається в результаті постійного переживання нею емоцій негативної модальності. Приділяється увага тому факту, що дитина цієї вікової групи не може самостійно проводити психологічну переробку негативного впливу екстремальної ситуації, тому що підлітковий вік вважається однією з найкритичніших стадій життя, що сповнена новими враженнями, цікавими й особистісно забарвленими подіями, хвилюваннями, бурхливими емоціями. Розкриваються проблеми психоемоційного стресу, травматичного стресу, а також посттравматичного стресового розладу в дітей підліткового віку. У роботі позначені найбільш поширені психологічні показники, характерні для дітей, які проживають в екстремальній ситуації воєнних дій. Це проявляється у них гострими емоційними реакціями, страхом, тривожністю, істериками, перепадами настрою, станом ступору, надмірним збудженням, агресією, схильністю до насильства, втратою здатності співпереживати, асоціальною поведінкою, посттравматичними стресовими розладами, відсутністю прагнення мріяти та воліти до будь-чого, замкнутістю, соціальною дезадаптацією, небажанням ділитися особистими проблемами з рідними, а іноді й просто розмовляти з ними на нейтральні теми. Аналізуючи результати дослідження вікових особливостей психоемоційного стану підлітків в умовах війни, можна констатувати, що тривалий вплив таких негативних і руйнівних емоцій та почуттів призводить до негативних наслідків для здоров'я в цілому.

Ключові слова: підлітковий вік, психоемоційний стан, стрес, травматичний стрес, війна.

The article analyzes the influence of extreme situations, particularly military conflicts, on the psycho-emotional state of teenagers. It presents the current perspectives of both Ukrainian and foreign scientists on this matter. The assertion is grounded that children in this age group are in the phase of forming their worldview, and exposure to war conditions leads to a disorganization of life activities and negatively impacts the psychological and emotional health of the child. In the extraordinary conditions of war, numerous stressors traumatize the psyche, which is not adapted to such circumstances. The deterioration of the psycho-emotional state of the child results from constant exposure to negative emotions. Attention is drawn to the fact that adolescents in this age group cannot voluntarily undergo psychological processing of the negative impact of an extreme situation, as adolescence is considered one of the most critical stages of life. This period is replete with new impressions, interesting and personally significant events, excitement, and intense emotions.

The paper delves into the issues of psycho-emotional trauma, traumatic stress, as well as post-traumatic stress disorder in adolescent children. It highlights the most common psychological indicators characteristic of children living in extreme situations of military conflicts. These indicators manifest as acute emotional reactions, fear, anxiety, temper tantrums, mood swings, a state of stupor, excessive excitement, aggression, a tendency toward violence, loss of the ability to empathize, antisocial behavior, post-traumatic stress disorders, a lack of desire to dream, a preference for isolation, social maladjustment, and reluctance to share personal problems with relatives, sometimes even avoiding casual conversations.

Analyzing the results of the study on the age-related characteristics of the psycho-emotional state of teenagers in war conditions, it can be concluded that the prolonged influence of such negative and destructive emotions and feelings leads to adverse health consequences overall.

Key words: adolescence, psycho-emotional state, trauma, traumatic stress, war.

УДК 159.944.4-053.2"364"(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.11>

Щербаківа О.О.

д.психол.н., старший дослідник,
провідний науковий співробітник
ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей
та підлітків Національної академії
медичних наук України»

Кондрацька Л.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього
менеджменту
Харківська гуманітарно-педагогічна
академія

Беженська А.А.

викладач кафедри педагогіки,
психології, початкової освіти
та освітнього менеджменту
Харківська гуманітарно-педагогічна
академія

Актуальність дослідження. Вже тривалий час українці живуть в умовах російської агресії, складниками якої є звуки сирен, обстріли, вибухи, насилля, смерті, зміни місць проживання тощо. 24 лютого 2022 року відбулося повномасштабне вторгнення росії в Україну. Війна є неабияким стресом для кожного із нас, однак, на жаль, страх та тривога для більшості вже стали майже звичними явищами, ми змушені вчитися жити в такому стані.

Із часом людина може пристосуватися до нової реальності та умов життя, втім на почат-

кових етапах впливу травмуючих подій її реакція зазвичай зовсім інша: страждає благополуччя індивіда, порушується відчуття безпеки та стабільності життя, підвищуються роздратованість, збудливість, виникають відчуття гніву, відчаю, провини, з'являються проблеми з харчовою поведінкою, зі сном. Це підтверджують науковці із Огайо у своєму проекті, в якому вони досліджували осіб, що пережили війну, а також вчені з Американської асоціації психологів, котрі вивчали етапи відновлення особистостей після травмувальних випадків [4].

Життя в середовищі, де відбувається війна і де на людину чекає постійна небезпека, впливає на емоційну та психічну стабільність будь-кого, зокрема підлітків, адже це вже і не маленькі діти, котрі поки що не розуміють усю серйозність і трагічність ситуації, що склалася, і не дорослі люди зі сформованою психікою, які здатні витримати сильне навантаження. Багато із них саме в цей час зіткнулися із жахливими наслідками подій такого роду вперше. Втрата близьких людей (смерть близької людини вважається однією з найтравматичніших подій для дитини загалом) і скорбота за ними, відокремленість від рідних, зміни поглядів на життя, вимушені переїзди, потреба у пришвидшеному дорослішанні – усі ці чинники можуть негативно вплинути на індивідів із ще не до кінця сформованою психікою, яка поки що не здатна витримувати сильні навантаження, та значною мірою похитнути її [3].

Наслідки війни і її вплив на формування особистості дитини відображено у працях і дослідженнях Ш. Амонашвілі, В. Сухомлинського. Наслідки вимушеного переселення чи еміграції досліджено у працях Ю. Ждановича, О. Просіної.

Мета дослідження – дослідити вплив російсько-української війни на психоемоційний стан осіб підліткового віку.

Для досягнення цієї мети ставилися такі завдання:

1) проаналізувати сучасні погляди вчених на проблему впливу війни на емоційний стан дитини підліткового віку;

2) розглянути теоретичні положення психологічних властивостей індивідуально-вікових особливостей підлітків, психоемоційних станів (їх види, симптоми, причини виникнення, наслідки, способи подолання);

3) висвітлити та охарактеризувати те, як позначаються воєнні дії на психічному стані осіб підліткового віку.

Об'єктом дослідження є особливості психоемоційного стану підлітків.

Предметом дослідження є вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни.

Методи дослідження. Для вирішення поставленого завдання було використано низку таких теоретичних та емпіричних методів: теоретичний аналіз, порівняння, систематизацію та узагальнення наукових джерел інформації з питань дослідження, тести, статистичні методи обробки експериментальних даних.

Війна – це складні та сумні події, які спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Під дією постійних негативних переживань, емоційних потрясінь, які люди відчувають, опинившись у таких складних умовах, у багатьох людей зміню-

ються погляди на життя, переконання, цінності та в цілому уся картина світу [6].

В умовах воєнних дій діти та дорослі зазнають як фізичного, так і психологічного насильства. Травмуючий вплив даних подій на психіку значною мірою впливає на емоційну сферу людей. Безперечно, особливо діти є найбільш чутливими до подібних ситуацій, тому в цей час приділяється увага вивченню питання про те, що насправді відбувається з психологічним здоров'ям дитини, яка пролонгований час перебуває в ситуації воєнного конфлікту, чи здатна її емоційна сфера витримувати високий рівень постійного напруження.

Підлітки, що знаходяться в умовах війни, виявляються заручниками складної ситуації. Будучи найбільш незахищеними верствами дитячого населення, вони найбільш гостро реагують на процеси адаптації, опинившись у складній ситуації. Ситуація широкомасштабної війни змушує підлітка адаптуватися до неї на тлі можливих порушень у розвитку однієї з основних сфер для даного віку, тобто психоемоційної сфери [7]. Погіршення психоемоційного стану дитини відбувається в результаті постійного переживання нею емоцій негативної модальності (страх, сум, гнів тощо). Однак слід пам'ятати, що не тільки екстремальна ситуація війни впливає на виникнення психогенних порушень у дитини, а й індивідуально-психологічні особливості особистості підлітка також здатні загострювати емоційні реакції та стан в цілому. Порушуючи нормальне життя дитини, психічна травма, яка набуває особистісного забарвлення, виявляється для неї складною травматичною подією [5].

У надзвичайних умовах війни виникає багато стресорів, котрі травмують психіку, непристосовану до таких умов. Найпоширеніші серед них – це лунавання сирен тривоги, що сповіщають про загрозу повітряних чи артилерійських обстрілів, радіаційну чи хімічну небезпеку, звуки стрільби і вибухів, безперервний перегляд новин, переживання за себе і рідних, страх перед неочікуваними загрозами для життя, неможливість вплинути на ситуацію. Напруження не зникає навіть тоді, коли настає період затишшя, адже невідомо, що буде в наступну хвилину [10].

Загальновідомим фактом є те, що жертвами війн є й цивільні, зокрема жінки і діти, саме на них військові дії залишають важкий відбиток. Утім, якщо жінки – це вже дорослі особи зі сформованою психікою, то діти певного віку більш схильні піддаватися важким наслідкам війни і відчувають їх на собі значно гостріше. Травми воєнних конфліктів особливо сильно впливають на підлітків, саме вони в цьому віці сприймають усе, а тим паче негативний досвід, болючіше, ніж старші люди [5].

І хоча підлітки володіють величезним потенціалом життєстійкості, це зовсім не

означає, що вони не можуть відчувати негативні наслідки війни на собі. Навпаки, вони є найбільш вразливі до таких умов групою [9]. Проявляється травмівний досвід у них гострими емоційними реакціями, страхом, тривожністю, істериками, перепадами настрою, станом ступору, надмірним збудженням, агресією, схильністю до насильства, втраченою здатністю співпереживати, асоціальною поведінкою, посттравматичними стресовими розладами, відсутністю прагнення мріяти та воліти до будь-чого, замкнутістю, соціальною дезадаптацією, небажанням ділитися особистими проблемами з рідними, а іноді й просто розмовляти з ними на нейтральні теми.

Зазначимо, що підлітковий вік вважається перехідною фазою розвитку особистості, яка знаходиться між дитячим періодом і дорослістю, тому така фаза охоплює досить тривалий етап життя. Це одна з найкритичніших та найунікальніших стадій життя, що сповнена новими враженнями, цікавими й особистісно забарвленими подіями, хвилюваннями, бурхливими емоціями, ентузіазмом [8]. Однією з найголовніших характеристик підліткового періоду є соціалізація. Це дуже важливий етап у становленні підлітка, але нерідко він постає надто гостро, коли дитина, відстоюючи свої позиції та власноруч окреслені кордони, переходить на бунтарську поведінку – в неї починається емоційний вербальний конфлікт із близькими, вона не сприймає їхні погляди, вимоги до неї як до члена сім'ї, вважаючи їх несправедливими, відмовляється виконувати свої обов'язки, критикує цінності й поради старшого покоління.

Також в організмі дитини безперервно відбуваються різноманітні фізіологічні зміни, їй доводиться звикати до життя із ними, а на початкових етапах це може викликати стрес. Емоційну нестійкість також підсилює явище статевого дозрівання, внаслідок чого з'являється інтерес до протилежної статі, закоханість, романтичні бажання, статевий потяг, перші стосунки, що, звісно, є ще однією важливою особливістю цього етапу розвитку [2].

Аналізуючи вплив чутливості підлітків до сприйняття ними негативних соціально-психологічних чинників, варто звернути увагу на дослідження О. Бондаренка, Л. Боярина, О. Кокуна, І. Ващенко. Дослідники наголошують, що в осіб підліткового віку ще не на достатньому рівні сформовані механізми психологічного самозахисту, саме тому діти цього вікового періоду не до кінця вміють мінімізувати негативні переживання, через що вони піддаються загрози цілісності особистості та незадоволеності базових потреб, однією з основних серед яких є потреба безпеки [8].

Інформації, яка стосується війни і її впливу на психічний та емоційний стан людей, є безліч. Існують також і дослідження, що показу-

ють, якими можуть бути наслідки воєнних дій для осіб, котрі проживають або проживали раніше на територіях, де вони ведуться. Одним із таких є дослідження, проведене С. Мурті та Р. Лакшмінараяном у 2006 році. Вони вивчали ментальне здоров'я дітей, що проживали в Ізраїлі, Ічкерії, Уганді, Камбоджі, Афганістані, Шрі-Ланці, Палестині, Іраку, Лівані, Сомалі, Руанді, на Балканах у період проходження там воєнних дій [1]. Вчені стверджують, що саме для дитячої психіки наслідки такого роду травмівних подій є довготривалими. Також вони зазначили, що інтенсивність душевної травми залежить від тривалості дії воєнного конфлікту на дитину, тобто чим він протяжніший, тим більш негативними будуть для неї результати. Нерідко можуть розвиватися різні форми дезадаптації – соціальна, фізична, психологічна, песимістичні погляди на навколишню дійсність, поведінкові розлади, нормалізоване сприйняття насилля, незмога повірити у щасливе майбутнє. І чим довше триватиме війна, а підлітки перебуватимуть всередині неї, тим серйознішими й складнішими будуть симптоми, одними із найжахливіших з яких є затяжні депресії, ПТСР.

Дослідники зі США та з медичної школи в Єрусалимі підтверджують, що довготривалий вплив війни несе жакливі наслідки для здоров'я та морального стану людини. У підсумку можуть розвиватися стрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад, залежності різного роду, психічні розлади, різноманітні недуги, проблеми із фізичним здоров'ям тощо [4].

Доведено, що в Україні станом на даний час через війну 75% дітей піддалися психологічній травматизації. Це означає, що більшість українських дітей зазнала впливу воєнних дій. Наслідки їх проявляються замкнутістю, зниженням бажання контактувати й комунікувати з оточуючими, погіршенням пам'яті, порушенням сну, появою нічних жахів, результатом чого є соціально-психологічна дезадаптація та значніші розлади психіки [9].

Аналіз результатів дослідження. Дослідження проводилося у форматі онлайн, що дозволило розширити коло опитуваних і допомогло у їх пошуку. Учасниками стали особи підліткового віку від 12 до 16 років, котрі проживають не лише у різних областях України, а й у багатьох інших країнах світу. Те, що опитування проводилося саме у вигляді онлайн-тесту, допомогло подолати таку перешкоду, як відстань до тих обстежуваних, для яких прихистком і новою домівкою стали різні держави.

У дослідженні про вплив повномасштабної російсько-української війни на динаміку психоемоційного стану в осіб підліткового віку вибірку опитуваних склали підлітки середніх та старших класів. До дослідження були залучені 24806 батьків дітей підліткового віку (11196

хлопців та 13610 дівчат) з усіх регіонів України. Усі вони меншою чи більшою мірою зазнали впливу воєнних дій, що відбуваються у країні. Досліджено психоемоційний стан дітей шкільного віку через сприйняття батьків.

Встановлено, що прояви агресії суттєво не відрізнялися у хлопців та дівчат. Часто прояви агресії батьки визнавали у 4,9% хлопців та 5,2% дівчат. (рис. 1).

Водночас з віком прояви агресії зростали (6,64% в учнів 6-х класів та 14,71% в учнів 11-х класів).

Прояви таких станів, як жах, страх залишитись наодинці, паніка, пригніченість, дратівливість, розгубленість, уникання, суперечки, сум, нерадість, недовіра та самотність, також практично не відрізняються залежно від статі.

Але залежно від віку прояви такого стану, як жах, вже суттєво відрізняються. Аналізуючи результати, ми виявили, що часто є відчуття жаху в 7,5% учнів 6-х класів. Цей показник зростає до 20,59% в учнів 11-х класів. Так само відчуття злості, страху залишитись наодинці та паніки мають набагато вищий показник у старших підлітків, аніж у молодших.

Але такі емоційні стани, як пригніченість та розгубленість, навпаки, мають нижчий показник у підлітків старших класів на відміну від молодших.

Пригніченість зафіксована у 12,48% учнів 6-х класів, її зниження відзначено до 5,88% в учнів 11-х класів. Розгубленість діагностовано у 12,67% учнів 6-х класів, її зниження до 8,82% зафіксовано в учнів 11-х класів.

Такі емоційні стани, як віра у перемогу та добро, піднесення, спокій, майже не відрізняються у хлопців та дівчат (рис. 4).

Однак залежно від віку підлітків ці ж показники мають певну різницю. Віра у перемогу зафіксована у 24,11% учнів 6-х класів, її зниження до 20,59% діагностоване в учнів 11-х класів. Сильна зміна показника віри, що все буде добре, зафіксована у 28,68% учнів 6-х класів, її зниження до 14,71% діагностоване в учнів 11-х класів. Стан піднесення також сильно відрізняється: 39,16% в учнів 6-х класів, зниження до 23,53% в учнів 11-х класів. Стан спокою також вище на 3% в учнів молодших класів, аніж у старших.

Висновки. Отже, аналізуючи результати дослідження осіб підліткового віку, котрим довелося жити в період війни, можна констатувати, що вони реагують на негативні події досить болісно. Часто це завдає вагомому удару по емоційному, психічному здоров'ю та психологічному благополуччю і в результаті сприяє втраті моральних сил та виникненню стійких негативних емоцій.

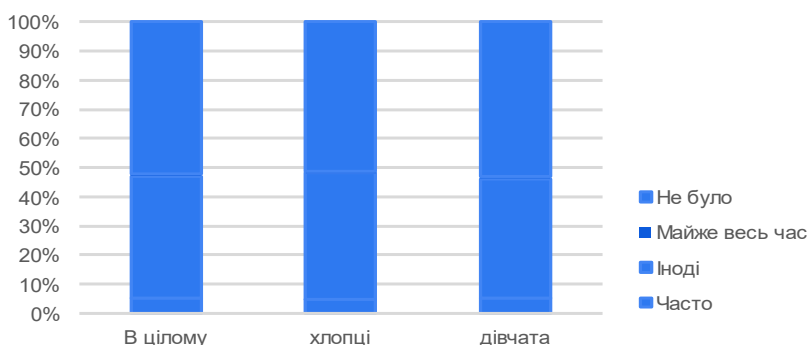


Рис. 1. Частота проявів агресії, які, за твердженням батьків, охоплюють дитину під час воєнних дій (залежно від статі), %

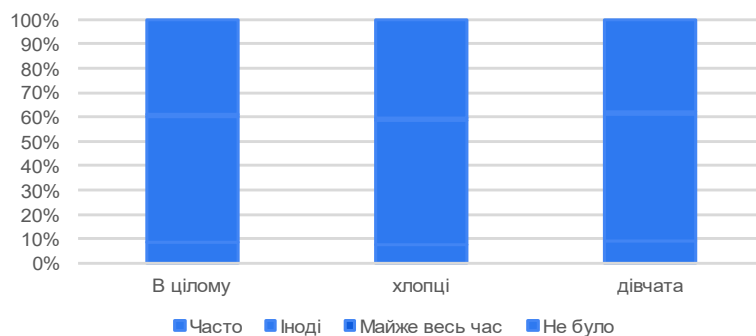


Рис. 2. Частота проявів пригнічення, які, за твердженням батьків, охоплюють дитину під час воєнних дій (залежно від статі), %

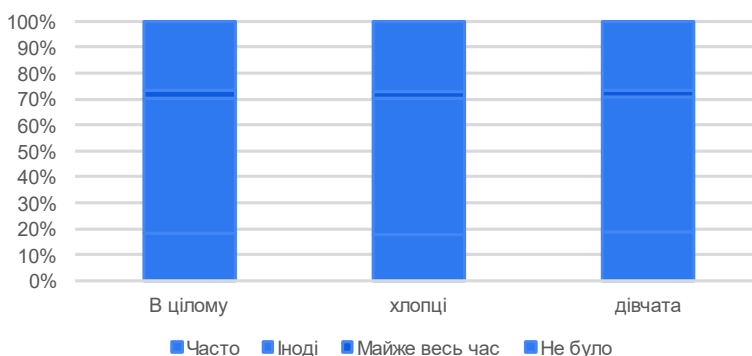


Рис. 3. Частота проявів дратівливості, які, за твердженням батьків, охоплюють дитину під час воєнних дій (залежності від статі), %

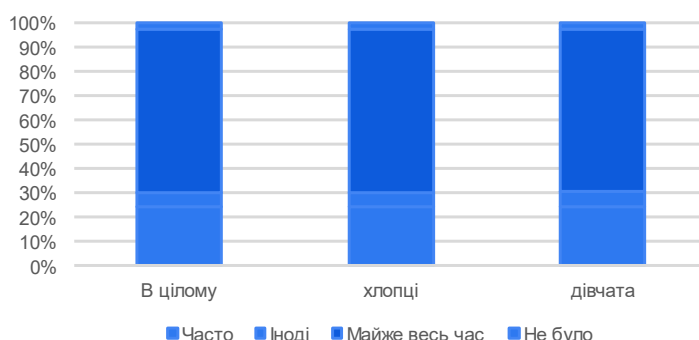


Рис. 4. Частота проявів віри у перемогу, які, за твердженням батьків, охоплюють дитину під час воєнних дій (залежно від статі), %

Українці та українки, котрі перебувають саме у цьому віковому періоді розвитку, переймаються подіями, що відбуваються на їхній рідній землі, й гостро відчують на собі вплив подій воєнного часу, що призводить до жахливих наслідків, зокрема до виникнення депресивних станів, які виражаються появою сталої тривожності, фрустрації, ригідності, агресивності. Звісно, тривалий вплив таких негативних і руйнівних емоцій та почуттів не призводить до позитивних наслідків для здоров'я в цілому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бенюк К. Як війна впливає на ментальне здоров'я українців та чи станемо ми хворим суспільством. URL: <https://espresso.tv/psikhoterapevtka> (дата звернення: 25.12.2022).
2. Психологічні особливості підліткового віку. Модульне середовище для навчання. *Вікова психологія*. URL: <https://msn.khmnu.edu.ua/mod/page/view.php?id=122528> (дата звернення: 30.12.2022).
3. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. URL: <https://pj.journal.kspu.edu.ua/index.php/pj/article/view/1272> (дата звернення: 27.12.2022).
4. Вплив війни на психічне здоров'я дітей / War Childhood Museum Ukraine. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 23.12.2022).

5. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109.
6. Збройна агресія Росії проти України. URL: <https://gur.gov.ua/content/rosiia-znyshchuie-natsionalnu-identychnist-ukraintsiv-na-tymchasovo-okupovanykh-terytoriiakh-agression.html> (дата звернення: 25.12.2022).
7. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті евроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
8. Особливості підліткового віку / Коломийська філія № 6 імені Героя України Тараса Сенюка Коломийського ліцею № 9. URL: <https://koloschool6-eschools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku> (дата звернення: 30.12.2022).
9. Підліткова депресія: причини і наслідки / Комуніальний заклад «Ковалівський ліцей» Немирівської міської ради. URL: <https://kovalivka.school.org.ua/pidlitkova-depresiya-prichini-i-naslidki-17-26-50-09-10-2020/> (дата звернення: 28.04.2023).
10. Психологія переживання війни: досвід України / Київський національний університет культури і мистецтв. URL: <http://knukim.edu.ua/psychologiya-perezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/> (дата звернення: 30.12.2022).

ТРУДНОЦІ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ
В УМОВАХ ІНОКУЛЬТУРНОГО ОТОЧЕННЯDEVELOPMENTAL CHALLENGES OF ADOLESCENT ASSERTIVENESS
IN A FOREIGN CULTURAL ENVIRONMENT

У статті розглянуто сутність та основні характеристики асертивності – відкритість, самостійність, уміння вести діалог із зацікавленими іншими, зберігаючи при цьому взаємну повагу та розуміння; уважність до інших; чіткість висловлення і здатність ефективно виражати свої переконання й бажання; уміння відмовляти у разі потреби без відчуття провини чи агресії; самоповага без порушення прав інших; емоційна стійкість як здатність контролювати свої емоції та залишатися спокійним у складних ситуаціях; уміння утримувати кордони в особистому і міжособистісному спілкуванні тощо. Виявлено, що терміни «асертивність» та «асертивна поведінка» не є синонімами, оскільки асертивність – ширше поняття, яке відноситься до загальної характеристики особистості, а асертивна поведінка – це конкретні вчинки, які відображають цю характеристику. Розкрито фактори, що можуть вважатися як труднощами, так і стимулами позитивного впливу на розвиток асертивності підлітків в умовах інокультурного оточення: самоусвідомлення; моделювання поведінки; комунікаційні навички; мовний бар'єр; онлайн-спілкування; культурний шок; стрес; розуміння конфлікту; шкільне оточення; стосунки вчитель–учень; релігійні традиції; ролі, якими наділені підлітки в різних культурах; розуміння стереотипів тощо. Названі чинники відображають, як інокультурне оточення може впливати на виявлення асертивності підлітків, вимагаючи від них взаємодії та адаптації в різних культурних контекстах. Подолання труднощів розвитку асертивності підлітків в умовах інокультурного оточення можливе через пошук і впровадження специфічних стратегій для ефективного адаптації та успішної взаємодії у новому культурному середовищі. Серед них – активна участь підлітків у міжнародних проектах, навчальних програмах, спрямованих на розвиток міжкультурних навичок, участь у міжкультурних курсах, тренінгах асертивності тощо.

Ключові слова: асертивність, асертивна поведінка, інокультурне оточення, підліток, стратегії, труднощі, фактори.

This article explores the essence and key characteristics of assertiveness, including openness, independence, the ability to engage in dialogue with interested others while maintaining mutual respect and understanding; attentiveness to others; clear expression, and the ability to effectively articulate one's beliefs and desires; the ability to refuse when necessary without feeling guilty or aggressive; self-esteem without violating the rights of others; emotional resilience as the ability to control emotions and remain calm in challenging situations; and the ability to establish boundaries in personal and interpersonal communication, among others. The article distinguishes between the terms "assertiveness" and "assertive behavior", highlighting that assertiveness is a broader concept related to an individual's overall personality characteristics, while assertive behavior refers to specific actions that reflect this characteristic. It discusses the factors that may be considered both difficulties and stimuli for the positive development of adolescent assertiveness in the context of a foreign culture environment. These factors include self-awareness, behavior modeling, communication skills, language barriers, online communication, culture shock, stress, conflict understanding, school environment, teacher–student relationships, religious traditions, roles assigned to adolescents in different cultures, and an understanding of stereotypes. These factors illustrate how a foreign culture environment can impact the manifestation of adolescent assertiveness, demanding interaction and adaptation to different cultural contexts. Overcoming the developmental challenges of adolescent assertiveness in a foreign culture environment is possible through the search and implementation of specific strategies for effective adaptation and successful interaction in a new cultural environment. Among these strategies are active participation of adolescents in international projects, educational programs aimed at developing intercultural skills, involvement in cross-cultural courses, assertiveness training, and more.

Key words: assertiveness, assertive behavior, cross-cultural environment, adolescent, strategies, challenges, factors.

УДК 159.9.019.4-053.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.12>

Гранде К.Л.

аспірантка кафедри психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Актуальність дослідження. Швидкі й часті трансформації у соціально-політичному та економічному житті нашої країни викликають значний дефіцит уваги до складних проблем соціалізації підлітків. Ці зміни можуть впливати на формування цінностей, соціальних навичок та взаємодію із суспільством, що ставить підлітків у вразливе становище. Асертивність є ключовою характеристикою, яка може допомогти особистості стати активним учасником свого життя, долати труднощі, гармонійно впливати на зміни. Розвиваючи навички асертивної поведінки, підліток отримує позитивний досвід подолання життєвих труднощів, прийняття відповідальності за свої вчинки та здійснення обдуманих рішень у реальних ситуаціях. Асер-

вовою характеристикою, яка може допомогти особистості стати активним учасником свого життя, долати труднощі, гармонійно впливати на зміни. Розвиваючи навички асертивної поведінки, підліток отримує позитивний досвід подолання життєвих труднощів, прийняття відповідальності за свої вчинки та здійснення обдуманих рішень у реальних ситуаціях. Асер-

тивність визначається здатністю до самоаналізу, емоційної стабільності та самостійності в процесі прийняття рішень і здійснення дій. Відсутність таких умінь призводить до високого рівня незадоволення життям, неспроможності планувати власне майбутнє, спричиняє виникнення соціокультурного стресу, труднощі у взаємодії з інокультурним оточенням. Важливість розвитку асертивності підлітків є особливо актуальною в умовах сучасного кризового соціуму, де зростає потреба в навичках виявлення ініціативи, здатності захисту власних цінностей, прав, формулюванні життєвих цілей, виявленні сміливості, прийнятті рішень та несення відповідальності за них.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концепція асертивності сформува-лась наприкінці 50-х – на початку 60-х років минулого століття у працях американського психолога А. Солтера, пізніше поняття асертивності знаходимо у працях чеських авторів В. Каппоні й Т. Новака. У сучасній вітчизняній психологічній науці різні аспекти феномену асертивності вивчають В.Ф. Колесникова, С.А. Медведєва, В.В. Мойсеєнко, Л.О. Ніколаєв, Н.М. Сердюк, О.М. Чанцева-Коваленко, К.О. Чулкова та ін.

Мета статті – розкрити основні характеристики асертивності; виявити труднощі розвитку асертивності підлітків в умовах інокультурного оточення й ефективні стратегії їхнього подолання.

Виклад основного матеріалу. Феномен асертивності розглядається науковцями у контексті різних життєвих смислів, зокрема, навчання підлітків бути самодостатніми й незалежними у виборі свого призначення й власного життєвого шляху, комунікативної толерантності, активного лідерства, самоконтролю і самодисципліни, життєстійкості, соціальної компетентності, формування життєвої і соціальної успішності тощо. Л.О. Ніколаєв визначає асертивність як комплекс навичок, що дозволяють особистості ефективно адаптуватися до нових ситуацій, виявляти волю та переконливість, а також відстоювати свої цінності [4]. Згідно з таким підходом, установки особистості відіграють ключову роль у формуванні асертивності, особливо коли вона потрапляє в нове соціальне оточення, де їй необхідно презентувати свої погляди чи переконання. У цьому контексті асертивність розглядається дослідником як властивість особистості, що проявляється у впевненості у собі, здатності виявляти/відстоювати власну точку зору, залишаючись при цьому толерантною до інших [4].

Вивченню асертивної поведінки в міжособистісному спілкуванні підлітків присвячені праці Н.М. Сердюк. Асертивна поведінка та впевненість у собі, вважає дослідниця, відіграють важливу роль у формуванні структури

міжособистісних відносин підлітків. Уміння висловлювати свої думки та почуття з урахуванням інших сприяє взаєморозумінню та емоційній близькості. Крім того, асертивність дозволяє підліткам зберігати баланс між вираженням власних потреб і повагою до індивідуальності інших у міжособистісних відносинах [6]. На думку Н.М. Подоляка, асертивність підлітків значно підвищує їхню адаптацію в освітньому середовищі, полегшує соціалізацію, позитивно впливає на їхню самоактуалізацію і самореалізацію [5]. Отже, ми можемо назвати такі основні характеристики асертивності: відкритість, самостійність, уміння вести діалог із зацікавленими іншими, зберігаючи при цьому взаємну повагу та розуміння; уважність до інших; чіткість висловлення й здатність ефективно виражати свої переконання та бажання; уміння відмовляти у разі потреби без відчуття провини чи агресії; самоповага без порушення прав інших; емоційна стійкість як здатність контролювати свої емоції та залишатися спокійним у складних ситуаціях; уміння утримувати кордони в особистому і міжособистісному спілкуванні тощо.

Деякі дослідники (В.Ф. Колесникова, В.В. Мойсеєнко, К.О. Чулкова та ін.) визначають асертивність як особистісну автономію, незалежність від зовнішніх впливів та конструктивну регуляцію поведінки у спілкуванні; вони називають асертивність такою собі «золотою серединою» між агресивним і пасивним стилями взаємодії, що спрямована на реалізацію власних інтересів і забезпечує при цьому умови для інтересів інших осіб [1; 4; 9]. Таким чином, асертивність може визначатися і як самоствердження через конструктивне спілкування та вдосконалення навичок безконфліктної взаємодії в інокультурному середовищі. На наш погляд, це посилює актуальність вивчення особливостей формування асертивної поведінки особистості підлітка.

Воєнний стан в Україні, коли десятки сотень дітей вимушені перебувати за кордоном або ж бути внутрішніми переселенцями, впливає на формування й розвиток асертивності особистості підлітка в умовах інокультурного оточення. В контексті цієї роботи ми розглядаємо інокультурне оточення як соціокультурне середовище, в якому існують представники різних культур, національностей або етнічних груп; як важливий чинник для розвитку розуміння й поваги до відмінностей між людьми, сприяння міжкультурній гармонії та співпраці; різноманітні культурні, мовні, релігійні та інші аспекти різних груп можуть переплітатися і взаємодіяти [5]. Інокультурне оточення може мати різноманітні характеристики, які визначаються конкретним контекстом та обставинами:

– різноманітність культур – присутність представників різних культур вносить різнома-

ніття у спосіб мислення, підходи до навчання, соціальної взаємодії;

- міжкультурна комунікація – необхідність взаємодії та спілкування з людьми з різним культурним багажем вимагає розвитку навичок міжкультурної комунікації;

- взаєморозуміння інших культур – можливість вчитися та розуміти особливості інших культур, їхні традиції, цінності та способи життя;

- культурна чутливість – розвиток чутливості до культурних відмінностей й уміння адаптуватися до них без створення конфліктів;

- міжкультурна взаємодія в процесі навчання, творчої діяльності – участь у спільних проектах, командних завданнях вимагає об'єднання різних культурних підходів та досвіду;

- можливості для навчання і самовдосконалення – надання інокультурним середовищем можливості навчатися від інших, розширювати свій культурний горизонт і розвивати особистість;

- вирішення міжкультурних конфліктів – наявність ситуацій, коли виникають розбіжності або конфлікти через культурні відмінності тощо [4; 7].

Розглянемо поняття «асертивна поведінка» підлітка у взаємодії з інокультурним оточенням. Незважаючи на те, що «асертивність» та «асертивна поведінка» досить часто використовуються у схожому контексті, але, як вважають Л.О. Ніколаєв, Н.М. Подоляк, Н.М. Сердюк та ін., мають свої відмінності. Так, асертивність – це ширший термін, який відноситься до загальної характеристики особистості, тобто асертивна особистість має властивість виражати свої думки, почуття та потреби, дотримуючись при цьому поваги до інших, встановлювати межі та виявляти самоповагу. Асертивна поведінка – це конкретні вчинки або спосіб поведінки, які відображають асертивність: ефективно вираження своїх думок, прав; встановлення меж із урахуванням інтересів інших; уникнення агресії чи пасивності у взаємодії з оточуючими тощо. Отже, можна сказати, що асертивність – це характеристика особистості, а асертивна поведінка – це конкретні вчинки, які відображають цю характеристику [4; 5; 6].

Загальновідомо, що з дорослішанням роль сім'ї й школи у становленні особистості підлітка тимчасово зменшується, а вплив однолітків, навпаки, збільшується. З одного боку, підліток потребує допомоги, уваги до себе, а з іншого – сам може стати лідером серед ровесників, тобто виявляє бажання певним чином виділитися, бути не таким, як усі. Серед праць сучасних психологів, які досліджують розвиток асертивної поведінки підлітків, нас зацікавила робота Н.М. Сердюк, в якій було доведено, що існує взаємозв'язок між рів-

нем асертивності та впевненістю підлітків у собі: чим вищий рівень асертивності, тим вищі показники впевненості у собі, і навпаки [6, с. 52]. На розвиток рівня асертивної поведінки підлітків можуть суттєво впливати відмінності культури у різних соціокультурних контекстах. Адаптація до інших культурних стандартів може бути для підлітків певним викликом і призводити до різних труднощів. Л.О. Ніколаєв називає однією з проблем мовний бар'єр. Обмеження у знанні мови може ускладнювати ефективну комунікацію та розуміння культурних нюансів і стати перешкодою в освоєнні нового культурного середовища. В результаті різкі зміни в культурних стандартах здатні викликати культурний шок, що, своєю чергою, може привести до невпевненості, стресу та інших незручностей у новому оточенні [4]. Розуміння конфліктів також може відрізнитися в різних культурах: культура компромісу чи, навпаки, культура більш вираженого конфлікту може впливати на те, як підліток розвиває навички асертивності. Вплив мають і стосунки у сім'ї, коли культурні відмінності у вихованні та ролях членів сім'ї можуть визначати, наскільки діти уміють виражати свої потреби й думки, а також як вони сприймають вираження власної асертивності [7].

На думку В.Ф. Колесникової, інокультурне оточення може впливати на те, як учителі й шкільне середовище загалом підтримують або обмежують розвиток асертивних навичок учнів. У різних культурах вимоги до стосунків учитель–учень можуть варіюватися (суб'єкт-суб'єктні чи об'єкт-суб'єктні). Велика кількість українських підлітків нині навчається в школах за кордоном. Загалом шкільний колектив може стати одним із чинників, що викликають труднощі розвитку асертивності підлітків в умовах інокультурного оточення – представники з різних культур здатні створювати виклики у виявленні асертивності через різницю у стилях спілкування та соціальних нормах. Участь у міжнаціональних проектах/конкурсах, де важливо працювати в команді та знаходити спільну мову з партнерами із різних культур, впливатиме на розвиток лідерських та комунікативних навичок в умовах культурної різноманітності, що своєю чергою може як стримувати, так і сприяти розвитку асертивності підлітка [4; 6]. К.О. Чулкова вважає, що труднощі можуть бути викликані різницею у способах вираження поваги чи привітання, гендерною різницею (коли очікування щодо ролей за статевою приналежністю можуть відрізнитися), та інші соціальні норми можуть призводити до непорозумінь, викликати питання щодо інтеграції в нову соціокультурну групу [7]. Релігійні переконання й традиції теж здатні впливати на розвиток асертивності. Наприклад, у культурі, де високо цінують покірли-

вість, може бути важче виражати свої потреби та переконання [1].

Ще одним аспектом відмінностей культури у різних соціокультурних контекстах та їхнього впливу на підлітків є традиції спілкування й ті ролі, якими наділені підлітки. В культурі, де велика увага приділяється ролям ровесників, асертивність може бути важливою для вступу у соціальні групи та успішної інтеграції в колектив [9]. На думку В.Ф. Колесникової та О.М. Чанцевої-Коваленко, упередження і стереотипи про інші культури можуть стати несприятливим фактором для адаптації, що ускладнюватиме взаєморозуміння та взаємодію. Питання цінностей теж може викликати непорозуміння, особливо коли вони суперечать власним переконанням та цінностям [1]. Культурний обмін, міжнаціональна взаємодія (у школі або літньому таборі) – спілкування та взаємодія з ровесниками з інших регіонів України або зарубіжних країн, впливатимуть на асертивність, оскільки виникатиме потреба відстоювати свої позиції/думки в різних ситуаціях, необхідність виражати власні ідеї, вміння працювати в колективі, де діє культурна різноманітність тощо. Актуальним для сучасних підлітків є онлайн-спілкування, зокрема в ігровому середовищі – взаємодія у віртуальних іграх або спільнотах може призвести до конфлікту через різницю культурних уявлень та норм і пошук стратегій виходу із конфліктних ситуацій теж має вплив на асертивність підлітків.

Знання і врахування цих культурних особливостей є ключовими у розумінні й підтримці розвитку асертивності підлітків у різних культурних середовищах. Таким чином, умови інокультурного оточення можуть бути різними, однак, як вказують науковці (О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Л.О. Ніколаєв, Н.М. Сердюк та ін.), доцільно вибрані фахівцями ефективні стратегії сприятимуть успішній адаптації до нового культурного оточення й розвитку асертивності в інокультурному контексті [3; 4; 6]. Для успішної адаптації важливо бути відкритим, вивчати новий культурний контекст, демонструвати толерантність та розвивати міжкультурні навички.

Зупинимось далі на шляхах подолання перешкод, й одним із таких може бути активна участь підлітків у навчальних програмах, спрямованих на розвиток міжкультурних навичок, участь у міжкультурних тренінгах і курсах тощо. Тренінги асертивності є ефективним методом превентивної роботи з підлітками, оскільки вміння впевнено сказати «ні» у ситуаціях психологічного тиску з боку однолітків може попередити залежність від шкідливих звичок та девіантну поведінку.

Підлітки вчать адекватно визначати особистісні властивості й емоційні стани інших

людей, вибирати адекватні способи поведінки та реалізовувати їх у процесі взаємодії, ефективно й адекватно контактувати з інокультурним оточенням. Так, один із тренінгів – «Формування навичок асертивної поведінки у підлітків» – спрямований на формування та розвитку у підлітків уміння ефективно вирішувати проблеми, що виникають у процесі розвитку самосвідомості.

Позитивній міжкультурній взаємодії підлітків слугуватиме активна участь у спілкуванні, відкритість до нових знайомств, виявлення інтересу до культурних різниць. На користь вивчення культурних особливостей, які сприятимуть ефективній адаптації, вказує Н.М. Сердюк: вивчення мови, знайомство з традиціями, соціальними нормами тощо [6]. Здатність ефективно працювати в інокультурному оточенні включає у себе розвиток навичок розуміння та адаптації до різних культурних контекстів. Зокрема, на думку С.А. Медведєвої, важливо навчати підлітків навичок формування гнучкості в комунікації, що пришвидшить адаптацію до різних стилів спілкування, допоможе уникати конфліктів та покращити взаєморозуміння. Все це, наголошує дослідниця, матиме вплив на створення позитивної та взаємовигідної співпраці в навчанні чи у процесі творчої діяльності підлітків [2].

Висновки. Таким чином, на основі вивчення й аналізу джерел з досліджуваної проблеми можна зазначити, що асертивність – це здатність людини висловлювати свої думки, потреби й бажання чітко і впевнено, не порушуючи права інших. Розвиток асертивності підлітків відбувається через різноманітні впливи і досвід.

Ми виявили фактори, що можуть вважатися труднощами, які підліток має подолати, їх є чимало й вони різні. Одночасно ці ж чинники здатні позитивно впливати на розвиток асертивності підлітків в умовах інокультурного оточення. Серед них – самоусвідомлення (розвиток свідомості про власні емоції, цінності, цілепокладання; заохочення до самоаналізу, роздумів над власними переконаннями); комунікаційні навички (розвиток уміння слухати і розуміти інших, навички невербальної комунікації тощо); впевненість у собі, власних силах (заохочення позитивних досягнень, допомога щодо розуміння сильних сторін і можливостей); тренінги асертивності (тренінги/рольові ігри сприяють розвитку асертивних навичок); підтримка оточення (забезпечення позитивного й підтримуючого оточення, де підліток відчуває розуміння, виявляє повагу до інших, має можливість відстоювати власні права); самостійність (підліток має вчитися приймати рішення й відповідати за їхні наслідки); моделювання поведінки (дорослі як приклад асертивної поведінки у власному житті тощо) та ін.

Названі чинники відображають, як інокультурне оточення може впливати на виявлення асертивності підлітків, вимагаючи від них взаємодії та адаптації в різних культурних контекстах. Отже, розвиток асертивності у підлітків є комплексним процесом, який включає у себе як особисті, так і соціокультурні аспекти.

Важливо пам'ятати, що цей процес може займати певний час, і підліток має можливість формувати й розвивати ці уміння й навички на шляху до дорослості, а завдання дорослого оточення (фахівців, учителів, батьків та ін.) – сприяти підлітку в подоланні труднощів: як в умовах інокультурного оточення вчитися знаходити продуктивні стратегії розвитку асертивності. Тобто асертивність виступає значущим ресурсом впливу на особистісний розвиток підлітка та його взаємодію з інокультурним оточенням.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Колесникова В.Ф., Чанцева-Коваленко О.М. Розвиток асертивності в юнацькому віці. *Гуманітарний корпус*. Випуск 17. Вінниця : ТОВ Нілан-ЛТД, 2018. С. 66–70.
2. Медведєва С.А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики* : міжвузівський збірник наукових праць / ред. кол.: В.П. Бех, К.Ю. Богомаз, Л.Ф. Бурлачук та ін. ; голов. ред. О.Л. Скідін. Одеса : Астропринт, 2008. Вип. 39–40. С. 234–240.
3. Мойсеєнко В.В. Особливості формування асертивної поведінки особистості: науково-теоретичний аналіз питання. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцова та ін. ; відпов. ред. Блинова О.Є. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. С. 132–137.
4. Ніколаєв Л.О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016. 264 с.
5. Подоляк Н.М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2014. 200 с.
6. Сердюк Н.М. Асертивна поведінка та почуття впевненості в собі в структурі міжособистісних стосунків підлітків. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського*. 2013. № 3–4. С. 48–54. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/punpru_2013_3-4_10 (дата звернення: 03.09.2023).
7. Чулкова К.О. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 1. Вип. 11. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. С. 38–40.

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ВПЛИВАЄ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

GENERAL CHARACTERIZATION OF THE MOTIVATIONAL SPHERE OF THE INDIVIDUAL THAT INFLUENCES PROFESSIONAL ACTIVITY

У статті розглядаються концепції, які розкривають унікальні аспекти мотивації особистості у контексті її професійної діяльності. Визначено два підходи теорій мотивації, які розроблені в зарубіжній та вітчизняній психології і ґрунтуються на змістових характеристиках, зокрема оцінці потреб та факторів, що визначають поведінку (теорії А. Маслоу, Ф. Херцберга, Л. Макклєнда, К. Альдерфера), а також процесуальні теорії, які аналізують, як особистість вибирає певний тип поведінки (В. Врум, Дж. Адамс та Е. Локк).

Підкреслено, що обидва напрями теорій в основному акцентують на аспектах потреб особистості як на детермінантах, які визначають ключові мотиви її діяльності, зовнішньої та внутрішньої мотивації і т.д. Кожен із визначених підходів робить свій внесок у розуміння концепцій та механізмів мотивації, одночасно охоплюючи лише обмежений аспект впливу на особистість, такий як досягнення життєвих цілей, задоволеність професійною діяльністю, соціальна приналежність, особистий інтерес до роботи, бажання отримувати не лише матеріальні вигоди, а й моральне задоволення від праці, внутрішні переконання тощо. Варто зауважити, що ці теорії мають свої обмеження, зокрема у неспроможності передбачити поведінку особистості на підставі мотивації.

Окрему увагу приділено теоріям очікувань В. Врума, де дослідник виявляв різноманітні фактори мотивації особистості і підкреслював, що наявність різноманітних потреб не є єдиною обов'язковою умовою мотивації особистості, спрямованої на досягнення конкретної мети. Також розглянуто структурну модель мотивації особистості до праці, представлену румунським соціологом К. Замфіром. Визначено, що основними складниками аналізу теорій мотивації є потреби, інтереси та установки особистості.

Ключові слова: стимулювання, мотивація, професійна мотивація, професійна діяльність, керівництво, управління.

The article explores concepts that unveil unique aspects of personal motivation in the context of professional activities. Two approaches to motivation theories, developed in both foreign and domestic psychology, are identified. These approaches are grounded in content characteristics, particularly the assessment of needs and factors determining behavior (theories of A. Maslow, F. Herzberg, L. McClelland, K. Alderfer), as well as procedural theories that analyze how individuals choose specific types of behavior (V. Vroom, J. Adams, and E. Locke).

Emphasis is placed on the fact that both directions of theories primarily focus on aspects of individual needs as determinants that define the key motives for their actions, external and internal motivation, etc. Each of the identified approaches contributes to the understanding of concepts and mechanisms of motivation, simultaneously covering only a limited aspect of influence on the individual, such as achieving life goals, satisfaction with professional activities, social belonging, personal interest in work, the desire to receive not only material benefits but also moral satisfaction from work, internal convictions, etc. It is worth noting that these theories have limitations, particularly in predicting individual behavior based on motivation.

Special attention is given to expectancy theories by V. Vroom, where the researcher identified various factors of personal motivation and emphasized that the presence of diverse needs is not the sole mandatory condition for motivation aimed at achieving specific goals. The structural model of motivation for work, presented by the Romanian sociologist K. Zamfir, is also examined. It is determined that the main components of the analysis of motivation theories are needs, interests, and attitudes of the individual.

Key words: stimulation, motivation, professional motivation, professional activity, leadership, management.

УДК 159.9.01:331.101.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.13>

Єрмолінська А.О.
студентка 665 групи
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Вступ. Сучасні виклики, які виникають у сфері професійної підготовки, зумовлюють розширення вимог до якостей, необхідних для фахівців у різних сферах праці. На нашу думку, однією з ключових складових частин професійного успіху та самореалізації у вибраній професії є мотивація. Професійна мотивація – це вплив конкретних стимулів, які визначають вибір професії та тривале виконання пов'язаних з нею обов'язків, або сукупність внутрішніх та зовнішніх сил, які визначають в особистості бажання самореалізуватися у сфері праці та спрямовують його на досягнення конкретних цілей.

Цей феномен активно досліджується у світовій та вітчизняній психологічній науці із сере-

дини ХХ століття, особливо у 60–70-х роках. Хоча початкові спроби осмислення мотивації можна відзначити ще раніше в рамках різних психологічних теорій, таких як гуманістична теорія, когнітивізм, теорія соціальних потреб та інші.

Сучасні дослідження відзначають підвищений інтерес до проблеми мотивації загалом та професійної мотивації зокрема, що пояснюється необхідністю більш глибокого включення психологічних досліджень у практику для більш детального аналізу реальної поведінки особистості та виявлення її закономірностей. З іншого боку, актуальним залишається завдання виявлення внутрішніх мотиваційних тенденцій особистості та їх зв'язків із соціаль-

ною детермінацією її психіки. Таким чином, аналіз концепцій мотивації, які сформувалися у світовій та вітчизняній психології, залишається надзвичайно важливим завданням для наукових досліджень.

З огляду на значну кількість теорій мотивації та тематику дослідження увага буде сфокусована конкретно на тих концепціях, які розглядають такий процес крізь призму мотивації в професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Аналіз і узагальнення різноманітних теорій мотивації загалом, а також тих, що спрямовані на вивчення мотивації у професійній діяльності, дозволяють розглядати два загальні підходи до їх змістових характеристик і оцінок.

Перший підхід ґрунтується на змістових аспектах мотивації, тобто на оцінці потреб і факторів, які визначають поведінку. До цієї групи відносять теорію ієрархії потреб А. Маслоу, теорію подвійної мотивації Ф. Херцберга, теорію потреб у досягненні результатів Л. Макклєнда та теорію існування, приналежності та зростання К. Альдерфера.

До другої групи, яку називають процесуальними теоріями, віднесені ті, що досліджують, як особистість вибирає конкретний тип поведінки. Це включає теорії очікувань В. Врума, теорію справедливості Дж. Адамса та теорію постановки цілей Е. Локка.

Узагальнюючи, слід зауважити, що обидва напрями теорій переважно фокусуються на аспектах потреб особистості як на детермінантах, що визначають ключові мотиви її діяльності, зовнішньої та внутрішньої мотивації і т.д. Кожен з визначених підходів вносить свій внесок у розуміння концепцій та механізмів мотивації, при цьому охоплюючи лише обмежену частину впливу на особистість, таку як досягнення життєвих цілей, задоволення професійною діяльністю, соціальна приналежність, особистий інтерес до роботи, прагнення отримувати не лише матеріальні вигоди, а й моральне задоволення від праці, внутрішні переконання, індивідуальні цінності та перспективи. Ці аспекти демонструють, що мотивація є складним явищем, яке впливає на багато аспектів життя особистості, і вона вивчається з різних точок зору та підходів для отримання більш повного розуміння цього явища. Подальше дослідження в галузі мотивації дозволить розкрити нові аспекти і розвинути наявні теорії для кращого розуміння та ефективного використання мотивації в практичній діяльності.

Водночас обмеженість цих теорій полягає у їхній неспроможності передбачити поведінку особи на підставі мотивації. Розглянемо конкретні аспекти вищезгаданих теорій. Згідно з теорією ієрархії потреб А. Маслоу, основою людської поведінки є її потреби. Ці потреби

можна класифікувати за ієрархічними рівнями – нижчими і вищими, базовими і вивідними. Основна ідея вченого полягає в тому, що без належного задоволення базових потреб у особи не можуть виникнути потреби на вищому рівні.

Схожою за концепцією є ERG теорія К. Альдерфера, яка виникла як відповідь на критику теорії А. Маслоу. Дослідник вважав, що на актуалізацію потреб особистості впливають індивідуальні якості та контекст ситуації. К. Альдерфер виділив три типи потреб: потреби існування, які включають фізіологічні потреби та потребу в безпеці; потреби взаємозв'язків, які відображають соціальні та міжособистісні відносини, включаючи бажання отримати підтримку та визнання; потреби росту, що стосуються особистого розвитку, самовираження та самовдосконалення.

Дослідник підкреслював, що, крім прогресивного задоволення потреб, як це висвітлено в теорії А. Маслоу, існує регресивний процес, пов'язаний із невдоволенням потреб та, відповідно, розчаруванням. Також він стверджував, що рух від одних потреб до інших відбувається в обидві сторони, а невдоволеність більш високого рівня посилює активність потреб більш низького рівня. Цей аспект теорії наголошує на тому, що важливо не лише задовольняти потреби на вищому рівні ієрархії (наприклад, потребу у самореалізації), але і забезпечувати найбазовіші потреби (наприклад, фізіологічні потреби), щоб уникнути розчарування та невдоволеності. Таким чином, ця теорія дає нам глибше розуміння динаміки потреб та їх взаємозв'язку, що є важливим у контексті психології і мотивації [1, с. 376].

Особливо цікавою у контексті аналізу мотивації діяльності є теорія Х та Y від американського дослідника Дугласа МакГрегора. Ця теорія служить основою для неформального демократичного управління персоналом у компаніях США. Згідно з нею, всі працівники класифікуються на дві групи – Х та Y. Теорія Х передбачає, що люди від природи ліниві, безініціативні, пасивні та прагнуть уникати відповідальності. Такі працівники, за МакГрегором, вимагають постійного контролю керівництва, системи покарань за порушення та системи заохочення за успіхи. Теорія Y вважає, що люди мають таланти, прагнуть до реалізації своїх можливостей та готові нести відповідальність за свої дії. Для цієї групи осіб матеріальна винагорода не завжди є головним пріоритетом, а вони акцентують на кар'єрному зростанні, професійній реалізації, схильності до прийняття виважених та раціональних рішень. Ці люди не потребують постійного контролю з боку керівництва, часто проявляють ініціативу та володіють високим ступенем творчості [2, с. 32].

Теорію Х МакГрегора, за висновками сучасних експертів, характеризують значущі недоліки, оскільки вона представляє виключно механістичний підхід до аналізу особистості, наголошуючи на постійно відтворюваних діях, що до певної міри сприяють її автоматизації. З іншого боку, теорія Y підтримує гуманістичний погляд на особистість, визнаючи її унікальність та індивідуальність, а також враховуючи мотиваційні фактори працівників під час діяльності.

Наступною в рамках аналізу мотивації діяльності є теорія Фредеріка Герцберга. Він представляє двофакторну модель мотивації, яка розкриває задоволеність роботою та класифікує мотивацію до праці за її впливом: гігієнічні та мотиваційні фактори. Гігієнічні фактори виникають з потреб у безпеці, адекватній зарплаті, належному керівництву та позитивній атмосфері в колективі та умовах праці.

Зокрема, мотиваційні фактори включають умови праці, які забезпечують найвищий рівень мотивації працівників та формують їхнє задоволення від професійної діяльності. Ці фактори включають досягнення поставлених цілей, визнання, сам процес роботи, творчий потенціал, кар'єрний ріст, відповідальність, можливість самореалізації тощо. Застосування цієї моделі дозволяє досягти загального задоволення результатами праці в колективі та мотивувати його членів досягати високих професійних результатів.

Теорія мотивації влади Д. Мак Клеелланда та Д. Аткинсона зосереджується на вищих рівнях потреб. Дослідники розробили процедуру вимірювання мотивів, вважаючи, що особистість отримує стимули із соціального середовища, тому важливо вивчати не лише дії, але і почуття та думки. Згідно з позицією Д. Мак Клеелланда, потреби вищого рівня складаються з трьох основних факторів: прагнення до успіху, прагнення до влади та прагнення до визнання. Оцінка соціального успіху вимірюється не лише рівнем визнання серед колег, але й особистими досягненнями через активну участь у прийнятті рішень, пов'язаних із професійною діяльністю, та взяттям на себе відповідальності за них.

Потреба у визнанні відображає здатність особистості діяти як неформальний лідер і висловлювати власні переконання. Прагнення до афіліації, або бажання участі у спілкуванні, наданні допомоги іншим, утриманні дружби та прийняття допомоги, виявляється через бажання бути частиною групи, колективу та брати участь у спільних заходах. Нарешті, потреба у владі виражає бажання досягти особистих цілей, таких як матеріальний успіх, фінансова свобода та інші можливості, володіння контролем над рішеннями та вплив на інших, щоб змусити їх виконувати дії, які вони

не ініціювали би самостійно. Прагнення досягнення успіху передбачає, що особистість сама несе відповідальність за свої успіхи та невдачі, володіє високим рівнем самоорганізації та відповідальності та готова вирішувати складні завдання, пов'язані з професійною діяльністю [3, с. 117].

Як уже зазначалося вище, до наступної групи належать так звані процесуальні теорії мотивації, які, на відміну від теорій змісту, розглядають мотивацію як один з аспектів поведінкового процесу особистості. Деякі з теорій цієї групи включають теорію очікувань В. Врума, теорію постановки цілей Е. Локка та теорію справедливості С. Адамса.

У теорії Е. Локка, яку представив американський психолог у 1968 році, мотивація визначається через особисті цілі та задоволення роботою на шляху до їх досягнення. Особисті цілі, що є свідомими, є базовими детермінантами поведінки. Вони визначають спрямованість і інтенсивність подальшої діяльності особистості, а результати та задоволеність від роботи залежать від характеристик, таких як складність, прийнятність, готовність до зусиль та визначеність цілей.

Оцінку рівня задоволеності працівником результатами його діяльності можна провести, використовуючи внутрішні (порівняння досягнень працівника з поставленими цілями) та зовнішні (співставлення результатів його праці з іншими працівниками) процеси. У розгляді придатності такої теорії для управлінських цілей важливо відзначити, що практична реалізація її принципів є складним завданням. Це зумовлено різноманітністю колективів за віком, видами діяльності, рівнями освіти та професійної підготовки, що ускладнює управління ними, керуючись виключно цілями та рівнем задоволеності особистості щодо результатів праці.

Теорія справедливості, представлена С. Адамсом, розглядає мотивацію не як результат індивідуальних потреб, а в контексті процесу порівняння себе з іншими людьми за їхнім внеском у процес праці (зусилля, час, ресурси) та отриманими результатами (оплата праці, пільги, інші переваги). Ця теорія базується на суб'єктивних оцінках працівника, який порівнює свій внесок і результати з іншими, використовуючи критерії, такі як переплата, справедлива оплата та недостатня оплата. Отже, працівник, який вважає, що йому недоплатили, відчуває негативні емоції, тоді як ті, кому переплатили, можуть відчувати провину та незручність. С. Адамс запропонував три еталони для самооцінки: «Я-сам», «Інші» і «Система», а також п'ять можливих стратегій для працівника в умовах несправедливості: спотворити власний внесок та результати, переконати інших працівників змінити результати, змінити

внесок чи результати інших, знайти інший еталон для порівняння або звільнитися з роботи.

Р. Мюррей, ключовий дослідник у галузі мотивації в рамках теорії особистості, систематизував 36 потреб та визначив умови тиску ситуації, що відповідають цим потребам. Він розробив багаточленну таксономію мотивації поведінки, виявивши взаємозв'язок між особистістю та сприйманою ситуацією. Мюррей уперше запропонував інтеракціоністський підхід, згідно з яким особистість і ситуація утворюють взаємодію, у якій потреби особистості та тиск ситуації взаємодіють один з одним [4, с. 33–34].

Ще однією теорією мотивації діяльності є теорія очікувань, яку розробив В. Врум. У своїх дослідженнях він намагався виявити всі можливі фактори, які впливають на мотивацію особистості. Він підкреслював, що наявність різноманітних потреб не є єдиним визначальним фактором для мотивації особистості до досягнення конкретної мети. Однак у процесі діяльності в особистості виникають очікування, які визначають задоволення її потреб, пов'язаних із вибраним типом поведінки. У рамках цього підходу вчений вводить такі поняття, як:

- очікування (експектації): ймовірність того, що зусилля особи приведуть її до досягнення поставленої цілі або результату (співвідношення витрачених ресурсів і отриманих результатів VP-P);

- інструментальність: усвідомлення того, що виконання конкретної роботи гарантує досягнення бажаного результату, і робота служить інструментом для досягнення цілі (співвідношення отриманих результатів і витрат за результат P-B);

- валентність: важливість винагороди для працівника (задоволення від нагороди порівняно з незадоволенням від її відсутності).

Все це представлено В. Врумом у вигляді формули:

МОТИВАЦІЯ = VP-P P-B Валентність.

Згідно з цією формулою, найефективніша мотивація досягається у разі високих очікувань щодо результатів власної діяльності та високої задоволеності винагородою (валентність). Між недоліків, що формують невідгідну мотиваційну сферу, вчений відзначав: невизначені уявлення працівників щодо очікуваних результатів своєї роботи; відсутність чітких критеріїв для оцінки досягнень високих показників; недостатній рівень інформованості стосовно того, які результати та яким чином винагороджуються.

Перелік теорій мотивації можна продовжувати, оскільки їх існує досить велика кількість. Різноманітність теорій можна пояснити різноманітністю дефініцій мотивації та її складників, таких як потреби, мотиви, система цінностей і установки, а також спрямованість

особистості. В рамках гомеостатичного підходу Н. Войтоніс розглядає мотивацію як систему реакцій, які порушують рівновагу організму і є передумовою для активації іншої системи реакцій, яка відновлює відносну рівновагу організму [5, с. 63].

У інших визначеннях мотивації динаміка зазначається як ключовий аспект, що сприймається різними авторами з різних точок зору. Наприклад, Х. Хекхаузен визначає її через динаміку різноманітних факторів у конкретній взаємодії з навколишнім середовищем, що включає постановку мети і поведінку. З іншого боку, К. Мадсен описує мотивацію як родовий термін, що охоплює всі динамічні і векторні змінні, визначаючи її більш абстрактно. Згідно з поглядом вітчизняного дослідника А. Куфлієвського, різноманітність поглядів на мотивацію визначається широким спектром компонентів цього поняття. До цих компонентів належать різні детермінанти поведінки, такі як мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, мотиваційні установки (диспозиції), ідеали та інші. Ця різноманітність підкреслює складність та мінливість самої мотивації як феномену і наголошує на тому, що вона може бути визначена та розглянута з різних точок зору, з огляду на різні аспекти людського психологічного життя та механізми внутрішньої і зовнішньої стимуляції [5, с. 63–64].

Окремі вчені-психологи, проводячи дослідження професійної мотивації, зосереджують увагу на людських потребах, які лежать в основі здійснення професійної діяльності. Теорія румунського соціолога К. Замфіра розкриває багатогранну структуру мотивації трудової діяльності, яка включає такі складники, як:

- 1) внутрішня мотивація (ВМ). Ця форма мотивації виникає з потреб людини та пов'язана безпосередньо із самим процесом та результатами праці. Вона проявляється тим, що людина віддає перевагу конкретній професійній діяльності із задоволенням, відчуває внутрішню вдячність та самореалізацію через свою роботу і не відчуває тиску чи необхідності зовнішнього стимулювання;

- 2) зовнішня позитивна мотивація (ЗПМ). Цей складник мотивації містить мотиви, які опосередковано пов'язані з процесом і результатами праці, але їхнім основним стимулом є позитивні фактори. Сюди входять матеріальне стимулювання, кар'єрний ріст, схвалення та визнання колег, а також прагнення підтримувати високий соціальний статус та престиж;

- 3) зовнішня негативна мотивація (ЗНМ). Цей складник також включає мотиви, які не пов'язані безпосередньо з процесом і результатами праці, але характеризуються негатив-

ним емоційним забарвленням. Сюди входять мотиви, такі як уникання покарання, критики, осуду та інших негативних впливів.

Зазначена структура мотивації трудової діяльності робить очевидним той факт, що мотивація людини в професійному контексті є багатоаспектною і складною. Розуміння цих аспектів допомагає як працівникам, так і роботодавцям краще розуміти та враховувати потреби та мотивацію працівників, щоб створити сприятливе трудове середовище та досягти більшої продуктивності та задоволення від роботи [6, с. 204].

Висновки. Отже, більшість дослідників аналізують мотивацію, фокусуючись на факторах, що визначають поведінку особистості або на комплексі мотивів. Мотивація також є об'єктом психічного управління конкретною діяльністю або може виступати як система процесів, відповідальних за стимулювання та активізацію. У зв'язку із цим можна умовно розділити ці визначення на дві групи: перша включає терміни, які описують мотивацію зі структурної перспективи, а в другій акцент здійснюється на динамічних аспектах мотивації як процесу чи механізму. Психологи також розрізняють внутрішню та зовнішню мотивацію, що відрізняються за стимулами, цілями,

інтересами, потребами, мотиваційними установками і т. д.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі включають розширення спектра аналізу компонентів професійної мотиваційної діяльності в рамках сучасних психологічних концепцій як вітчизняних, так і західних фахівців. Мета полягає у виявленні сутнісних характеристик мотивації особистості в умовах розвитку сучасного суспільства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Maslow A.H. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 50(4). P. 370–396.
2. Douglas McGregor. *The Human Side of Enterprise*. New York; Toronto And., 1960. P. 30–32.
3. Литвинюк А. Організаційна поведінка. Москва : Юрайт, 2013. 117 с.
4. Конспект лекцій з курсу «Теорія мотивації» / укладач О.В. Прокопенко. Суми : Вид-во СумДУ, 2006. С. 33–34.
5. Куфлієвський А.С. Формування професійної мотивації рятувальників МНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 63–64.
6. Шевченко В., Джоган Д. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Серія. «Психологічні науки»*. Квітень 2017. № 1(17). С. 203–206.

РЕАБІЛІТАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА З ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

REHABILITATION ACTIVITIES OF A PSYCHOLOGIST TO OVERCOME DESTRUCTIVE EMOTIONAL STATES OF A PERSON IN EXTREME SITUATIONS

У статті зазначено, що провідна роль у реалізації допомоги населенню у екстремальних умовах належить психологічній реабілітації. Психологічний вплив екстремальних ситуацій здійснюється не лише з боку прямої безпосередньої загрози для життя людини, але й від опосередкованої, яка пов'язана зі значною потенційною ймовірністю її настання. Зазначено, що опосередкована загроза більшою мірою здатна дестабілізувати емоційний стан людини. Під деструктивними емоційними станами розуміється активна агресія людини, котра спрямована на себе, інших осіб чи зовнішній світ. Визначено фази реабілітаційного процесу: 1) гостра фаза; 2) фаза підготовки до реабілітації та пошук психологічних засобів реабілітаційної діяльності; 3) фаза власне реабілітації; 4) фаза комплексної реабілітації. До технологій реабілітаційної діяльності психолога належить сукупність прийомів, методів, технік, інтервенцій, що використовуються для підтримання, відновлення, подолання деструктивних емоційних станів, здатності особистості до адаптації в нових соціальних умовах життя. Реабілітацію потрібно надавати якнайшвидше, після появи симптомів емоційного розладу, оскільки відновлювальний потенціал людини з часом суттєво зменшується. Ранній початок реабілітації зменшує травмування, поліпшує якість життя. Доцільно використовувати технології відновлення творчого проєктування власного майбутнього за допомогою методів арт-терапії, які добре себе зарекомендували у психологічній реабілітації з клієнтами у стані стресу. Арт-терапія – один з найбільш ефективних способів роботи з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості це є спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. Акцентовано увагу на техніках саморегуляції емоційного стану; визначено основні напрями емоційної саморегуляції: а) для психокорекції емоційного стану та помірно виражених психоневрологічних симптомів (таких як порушення сну, високий рівень тривожності, емоційне напруження, зниження настрою, апатії, депресії); б) для підвищення рівня функціональних можливостей щодо запобігання явищам перевтоми. Розглянуто техніки саморегуляції емоційного стану.

Ключові слова: психологічна реабілітація, реабілітаційна діяльність психолога, тех-

нології реабілітації, деструктивні емоційні стани, стрес, саморегуляція емоційних станів, психокорекція, техніки арт-терапії.

The article notes that psychological rehabilitation plays a leading role in providing assistance to the population in extreme conditions. The psychological impact of extreme situations is carried out not only from the direct immediate threat to human life, but also from the indirect one, which is associated with a significant potential probability of its occurrence. It is noted that an indirect threat is more capable of destabilizing a person's emotional state. Destructive emotional states are understood as active aggression of a person directed at himself, others or the outside world. The phases of the rehabilitation process are defined: 1) acute phase; 2) phase of preparation for rehabilitation and search for psychological means of rehabilitation activities; 3) phase of rehabilitation itself; 4) phase of comprehensive rehabilitation. The technologies of rehabilitation activities of a psychologist include a set of techniques, methods, techniques, interventions used to maintain, restore, overcome destructive emotional states, and the ability of a person to adapt to new social conditions. Rehabilitation should be provided as soon as possible after the onset of symptoms of an emotional disorder, because a person's recovery potential decreases significantly over time. Early start of rehabilitation reduces trauma and improves the quality of life. It is advisable to use technologies for restoring creative design of one's own future using art therapy methods that have proven themselves in psychological rehabilitation with clients under stress. Art therapy is one of the most effective ways of working with clients of any age and with any disorders, and for the individual it is a way of self-discovery, self-expression, development and a way to personal harmonization. Attention is focused on the techniques of self-regulation of the emotional state; the main directions of emotional self-regulation are identified: a) for psychocorrection of the emotional state and moderate neuropsychiatric symptoms (sleep disturbance, high anxiety, emotional stress, moodiness, apathy, depression); b) to increase the level of functional capabilities to prevent overwork. The techniques of self-regulation of the emotional state are considered.

Key words: psychological rehabilitation, rehabilitation activities of a psychologist, rehabilitation technologies, destructive emotional states, stress, self-regulation of emotional states, psychocorrection, art therapy techniques.

УДК 159.95
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.14>

Кириченко Т.В.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології і педагогіки
дошкільної освіти
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Вступ. Сьогоднішні негаразди, соціальна нестабільність, воєнний стан призводять до зростання напруження, тривоги, невротизації населення і, як наслідок, до збільшення осіб, які потребують спеціальної допомоги з подолання деструктивних емоційних станів. Про-

відна роль у реалізації допомоги населенню у екстремальних умовах належить психологічній реабілітації.

Психологічна реабілітація у екстремальній ситуації є найважливішим засобом відновлення психічної рівноваги. Адаже важкі ситу-

ації (екстремальні, військові, надзвичайні) виснажують емоційно-вольову сферу, сприяють зростанню втоми, фізичному та психічному виснаженню та здійснюють надмірний негативний вплив.

Психологічний вплив екстремальних ситуацій здійснюється не лише з боку прямої безпосередньої загрози для життя людини, але й від опосередкованої, яка пов'язана зі значною потенційною ймовірністю її настання. Більш того, опосередкована загроза більшою мірою здатна дестабілізувати психологічний стан людини, оскільки подібна загроза ще тільки очікується, а її конкретні прояви ще не відомі [8]. У зв'язку з цим особи потребують індивідуалізованого комплексного підходу для нормалізації їхнього емоційного стану.

Зазвичай індикаторами психологічної проблеми особистості виступають негативні емоції (страх, тривога, стрес, агресія), різні психічні стани (депресивні, кризові стани, напруження, втома, тривожне очікування, хвилювання, дратівливість), особливості поведінки (невдачі, помилки, конфлікти). Тривале переживання посттравматичної ситуації супроводжується високим рівнем емоційної напруженості особистості і призводить до зневіри у власній здатності контролювати негативні емоції та вибудовувати ефективну комунікацію [5; 7]. У таких умовах значна частина людей потребує системної психологічної допомоги.

Адже рани війни, якщо їх не лікувати, не загоюються самі по собі й часто проявляються в наступних поколіннях [8]. Міжнародні психологічні реабілітаційні програми, які апробувалися у Боснії і Камбоджі, показали реальну можливість відновлення зруйнованого життя багатьох представників мирного населення [9].

Виклад основного матеріалу. Психологічна реабілітація визначається як система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, особливостей людини, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження здорової особистості [4]. Психологічна реабілітація є різновидом психологічної допомоги, орієнтованою на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я [7].

Базовими принципами психологічної реабілітації є: принцип комплексності та системності; ранній початок та своєчасність; наступність та послідовність; індивідуальний підхід та гнучкість; активна участь потерпілих у реабілітаційних заходах; орієнтація на внутрішні ресурси та потенційні можливості людини. Принцип комплексності та системності передбачає єдність впливів на емоційну, вольову, діяльнісну сферу особистості, що спрямовані на відновлення мотивів, цінностей, переконань особистості [4; 7]. Це насамперед

багаторівневість: різні форми психологічної допомоги, залежно від стану постраждалого, психологічний супровід, підтримка, психологічна освіта, психологічне консультування, психотерапія та психокорекція. У реабілітаційній діяльності психолога комплексний підхід також передбачає налагодження співпраці між різними структурами (медичними, освітніми), а також з родиною. Слід зазначити, що всі аспекти мають бути взаємопов'язаними і впливати прямо чи опосередковано на ефективність реабілітації. Реабілітацію потрібно надавати якнайшвидше, після появи симптомів розладу, оскільки відновлювальний потенціал людини з часом суттєво зменшується. Ранній початок реабілітації зменшує травмування, поліпшує якість життя. Рання психологічна допомога – до 30 діб. Мета – стабілізація емоційного стану; запобігання розладам адаптації. Базова потреба в безпеці є необхідною умовою виживання людини.

На переживання ситуації чи події впливають особистісні характеристики людини, а саме: здатність адаптуватися до ситуації; стресостійкість; зловживання психоактивними речовинами для зняття емоційного напруження; проблеми з фізичним здоров'ям; схильність або наявність психічних розладів. У виборі засобів, форм впливу необхідно враховувати особливості реактивності клієнта. Реабілітаційна діяльність психолога індивідуалізована для кожного клієнта. Велике значення має усунення вторинних емоційних реакцій.

Деструктивні емоційні стани є руйнівними для людини, характеризуються істотними відхиленнями від наявних психологічних і навіть медичних норм, у результаті чого сильно страждає якість життя. Особистість перестає критично переглядати і оцінювати свою поведінку, виникає нерозуміння того, що відбувається, і когнітивне спотворення сприйняття загалом. Як підсумок, знижується самооцінка, виникають різного роду емоційні порушення, що призводить до соціальної дезадаптації, причому у самих крайніх проявах [6].

Процес відновлення концентрується насамперед на потенційних можливостях людини, тобто на тих функціях, які можуть бути сформованими на основі внутрішніх резервів особистості. Фази реабілітаційного процесу:

1. Гостра фаза. Завдання: психодіагностика, психологічна бесіда для послаблення депресії або для мотивації до активного пошуку можливих рішень, наприклад, «я не можу цього змінити, але зможу з цим жити». Це прийняття ситуації, відчуття, що треба з цим змиритись. Вперше людина в новій ситуації починає оцінювати перспективу: «Хоча і важко, але потрібно рухатись вперед». Примирення – це тривалий процес і його не слід прискорювати. Людина може повертатись до заперере-

чення, тому психологу не слід заспокоювати, говорити формальні фрази. Підриває довіру до проведення бесіди запевнення в тому, що «нічого серйозного не сталось», що «все буде добре», «що нічого небезпечного немає і потрібно взяти себе в руки», «тримайся» тощо. Подібні формальні вислови в подібній ситуації шкодять. Бо людина відчуває, що в її організмі щось відбувається, і відчуває саме неприємні та хворобливі чинники. Психологічна допомога на стадії шоку потребує опіки. Необхідно бути поруч, виявляти турботу, щоб не було ізоляції. У такому стані клієнта не потрібно залишати на самоті, але не слід перевантажувати опікою, а дати змогу в афективний спосіб протидіяти стресу – відкритий прояв емоцій, плач, обговорення пережитого тощо. Первинне реагування на екстремальну ситуацію [8] може відбуватися в активній і пасивній формах. Реагуючи активно, людина заходиться плачем, голосить, кричить, звинувачує себе або тих, хто поруч. Якщо ж людина реагує пасивно, то вона під впливом стресора завмирає, впадає в апатію, не бореться, а намагається зачати і перечекати небезпеку. Необхідно враховувати, що особи, які перебувають у травмованому стані, з їх загостреною чутливістю зазвичай різко агресивно реагують на будь-який прояв нещирості, фальші у взаєминах.

Гостра реакція на стрес може минути сама собою, але є небезпека, що може перейти у стресовий розлад, виснаження та посттравматичний стресовий розлад, особливо якщо немає своєчасної психологічної допомоги та підтримки. Період виснаження може тривати до 30 днів і проявлятися порушенням сну, харчової поведінки, плаксивістю, неухильністю, зниженням працездатності. Якщо не надано першої психологічної допомоги людині у такому деструктивному стані, то виснаження може перейти у депресію.

2. Фаза підготовки до реабілітації та пошук психологічних засобів реабілітаційної діяльності (планування, прийняття рішень щодо реабілітаційних заходів). Завдання: опанування соціальних навичок, стимулювання активності для адаптації до нової соціальної ситуації, вирішення актуальних проблем, умотивованість щодо роботи з психологом. Клієнта потрібно поступово долучати до повсякденної діяльності. Головним ефективним методом у діяльності психолога на цьому етапі є мотиваційна бесіда – м'який супровід на шляху до прийняття рішення. Орієнтир роботи на цій стадії – «дивитись, слухати, спрямовувати». Головне у діяльності психолога – спрямувати клієнта до конструктивної зміни поведінки. Потрібно чітко давати інформацію та інструкцію для попередження емоційних зривів. У попередженні емоційних зривів і відновленні психічної рівноваги вирішальну роль відіграє вміння самої людини

налаштовувати свою психіку й управляти своїми станами в різних умовах обстановки. Давно відомо, що виражене емоційне переживання радості або страху змінює пульс, артеріальний тиск, забарвлення шкірного покриву, проявляється потовиділення тощо. Це стан пристосування до нових емоційних і фізичних навантажень, спрямований на більш-менш нормальне існування у складних умовах. На цій стадії адаптаційні ресурси вже не витрачаються так неекономно, як на попередній. Що більшою є резистентність, то краще людина протистоїть негативним впливам, то довше вона здатна тримати удар. Формується підвищена стійкість до стресогенного впливу, зростають гнучкість, пластичність, активізуються нові і нові механізми захисту. Головним чинником подолання стресу на цій стадії стає усвідомлення власної ролі в розгортанні подій. Психологічна реабілітація, на думку цих авторів, формує у пацієнта свідому й активну участь у реабілітаційному процесі.

3. Фаза власне реабілітації. Завдання: психологічна підтримка, консультування, корекція, психотерапія. На цій стадії відбувається відновлення або компенсація порушених психічних функцій, особистісних якостей, системи стосунків, створення умов для виходу із деструктивних емоційних станів. Залежно від емоційного стану клієнта на цьому етапі здійснюється психотерапія. Кількість необхідних сеансів індивідуальна й проводиться одним фахівцем [1]. Це є базисний етап психологічної реабілітації, де доцільно використовувати технології відновлення творчого проектування власного майбутнього за допомогою технік арт-терапії, які добре себе зарекомендували у психологічній реабілітації з клієнтами у стані стресу («Мої потреби», «Хочу, можу, треба», «Міст у новий світ», «Чарівні опори», «Дві мандали»). Арт-терапія – один з найбільш ефективних способів роботи з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості це є спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. На цьому етапі можна скористатися технологією «BASIC Ph» [4], розробленою в Ізраїлі, де індивідуальне поєднання шести елементів (B – віра й переконання; A – емоції; S – соціальність; I – уява; C – когнітивні стратегії; Ph – фізична активність) характеризує індивідуальну, унікальну для кожної людини стратегію опірності.

4. Фаза комплексної реабілітації. Завдання: допомога людині знайти своє місце в житті. Комплексна реабілітація (як правило, медико-психологічна) здійснюється у складних випадках – гостре збудження, ризик суїциду, біполярний розлад, депресивні стани тощо. Комплексна допомога надається клієнту в реабілітаційних центрах, госпіталях, санаторіях,

де є відповідні можливості для надання психологічних послуг та медичної допомоги.

На цій фазі передбачається поєднання біологічного, психологічного, соціального та духовного компонентів у реабілітаційному процесі та максимально широке використання різних методів і технік реабілітації [4].

На другій, а особливо третій фазі реабілітації добре себе зарекомендували техніки саморегуляції емоційного стану [1; 2; 3]. Виділяють такі основні напрями емоційної саморегуляції: 1) для корекції емоційного стану та помірно виражених психоневрологічних симптомів (порушення сну, високий рівень тривожності, емоційне напруження, зниження настрою, апатії, депресії); 2) для підвищення рівня функціональних (психокорегуючих) можливостей, для запобігання явищам перевтоми.

Техніки саморегуляції психоемоційного стану для активізації діяльності головного мозку та укріплення сили волі. Пропонується по черзі масажувати великим пальцем протилежної руки у розгалуженні пальців протягом 1–2 хвилин кожну, починаючи з лівої руки. Для укріплення емоційного тону рекомендується масажувати точку біля великого пальця лівої руки. Після цього масажувати 30 хвилинами руками біля внутрішнього згину ліктьового суглобу зі сторони великого пальця. Процедуру повторити на правій руці. Для позбавлення безсоння та втоми необхідно виконувати перед сном, у положенні лежачи, не менше 5–10 рухів стопою вверх-вниз, працюючи по черзі.

З метою усунення запаморочення потрібно охопити зап'ястя лівої руки і робити ним колові рухи, по 15 рухів у кожний бік. Повторити на правій руці. У разі повторення стану запаморочення – повторити процедуру.

Техніки саморегуляції на дихання. Так, техніка «Заспокійливе дихання» рекомендується для подолання дратівливості. Дихати потрібно носом. Зробити глибокий вдих, видаючи звук, схожий на хропіння. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих (ротом) теж повинен бути з «хропінням». Подихати так кілька хвилин, тоді ваше роздратування втрачить колишню силу. Техніка «Розслаблююче дихання» використовується для позбавлення від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки потрібно притиснути праву ніздрю, так щоб через неї не проходило повітря, після чого зробити повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрити праву ніздрю, а ліву закрити вказівним пальцем і зробити вдих-видих. Так, змінюючи ніздрю для дихання, зробити 15–20 дихальних циклів. Техніка «Дихання на свічку». Запалити свічку, вдихати повітря носом, видихати ротом, складаючи губи у трубочку. Головне завдання – дихати так, щоб полум'я не коливалось. Таке дихання допоможе саморегулю-

вати емоції, зняти зону перезбудження в корі головного мозку.

Для зняття стану тривоги і страху слід використовувати формулу саморегуляції, спрямовану на розслаблення скелетних м'язів. Це затримає надходження в мозок імпульсу тривоги. Формула саморегуляції може бути такою: «Ставлення до подій спокійне. Повна впевненість у своїх силах. Моя увага зосереджена на діях, що мною виконуються. Ніщо стороннє мене не відволікає. Я повністю зосереджений. Труднощі і перешкоди тільки мобілізують мене». Подібна формула вимовляється подумки або вголос 5–6 разів протягом 2–4 хвилин.

Техніки синхрорігністики: 1. «На морозі» – ритмічні махи руками так, якби ви обнімали себе на морозі, щоб зігрітись. 2. «Лижник» – ритмічні махи руками вперед-назад. «Вис назад» – напружений вигин спини назад, голову не закидати назад, руки покласти на живіт, ноги зігнути в колінах. Розслабити ший, ритмічно рухати головою праворуч-ліворуч. 3. «Вис вперед» – розслаблено нахилитись вперед, «кинути» руки вниз, видихнути повітря, так постояти, відпочити, розслабити хребет, попереk. 4. «Карусель» – ритмічно крутитись направо-наліво навколо вертикальної осі на рівні попереку, руки «вільно» літають» в один бік, потім у другий.

Механізм саморегуляції є двостороннім зв'язком між головним мозком і м'язами. За допомогою імпульсів, що йдуть з мозку до м'язів, здійснюється управління ними, а імпульси, що йдуть від м'язів у головний мозок, дають мозку інформацію про фізіологічний стан, готовність виконувати ту чи ту роботу і є водночас стимуляторами мозку, активізують його діяльність [2; 3].

У разі значного розслаблення мускулатури виникає особливий стан, що дає змогу шляхом самонавіювання впливати на різні, в тому числі мимовільні функції організму. У емоційних реакціях завжди спостерігається напружена мускулатура і відповідна вегетативно-судинна реакція. Довільне розслаблення мускулатури супроводжується зниженням нервово-емоційного напруження, що зумовлює загальний заспокійливий ефект. Негативний емоційний стан супроводжується активацією мускулатури, а розслаблення м'язів служить зовнішнім вираженням позитивних емоцій, стану спокою, врівноваженості, знижує емоційне збудження.

Висновки. Отже, психологічна реабілітація – це багатогранний процес відновлення психічного здоров'я людини і реінтеграція її у соціальне життя. Щоб реабілітаційна діяльність психолога була ефективною, необхідно проаналізувати особливості життєвої ситуації, а також емоційний, особистісний, духовний, соціальний, побутовий аспекти. Ефективність

реабілітації залежить від розуміння людиною свого стану і власної ролі в розвитку своїх функціональних і потенційних можливостей у різних сферах діяльності, в поведінці, в контактах з іншими людьми, у планах і цілях, де вирішальну роль відіграє вміння налаштуватися на роботу, саморегулювати емоційні стани.

Психологічна реабілітація є різновидом психологічної допомоги, орієнтуючись на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я. До технологій реабілітаційної діяльності психолога належить сукупність прийомів, методів, технік, інтервенцій, що використовуються для підтримання, відновлення особистості та адаптації до нових соціальних умов життя. Органічне поєднання процедурних, технічних моментів визначених фаз реабілітації та ціннісно-смилових аспектів підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості забезпечує послідовне успішне проходження кожної фази реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації. Харків : Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України, 2014. 67 с.
2. Кириченко Т.В. Саморегуляція як психологічна умова соціалізації особистості. *Розвиток особистості у різних умовах соціалізації* : колективна монографія / за науковою редакцією Л.О. Калмикової, Г.О. Хомич. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. С. 120–145.
3. Кириченко Т.В., Клименко І.В. Саморегуляція як умова активізації психологічних ресурсів особистості. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. Вип. 11. 2022. № 29. С. 455–473.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : начальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
5. Осьодло В.І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14 (1), С. 243–253.
6. Павелків В.Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 483–494.
7. Романишин А.М., Бойко О.В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. Львів, 2014. 121 с.
8. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
9. Mollica R., McDonald L. Refugees and mental health (Old stereotypes, new realities). *UN Chronicle*. 2002. Vol. 39. No. 2. URL: <https://www.questia.com/magazine/1G1-91088424/>.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ОФІЦЕРІВ

ORGANIZATION EMPIRICAL RESEARCH ON PSYCHOPHYSIOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF JUNIOR OFFICERS

Дослідження спрямоване на розкриття комплексного взаємозв'язку фізичного та психологічного стану молодших офіцерів у процесі їхньої професійної адаптації до військової служби. Основна мета – охарактеризувати особливості організації та структурні компоненти проведення емпіричного дослідження психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів. Окреслено та охарактеризовано етапи експериментальної частини дисертаційного дослідження. На першому етапі був проведений теоретичний аналіз наукових джерел, у яких вивчається процес адаптації, його різні аспекти та рівні. На другому етапі проведена комплексна оцінка психофізіологічних чинників професійної адаптації до військово-професійної діяльності. На третьому етапі – отримані результати покладені в основу розробки методичних рекомендацій щодо оптимізації адаптаційної стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України з урахуванням визначених психофізіологічних чинників професійної адаптації до військово-професійної діяльності, апробацію експериментальної програми формувального експерименту, яка передбачала спеціально розроблені заняття. Дослідження базується на емпіричних методах, включаючи: метод кардіографії, методику дослідження функціональної рухливості нервових процесів комп'ютерною системою «Діагност – 1» (М. Макаренко, В. Лизогуб), багаторівневий опитувальник «Адаптивність», методику психодіагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері (О. Потьомкіна), тест «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер), методику діагностики темпераменту Я. Стреляу, тест інверсії емоційного відображення (В. Леутін, О. Ніколаєва). Для оцінки відмінностей використовувалися відповідно до вимог параметричні і непараметричні критерії. Здійснювалися якісний, порівняльний, регресійний та факторний аналізи. Застосування комплексу методів дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок між фізичним станом, психічною стійкістю та успішною адаптацією до військових умов. Отримані результати вказують на важливість комплексного вивчення фізичних та психологічних аспектів адаптації молодших офіцерів.

Ключові слова: емпіричні методи, психофізіологічні вимірювання, індивідуалізований підхід, комп'ютеризована діагностика, кореляція, адаптивна стратегія.

The research aims to uncover the complex interrelation between the physical and psychological state of junior officers during their professional adaptation to military service. The primary goal is to characterize the organizational features and structural components of conducting empirical research on the psychophysiological factors of the professional adaptation of junior officers. The stages of the experimental part of the dissertation research are outlined and characterized. In the first stage, a theoretical analysis of scientific sources was conducted, studying the process of adaptation, its various aspects, and levels. In the second stage, a comprehensive assessment of the psychophysiological factors of professional adaptation to military-professional activity was carried out. In the third stage, the obtained results laid the foundation for developing methodological recommendations for optimizing the adaptive resilience of junior officers of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine, taking into account the identified psychophysiological factors of professional adaptation to military-professional activity, and testing the experimental program of the formative experiment, which included specially developed classes. The research is based on empirical methods, including: the method of cardiography, the technique for studying the functional mobility of nervous processes by the computer system "Diagnost – 1" (M. Makarenko, V. Lizogub), the multi-level questionnaire "Adaptability", the technique of psychodiagnosis of socio-psychological attitudes of personality in the motivational-need sphere (O. Potiomkina), the test "Coping behavior in stressful situations" (S. Norman, D. Endler, D. James, M. Parker), the technique for diagnosing temperament by Y. Strelau, the test of inversion of emotional representation (V. Leutin, O. Nikolaeva). To assess differences, parametric and non-parametric criteria were used according to requirements. Qualitative, comparative, regression, and factor analyses were conducted. The application of a complex of methods allows for a deeper understanding of the interrelation between physical condition, mental resilience, and successful adaptation to military conditions. The obtained results indicate the importance of a comprehensive study of the physical and psychological aspects of the adaptation of junior officers.

Key words: empirical methods, psychophysiological measurements, individualized approach, computerized diagnostics, correlation, adaptive strategy.

УДК 159.9:355.23 (477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.15>

Кіщук Л.А.
підполковник,
ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій
Інститут стратегічних комунікацій
Національного університету оборони
України

Вступ. У сучасному світі, де швидкість змін та вимоги до професійного розвитку надзвичайно високі, питання адаптації молодших офіцерів до військово-професійної діяльності стає ключовим в аспекті забезпечення якісного виконання завдань за призначенням та водночас підтри-

мання та відновлення фізичного та психічного благополуччя. Проте, незважаючи на значущість цієї проблематики, розуміння психофізіологічних чинників, що впливають на професійну адаптацію молодших офіцерів у сучасних умовах, залишається не досить вивченим аспектом.

Важливим є розгляд організації та структури проведення емпіричного дослідження психофізіологічних чинників, які впливають на професійну адаптацію молодших офіцерів. Розкриваючи цей аспект, доцільно спрямувати дослідження на розбудову наукового фундаменту для розуміння та покращення стратегій адаптації військовослужбовців, що визначає не тільки їхню працездатність, але й успішність у широкому сенсі в армійському середовищі.

Використання емпіричних методів та аналізу психофізіологічних показників дозволить виявити ключові фактори, що впливають на процес адаптації офіцерів. У майбутньому це допоможе у пошуку інноваційних методів, що можуть бути застосовані для подальших досліджень та практичного впровадження у сфері військової підготовки та управління персоналом.

Мета статті – охарактеризувати особливості організації та структурні компоненти проведення емпіричного дослідження психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів у сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2021–2024 років на базі гарнізону міста Києва, а також у вищих військових навчальних закладах (закладах вищої освіти). У дослідженні взяли участь 160 молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України 21–23 років та 30 курсантів-випускників ВВНЗ (ЗВО) м. Києва. Розрахунок мінімального обсягу вибірки здійснений за формулою для нормального розподілу [9].

Обстеження курсантів-випускників проводилося з урахуванням того факту, що вони є, по-перше, у майбутньому потенційними молодшими офіцерами Збройних сил України.

По-друге, протягом досить тривалого часу (зазвичай це чотири–п'ять років) курсанти перебувають у відносно стабільних умовах життя та навчання, у звичному колективі курсантів і викладачів, якому притаманні відносна сталість поведінки, мотиваційно-ціннісної спрямованості, психічних станів, міжособистісних взаємин. Це забезпечує формування адаптивних якостей особистості, які необхідні в навчальній та в майбутній військово-професійній діяльності.

Перш ніж визначити психофізіологічні чинники професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України до військово-професійної діяльності, вирішено дослідити здатність курсантів-випускників адаптуватися до нових умов військової служби, їхні соціально-психологічні характеристики, мотивацію, здібності до систематизованої, планомірної, методичної інтелектуальної діяльності, психодинамічні характеристики

темпераменту (динамічність, наполегливість, витривалість, чутливість та емоційну реактивність), рівень невротизації, домінуючі копінг-стресові поведінкові стратегії і психофізіологічні властивості як чинники професійної адаптації.

Експериментальна частина дисертаційного дослідження передбачала наступні етапи.

На першому етапі (2021–2022 н.р.) роботи здійснений теоретичний аналіз наукових джерел за проблематикою процесу адаптації, його аспектів та рівнів. Узагальнені наявні на поточний момент уявлення щодо видів адаптації, виокремлені фактори, які розкривають особливості адаптаційного процесу.

Були визначені вихідні теоретичні положення, об'єкт, предмет, мета, сформульовано гіпотезу дослідження, конкретизовані завдання дисертаційної роботи. Опрацьовані дослідження науковців, у яких використовувалися поширені методи й методики вивчення проблеми професійної адаптації.

На другому етапі роботи проведена комплексна оцінка психофізіологічних чинників професійної адаптації до військово-професійної діяльності у січні–лютому та квітні–травні 2023 р.

Констатувальний експеримент передбачав вивчення нейродинамічних властивостей нервової системи; функціонального стану організму; соціально-психологічної адаптації, мотиваційно-ціннісної спрямованості, рівня розвитку невербального інтелекту, психодинамічних характеристик темпераменту, копінг-стресових поведінкових стратегій та виявлення осіб, схильних до неврозів.

Відповідно, на основі мети, завдань, гіпотези та експериментальної програми дисертаційного дослідження були використані методики, які водночас доповнювали одна одну, взаємно компенсуючи обмеження й недоліки, притаманні кожній з них.

Прагнення отримати цілісну інформацію щодо особливостей психофізіологічних процесів професійної адаптації молодших офіцерів зумовило комплексний підхід до вибору методик, які б всебічно охоплювали різного роду явища, що досліджувалися.

Вимоги до вибору методичних процедур визначались характером діагностичного завдання та змістом військово-професійної діяльності молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України. Саме в цьому контексті виокремлені ті психофізіологічні властивості і функції, що забезпечують їх реалізацію і несуть максимальне навантаження у разі виконання функціональних обов'язків і найбільшою мірою піддаються змінам. Різноманітність критеріїв оцінки психофізіологічних чинників професійної адаптації дозволяє окреслити широке коло діагностичних мето-

дик для подальшого аналізу предмета дослідження.

З метою оцінки психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України та прогнозування її успішності нами були визначені критерії (шкали) оцінки готовності, необхідні і достатні для прогнозування успішності професійної адаптації. Ці критерії також повинні були мати досить чіткі і точні емпіричні індикатори (показники) в межах батареї тестів.

Також слід було визначити адекватні і надійні методи психофізіологічного дослідження, що дозволили б отримати всю необхідну інформацію, а також задовольнити вимоги стосовно компактності дослідження.

Психодіагностичний інструментарій був розподілений на 2 групи: особистісні опитувальники і психофізіологічні методики. Комплекс методик на визначення домінуючих психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України вибирався з урахуванням концепції М. Макаренка [7], на думку якого, тільки у разі дотримання відносної простоти, інформативності, надійності, ефективності, зручності та дешевизни у застосуванні методичного інструментарію можна розв'язати проблему психофізіологічної діагностики різних особистісних станів людини та видів її діяльності.

Також послуговувалися матеріалами, представленими в літературі, які свідчать, що вивчення психофізіологічних властивостей відкриває шлях до розуміння основ індивідуальних відмінностей, нейрофізіологічних механізмів складних психічних реакцій, у результаті чого допомагає визначити особливості процесу адаптації, його ефективність і прогнозованість.

Розгляд професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України був розпочатий авторкою з визначення основних психофізіологічних чинників цього процесу – функціональної рухливості нервових процесів за допомогою методики дослідження нейродинамічних функцій (застосована комп'ютерна система «Діагност – 1» М. Макаренка, В. Лизогуба [8]) та оцінки варіабельності кардіоритму.

Для дослідження процесу регуляції серцево-судинної системи застосовувався метод кардіографії. Оцінка характеристик кардіоритму проводилася з використанням методу кардіографії за допомогою програмно-апаратного комплексу «Ритмограф». Цей комплекс призначений для аналізу біологічних ритмів людини, що виділяються з електрокардіосигналу в широкій смузі частот (відведення рука-рука). У момент запису респондент знаходився в кріслі, руки з електродами

на зап'ястях вільно розташовувалися на підлокітниках.

Про варіації серцевого ритму традиційно судять за тривалістю RR- інтервалів на електрокардіограмі (ЕКГ), які автоматично вимірюються від вершини одного зубця R до іншого; інтервали часу від початку циклу серцевих скорочень до іншого циклу відрізняються [10]. Це явище отримало назву варіабельність серцевих ритмів. Воно завжди має місце у стані спокою, в діапазоні, що є оптимальним для функціонального стану організму. Відомо, що у випадку зміни стану організму (приміром, в умовах фізичного або розумового навантаження) кардіоритм підлаштовується до нового функціонального рівня.

Для ефективного аналізу, що дозволяє оцінити необхідні для дослідження параметри, проводився запис трьохсот RR-інтервалів. Оцінці підлягали такі показники:

- середня тривалість інтервалів RR і зворотна величина цього показника – середня частота серцевих скорочень. Цей показник відображає кінцевий результат численних регуляторних впливів на синусовий ритм сформованого балансу між парасимпатичним та симпатичним відділами вегетативної нервової системи;

- стандартне відхилення величин нормальних RR-інтервалів. Цей показник є інтегральним, що характеризує варіабельність ритму серця загалом, і залежить від впливу на синусовий вузол симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи. Збільшення або зменшення цього показника свідчить про зміщення вегетативного балансу в бік переважання одного з відділів вегетативної нервової системи;

- мода – найчастіше трапляється в динамічному ряду значення кардіоінтервалів. Вона вказує на домінуючий рівень функціонування синусового вузла;

- амплітуда моди – число кардіоінтервалів, відповідних значенню моди (до загальної кількості кардіоінтервалів у відсотках);

- варіаційний розмах – обчислюється як різниця між максимальним і мінімальним значеннями кардіоінтервалів і відображає ступінь варіативності значень кардіоінтервалів у досліджуваному ряду. Розглядається як парасимпатичний показник;

- високі частоти (HF – High Frequency), що відносяться до 0,15–0,40 Гц. Вони свідчать про активацію парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи у формуванні коливань у цьому діапазоні частот;

- низькі частоти (Low Frequency – LF) відносяться до області 0,04–0,15 Гц. Цей показник більшою мірою відображає симпатичну активацію;

- потужність коливань (LF/HF) свідчить про співвідношення симпатичних і парасимпатич-

них впливів і характеризується за допомогою співвідношення потужності високих і низьких частот. У разі підвищення тону симпатичного відділу цей показник значно зростає, якщо уточнити термін ваготонії – падає.

Крім цих показників, додатково оцінювалися показники:

а) індекс вегетативної рівноваги – вказує на співвідношення між активністю симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи;

б) вегетативний показник ритму (ВПР) = $1/\text{Мох}\Delta X$ – дозволяє судити про вегетативний баланс з точки зору оцінки активності автономного контуру регуляції. Чим вища ця активність, тобто чим менша величина ВПР, тим більшою мірою вегетативний баланс зміщений у бік превалювання парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи;

в) індекс напруги (ІН) регуляторних систем – відображає ступінь централізації управління серцевим ритмом.

Була вибрана методика дослідження функціональної рухливості нервових процесів комп'ютерною системою «Діагност – 1» (М. Макаренко, В. Лизогуб), оскільки вона є комп'ютеризованою для уникнення суб'єктивного фактора оцінки властивостей нервової системи досліджених осіб, не вимагає багато часу для дослідження, визначає та статистично обробляє такі показники, як латентний період простої зорово-моторної реакції (ЛП ПЗМР), латентний період реакції вибору одного подразника із трьох сигналів (ЛП РВ1–3), латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів (ЛП РВ2–3) у режимі «оптимального ритму», тобто найбільш зручного для кожного індивіда.

Розрахунок складної зорово-моторної реакції в умовах вибору одного із трьох (РВ 1–3) та двох із трьох (РВ 2–3) сигналів (геометричні фігури) проводився в режимі визначення реакцій правої і лівої рук на відповідний подразник за кількістю 30 сигналів. Після виконання завдання на екрані монітора висвітлювалися поточні й залікові результати виконання тесту (кращі показники для обох рук, окремо для правої і лівої руки): М – середнє значення латентного періоду; у – середнє квадратичне відхилення; m – похибка середнього; Cv – коефіцієнт варіації; пом. – кількість помилок і Мmp – середнє значення моторної реакції.

Після завершення отримані результати (статистичний аналіз) були збережені в архіві даних, що дозволило їх фіксувати й нарощувати для кожного обстежуваного.

У застосованій системі визначався також і моторний компонент реагування – швидкість моторної реакції на навантаження різного ступеня складності та швидкість центральної обробки інформації – різниця між латентним

періодом складної і простої сенсорно-моторної реакції, що включає аналіз, прийняття рішень на здійснення гальмування рухової реакції і видачі команди на виконання прийнятого рішення.

Багаторівневий опитувальник «Адаптивність» призначений для вивчення адаптаційних можливостей індивіда на основі оцінки соціально-психологічних і деяких психофізіологічних характеристик особистості, що відображають інтегративні особливості психічного та соціального розвитку.

Під час аналізу психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України ми орієнтувалися на підхід відомого вітчизняного вченого О. Кокуна [4], який зазначає, що одним із найперспективніших напрямів психофізіологічного забезпечення різних видів діяльності є саме дослідження адаптаційних можливостей особистості.

Опитувальник «Адаптивність» складається зі 165 питань і має чотири структурні рівні для отримання інформації різного обсягу й характеру. Обробка результатів проводилася за шкалами методики: «вірогідність», «особистісний адаптаційний потенціал», «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності», «моральна нормативність». На наступному етапі дослідження результати були переведені у стени шляхом простого сумування балів. Інтерпретація адаптивних здібностей здійснювалася згідно з отриманими даними, переведеними у стени, за таблицями, запропонованими авторами методики.

Тестування за допомогою прогресивних матриць Дж. Равена дозволяє оцінити не лише рівень розвитку інтелекту, але і дослідити здібності обстежуваного до систематизованої, планомірної, методичної інтелектуальної діяльності. Тест складається з невербальних завдань у вигляді 60 таблиць (5 серій). У кожній серії таблиць містяться завдання, наростаючі у складності з ускладненням типу завдань від серії до серії.

За наявною шкалою розрізняють п'ять рівнів інтелектуального розвитку респондента [5]:

I рівень – більше 95% (57 правильних відповідей) – високий інтелект;

II рівень – 75–94% (45–56 правильних відповідей) – інтелект вищий від середнього;

III рівень – 25–74% (15–44 правильних відповідей) – інтелект середній;

IV рівень – 5–24% (3–14 правильних відповідей) – інтелект нижчий від середнього;

V рівень – менше 5% (менше 3 правильних відповідей) – інтелектуальний дефект.

Вибір методики психодіагностики соціально-психологічних установок особистості у сфері мотивації та потреб (О. Потьомкіної) [2] був зумовлений тим, що її характеристики

відображають не лише особливості прояву мотивів, які визначають прийняття людиною тієї чи іншої стратегії поведінки, але й характеризують особливості адаптації як адаптаційно значущих чинників. За допомогою представлених запитань розкривається домінування певних мотивів діяльності й ціннісної спрямованості особистості, визначається їх рівень: низька мотивація може стати наслідком порушення особистих професійних планів на фоні появи психологічного дискомфорту, внутрішньоособистісного конфлікту, нераціональних стратегій поведінки, зниження адаптаційних можливостей, толерантності організму і психіки до факторів навколишнього середовища, а також функціональних порушень нерво-психічної сфери. Обробка та інтерпретація відповідей на питання методики діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-ціннісній сфері проводилася згідно зі схемою, запропонованою авторкою.

Адаптований варіант тесту «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) [1] включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації і спрямований на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

Під час обробки результатів підсумовуються бали, поставлені досліджуваним з урахуванням ключа, за п'ятьма показниками: копінг-поведінка, орієнтована на вирішення завдання; копінг-поведінка, орієнтована на емоції; копінг-поведінка, орієнтована на уникнення; субшкала відволікання; субшкала соціального відволікання. Підраховується загальна кількість балів по кожному показнику, яке дозволить визначити домінуючу копінг-поведінку у стресових ситуаціях у респондента.

Методика діагностики темпераменту Я. Стреляу [6] застосовується для вивчення трьох основних характеристик нервової системи: рівня (сили) процесів збудження, рівня (сили) процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів.

Оцінка кожної властивості (сили процесів збудження і гальмування, а також рухливості нервових процесів) проводиться шляхом складання балів, отриманих за відповіді на питання.

Якщо значення дробу виходить за межі інтервалу, то можна стверджувати, що такий індивідуум відрізняється неврівноваженістю своєї психологічної активності. Якщо значення дробу менше 0,85 – це означає неврівноваженість у бік гальмування, тобто процеси збудження не врівноважують собою процеси гальмування; якщо значення більше 1,15 – це означає неврівноваженість у бік збудження, тобто процеси гальмування не врівноважують собою процеси збудження.

Рівень процесів збудження – норма від 25 до 49; 62 – вище середнього.

Рівень процесів гальмування – норма від 21 до 43; 61 – вище середнього.

Рухливість нервових процесів – норма від 24 до 48; 58 – вище середнього.

Тест інверсії емоційного відображення (В. Леутін, О. Николаєва) [3] є зручним інструментом для організації масових обстежень з метою виявлення групи осіб щодо захворювань невротиками. Перелік представлених вище слів-стимулів включає у себе 2 групи слів: нейтральні та емоційні.

Обробка результатів полягає в підрахунку суми інвертованих відповідей на емоційні слова. Інвертованими вважаються такі асоціації, які являють собою антонімічні і псевдоантонімічні форми відповідей. Наприклад, «зло – добро», «відпочинок – праця», «розлучення – весілля», «успіх – заздрість», «біда – веселощі», «сила – хвороба» і т.д.

Визначений діагностичний комплекс експериментального дослідження дозволив оцінити кількісні та якісні характеристики адаптаційного процесу молодших офіцерів під час проходження військової служби на етапі становлення: функціональний стан організму, нейродинамічні властивості нервової системи, адаптивність, психічні стани, соціально-психологічні особливості, мотиваційну спрямованість, темперамент копінг-стратегій, а також стан здоров'я.

Для вирішення проблеми професійної адаптації молодших офіцерів до виконання військових обов'язків необхідно комплексно дослідити функціональний стан їхнього головного мозку, особистісні властивості та соціально-психологічні характеристики. Це дозволить у майбутньому здійснити прогнозування індивідуальних особливостей процесу адаптації, виявлення зв'язку психологічних та психофізіологічних характеристик, визначення варіантів адаптаційного реагування, компенсаторних можливостей, а також розробити методику оцінювання впливу різноманітних чинників на процес адаптації.

Велике значення надавалося методам математичної обробки отриманих результатів дослідження, які містили як методи математичної статистики, так і методи прогнозування [9].

Всі результати вводилися в таблиці і оброблялися пакетом програми IBM SPSS Statistics 27. Для оцінки відмінностей використовувалися відповідно до вимог параметричні і непараметричні критерії. Проведені якісний, порівняльний та регресійний аналізи отриманих даних.

Третій етап дослідження розпочатий у 2023 році, завершення передбачається у 2024 році. Відповідно, під час його реалізації заплановано використати попередньо отримані результати дослідження на перших

етапах у процесі розробки методичних рекомендацій щодо оптимізації адаптаційної стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України з урахуванням визначених психофізіологічних чинників професійної адаптації до військово-професійної діяльності, а також здійснити апробацію експериментальної програми формульованого експерименту, яка передбачатиме спеціально розроблені заняття.

Варто зазначити, що до апробації експериментальної програми формульованого експерименту будуть залучені молодші офіцери, які за підсумками психофізіологічного діагностичного вивчення продемонструють найнижчі показники рівня адаптованості. Із них у доволіному порядку будуть сформовані експериментальна та контрольна групи.

Формульований етап передбачає проведення низки послідовних тренінгових занять, що поєднуюватимуть групову корекційну роботу.

Загалом, дослідження дозволить здійснити комплексне визначення ключових чинників, що безпосередньо впливають на молодших офіцерів під час адаптаційного періоду, та сприятиме подальшому впровадженню удосконалених технологій мінімізації деструктивного впливу на психофізіологічний стан військовослужбовців. Це, своєю чергою, позитивно вплине на якість виконання молодшими офіцерами своїх професійних обов'язків, зокрема, шляхом зменшення психофізіологічної «вартості» діяльності.

Висновки. У результаті вивчення наукових джерел визначено загальні принципи та психодіагностичний інструментарій дослідження психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України. З'ясовано, що детальне вивчення вказаних чинників вимагає врахування методологічних аспектів, правильного вибору діагностичних засобів та точної системи обробки отриманих даних.

Отримані результати можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій щодо покращення програм професійної підготовки молодших офіцерів. Впровадження адаптованих тренувальних та психологічних програм сприятиме збалансованій адаптації та забезпеченню високої працездатності військового персоналу.

Ці напрацювання також можуть слугувати основою для подальших досліджень у цьому

напрямі та створення результативної системи підтримки та навчання для забезпечення успішної професійної адаптації молодших офіцерів у сучасних умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вороніна М.О. Особливості копінг-поведінки в стресових ситуаціях юнаків та дівчат підлітків. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків : ХНУВС, 2020. С. 39–42.
2. Заєць І.В., Шевченко А.М. Науково-практичне забезпечення профдіагностичної і профконсультаційної діяльності. Київ, 2022. 124 с.
3. Кіщук Л.А., Осьодло В.І. Комплексне оцінювання психофізіологічних чинників професійної адаптації курсантів-випускників до умов військової служби. *Psychological journal*, 2023. Vol. 9, Is. 3 (71). С. 18–27.
4. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.02. Київ, 2004. 426 с.
5. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військовою службу за контрактом у Збройних силах України. Київ : Видавничий дім «Освіта України», ФОРМ Маслаков Руслан Олександрович, 2021. 74 с.
6. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
7. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ : Інститут ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних сил України, 2006. 395 с.
8. Макаренко М.В., Лизогуб В.С. Комп'ютерна система «Діагност – 1» для визначення нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності. Матеріали II симпозиуму «Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій в онтогенезі». Черкаси, 2003. С. 60.
9. Москальов І.О., Лисенко Д.П. Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях. Київ : НУОУ, 2023. 187с.
10. Yoshino K., Matsuoka K. Causal coherence analysis of heart rate variability and systolic blood pressure variability under mental arithmetic task load 1. *Biological Psychology*. 2005. No. 69. Pp. 217–227.

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З НАРКОЗАЛЕЖНИМИ ОСОБАМИ USING ART THERAPY IN WORK WITH DRUG ADDICTS

У статті представлено теоретичний аналіз застосування арт-терапії в роботі з наркозалежними особами. Встановлено, що наркоманія є однією з найактуальніших проблем суспільства через свої негативні наслідки, що впливають на всі сфери життя людини. Вказана залежність є складним станом, що характеризується інтенсивною зосередженістю на пошуку та вживанні психоактивних речовин. Одним із ефективних методів, який використовується для реабілітації хворих, є арт-терапія. Лікування за допомогою арт-терапевтичного процесу знижує рівень стресу, розслаблює та руйнує бар'єри у спілкуванні.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі застосування арт-терапії в процесі реабілітації наркозалежних осіб.

Визначено, що арт-терапія включає у себе набір методів, які використовують різноманітні види мистецтва у символічному вигляді, щоб за допомогою стимулювання творчих здібностей особи коригувати різні порушення психічних процесів. Арт-терапія має терапевтичний та корекційний ефект, а також відкриває можливості для допомоги пацієнтам. Ця техніка не має протипоказань та дозволяє працювати з почуттями, що здаються непереборними. Відхід від звичного способу спілкування дає можливість особистій творчості та свободи через образи. Вибір образів є результатом внутрішніх мисленнєвих процесів, які важко передати словами. Арт-терапія допомагає розвивати творче мислення та створювати позитивні зміни, зменшує емоційну напругу та активує численні сенсорні системи. Видів такого лікування безліч: ізотерапія, фототерапія, пісочна терапія, танцотерапія, казкотерапія, музикотерапія, драматерапія, інсталяція, бібліотерапія, вокалотерапія та ін. У терапевтичній роботі з особами, які страждають від наркотичної залежності, застосовуються як індивідуальні, так і групові арт-терапевтичні техніки.

Отже, до переваг арт-терапії належать: дослідження свого внутрішнього «я»; допомога у відновленні контролю над своїм життям; можливість розслабитися, що має вирішальне значення для подолання стресів та тривоги; полегшення деяких психологічних симптомів, пов'язаних з абстиненцією та відновленням; вдоскона-

лення моторики та покращення фізичної координації.

Ключові слова: наркоманія, арт-терапія, групова терапія, індивідуальна терапія, реабілітація.

The article presents a theoretical analysis of the use of art therapy in work with drug addicts. It has been established that drug addiction is one of the most urgent problems of society due to its negative consequences affecting all spheres of human life. This addiction is a complex condition characterized by an intense focus on the search for and use of psychoactive substances. One of the effective methods used for the rehabilitation of patients is art therapy. Treatment with the help of an art therapy process reduces stress, relaxes and destroys barriers in communication.

The purpose of the article is a theoretical analysis of the use of art therapy in the process of rehabilitation of drug addicts.

It was determined that art therapy includes a set of methods that use various types of art in a symbolic form in order to correct various disorders of mental processes by stimulating the creative abilities of a person. Art therapy has a therapeutic and corrective effect, and also opens multiple possibilities for helping patients. This technique has no contraindications and allows you to work with feelings that seem overwhelming. The departure from the usual way of communication gives the opportunity for personal creativity and freedom through images. The choice of images is the result of internal thought processes that are difficult to convey in words. Art therapy helps develop creative thinking and create positive change, reduces emotional tension and activates multiple sensory systems. There are many types of such treatment: isotherapy, phototherapy, sand therapy, dance therapy, fairy-tale therapy, music therapy, drama therapy, installation, bibliotherapy, vocal therapy, etc. Both individual and group art therapy techniques are used in therapeutic work with persons suffering from drug addiction.

So, the benefits of art therapy include: exploring one's inner self; help in regaining control over your life; the ability to relax, which is crucial for overcoming stress and anxiety; relief of some psychological symptoms associated with withdrawal and recovery; improvement of motor skills and improvement of physical coordination.

Key words: drug addiction, art therapy, group therapy, individual therapy, rehabilitation.

УДК 616.89-008-056.83:615.85:7
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.16>

Козира П.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Калька Н.М.

старший викладач кафедри
практичної психології
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Наркоманія, яку часто називають розладом вживання психоактивних речовин, є складним станом, що характеризується інтенсивною зосередженістю на пошуку та вживанні наркотиків. У всьому світі вплив наркоманії є глибоким і багатограним, Україна також не є винятком. Тому вказана залежність є однією з найактуальніших проблем людства через свої негативні наслідки, що впливають на всі сфери життя людини. А саме сприяє деградації особистості, руйнуванню фізичного та психічного здоров'я людини [3, с. 61]. Наркозалежним

складно налагоджувати стосунки з оточуючими людьми, оскільки у них виникає антисоціальна поведінка, спалахи гніву, агресія, неконтрольованість емоцій, а найнебезпечнішим наслідком є схильність до суїциду [14, с. 7].

Тому організація процесу реабілітації осіб, які страждають від наркотичної залежності, – проблема, яка, на жаль, не втрачає своєї актуальності на тлі збереження тенденції до зростання кількості наркозалежних.

Одним із ефективних методів, який використовується для реабілітації хворих із залеж-

ністю від психоактивних речовин, є арт-терапія. Вважається, що арт-терапія дає вихід агресії та іншим почуттям з негативним забарвленням без будь-якої шкоди для оточуючих. Дослідження, проведені в Національному інституті охорони здоров'я США, показали, що арт-терапія як психосоматичний метод може використовуватися в комплексному лікуванні різних захворювань, включаючи наркоманію [4, с. 546].

Арт-терапія не має протипоказань та дозволяє працювати з почуттями, що видаються непереборними (страх, тривога, внутрішні конфлікти, образа, почуття провини), а також розслабляє, внаслідок чого пацієнтам стає легше спілкуватися про те, що їх тривожить. Арт-терапевтична діяльність не лише допомагає клієнтам впоратися з проблемою, але й відкриває нові, раніше невідомі інтереси в житті, які після оволодіння тими чи іншими навичками в різних видах мистецтва стають факторами заміщення реалізації особистісних потенціалів не через наркотик, а через активну творчість [10, с. 15].

Численні дослідження, проведені А. Гілрой [7], Б. Горай [10], К. Мун [17], П. Орджіллес [20] та іншими вченими, продемонстрували ефективність арт-терапії у зменшенні потягу до наркотиків і вирішенні глибинних емоційних проблем. Проте досі серед науково-практичної спільноти відсутня єдність підходів до розуміння та змісту вказаного методу.

Мета дослідження – теоретичний аналіз використання арт-терапії в роботі з наркозалежними особами.

Залежність від наркотиків – це не лише фізичне страждання, але й глибоке психологічне та емоційне випробування. Психологічні складнощі залежності є величезними та глибоко переплетеними, охоплюючи когнітивну, поведінкову та емоційну сфери. Серед наслідків вживання наркотиків виділяють [19, с. 322]:

- медичні (депресія, передозування, судоми, запалення вен, зараження крові, гепатит, СНІД);
- психічні (звикання, страхи, самогубство);
- соціальні (домашні скандали, втрата друзів, крадіжки, арешт, побої).

Кількість випадків зі смертельним наслідком, спричинених або пов'язаних із вживанням наркотиків, становить щорічно від 104 тисяч до 263 тисяч. Відповідно, на один мільйон жителів віком від 15 до 64 років припадає від 23,1 до 58,7 випадка летального результату. Більше половини випадків відбуваються внаслідок смертельного передозування. Безперечно, що головний акцент необхідно робити на профілактиці цього явища. Але якщо проблема вже виникла, потрібний комплексний підхід у вирішенні [23].

Реабілітація осіб із наркозалежністю включає у себе комплекс психологічних, медич-

них, освітніх, виховних, соціальних, трудових та правових ініціатив, метою яких є допомога залежним у їх адаптації, поверненні до соціуму та відновленні нормального життя без вживання речовин, що викликають залежність [11, с. 13]. У лікувальній та психокорекційній практиці з наркозалежними арт-терапія стала переконливим методом вирішення багатогранних проблем.

Арт-терапія є набором методів, заснованих на використанні мистецтва у символічному вигляді, які сприяють корекції порушень у різних процесах через активізацію творчого потенціалу людини [18, с. 216]. Деякі фахівці вважають, що вона вносить анонімність у психотерапевтичний процес, відповідаючи потребам клієнтів у психологічному захисті, має інтрапсихічну орієнтацію та сприяє підвищенню впевненості клієнта у своїх можливостях та кращому розумінню ним своїх переживань.

Арт-терапія має терапевтичний та корекційний ефект та відкриває множинні можливості для допомоги пацієнтам [6, с. 170]:

- дозволяє відтворити та обробити психотравмуючі події через мистецьке моделювання, даючи можливість контролювати та переосмислювати ситуацію;
- виділяє інтенсивні внутрішні переживання, перетворюючи їх на конкретний художній продукт, що слугує мостом між внутрішнім світом та зовнішнім середовищем;
- сприяє формуванню нових, гармонійних та позитивних емоційних відтінків, які можуть бути важливими для майбутнього життя особи;
- викликає креативний потенціал пацієнта, допомагаючи виявити його приховані таланти та самовираження, що сприяє самоствердженню та самооцінці особи.

Арт-терапевт спонукає пацієнта до взаємодії з образотворчими матеріалами, внаслідок чого монолог, що спочатку виникає, з переживаннями пацієнтом негативних подій у подальшому обговоренні результатів з арт-терапевтом переходить у форму діалогу. Цей вид терапії пов'язаний з усвідомленням несвідомого психічного матеріалу. Очікувані зміни визначаються власними межами індивіда, а процеси реабілітаційного методу заохочують механізми самосприйняття та самооцінки індивідуальними причинно-наслідковими змінами в мисленні.

Тобто арт-терапія створює безпечне середовище для роботи, в якому хворий почувається захищеним для того, щоб висловити свої переживання, почуття, не відчуваючи жодного тиску з боку навколишнього середовища [6, с. 159].

Методом зворотного біологічного зв'язку було показано, що процес образотворчої діяльності (малювання, ліплення) впливає на

відчуття та вегетативні реакції (температуру тіла, артеріальний тиск, пульс). Створювані образи можуть викликати насолоду, тривогу, страх, змінюючи емоційний стан та поведінку [13, с. 220].

В арт-терапії є щонайменше п'ять типів терапевтичних підходів, які задають стиль у проведенні сеансу.

Психодинамічний підхід. Спираючись на теоретичні принципи психоаналізу, цей підхід заглиблюється в підсвідоме. Тут знаходять застосування теорії Фрейда та Юнга, які підкреслюють важливість досвіду раннього дитинства та дослідження снів, фантазій і символів. У арт-терапії ці принципи можуть керуватись інтерпретацією мистецьких робіт пацієнта, розкриваючи глибинні конфлікти чи витіснені спогади [20, с. 139].

Гуманістичний підхід. Керуючись принципами гештальт-терапії, цей підхід наголошує на особистому досвіді та самосвідомості. Йдеться про життя «тут і тепер» і реалізацію свого потенціалу. В арт-терапії гуманістичний підхід може заохочувати клієнтів залучати свої твори мистецтва таким чином, щоб сприяти самодослідженню, виховувати індивідуальність та зміцнювати ідентичність [22, с. 216].

Терапія, орієнтована на клієнта. Цей підхід ґрунтується на теорії Карла Роджерса, приділяє особливу увагу потребам клієнта. Терапевт пропонує безумовне позитивне ставлення, емпатію та щирість, вірячи у внутрішній потенціал особистості для реалізації власних рішень. В арт-терапії твір мистецтва стає відображенням внутрішнього світу клієнта, а терапевтичні стосунки відіграють ключову роль у створенні безпечного простору для вираження того, що його турбує [7, с. 93].

Когнітивно-поведінковий підхід. Це більш структурований підхід, який зосереджується на виявленні та виправленні дезадаптивних думок і поведінки. За допомогою мистецтва клієнти можуть візуалізувати свої когнітивні викривлення, а терапевт може представити техніки, щоб замінити їх більш здоровими моделями. Мистецтво стає інструментом перевиховання й трансформації [7, с. 143].

Системний підхід. З цілісного погляду системний підхід розглядає індивіда у зв'язку з його ширшим середовищем. Визнаючи, що поведінка та проблеми людини можуть бути взаємопов'язані із сімейною динамікою чи суспільними конструктами, арт-терапія може включати групові сесії або залучати членів сім'ї. Створення та обговорення мистецтва може призвести до важливих відкриттів про міжособистісні стосунки та системні проблеми [18, с. 222].

Процес арт-терапії не має обмежень у загальному рівні функціонування та когнітивності здібностей і при цьому кожен отримує

рівний шанс вільного художнього вираження. Використання арт-терапії у реабілітації осіб із наркозалежністю відкриває нові горизонти для досягнення низки важливих терапевтичних цілей [16, с. 154]:

- перенаправлення агресивності та інших деструктивних емоцій у соціально конструктивний канал через мистецьке моделювання, дозволяючи особі зменшувати внутрішню напругу екологічно, створюючи малюнки або скульптури;

- підтримка та спрощення процесу лікування шляхом виявлення та обробки підсвідомих внутрішніх конфліктів за допомогою візуальних образів;

- арт-твори слугують безцінним джерелом для аналізу психоемоційного стану пацієнта;

- невербальний вияв прихованих почуттів, які пацієнт намагається приховувати, дозволяє особі краще розуміти свої емоції та переживання;

- формування довіри та співпраці між психологом та пацієнтом сприяє глибокому розумінню та підтримці в терапевтичному процесі;

- зміцнення відчуття внутрішнього порядку та контролю, які підсилюються через структурування художнього процесу;

- стимуляція та рефлексія над особистими відчуттями завдяки мистецькому досвіду, який розширює горизонти сприйняття.

За допомогою арт-терапії можна не лише виявляти приховані таланти, але і сприяти зростанню самооцінки та самоповаги особи, стимулюючи її власну креативність.

Арт-терапія пропонує багатий гобелен технік, кожна з яких спрямована на подолання залежності.

Медитація: техніки, які тут застосовуються, зосереджені на розслабленні тіла, заземленні особистості та сприянні уважності, допомагаючи протистояти хвилюванню та тривозі, які часто виникають під час лікування [20, с. 146].

Бібліотерапія: використовуючи художню літературу, вірші та оповідання як терапевтичні засоби, бібліотерапія пропонує рефлексивний досвід. Слухання або читання може викликати сильні емоції та ідеї [24, с. 189].

Вокальна терапія: вимовляючи своє ім'я вголос, співаючи чи озвучуючи емоції, люди знаходять унікальне середовище для передачі почуттів і роздумів, глибоко з'єднуючись зі своїм внутрішнім «я» [1, с. 34].

Драма-терапія: ця динамічна форма терапії заохочує рольову гру, що дозволяє учасникам приймати різні персонажі та досліджувати свої виклики з різних точок зору [12, с. 156].

Ізотерапія: підкреслює візуальний аспект арт-терапії. Цей тактильний досвід часто приносить негайну терапевтичну користь, що відзначають як терапевти, так і пацієнти [2, с. 267].

Терапія зображеннями: за допомогою театралізації пацієнти розігрують і втілюють свої емоції, думки та дії, пропонуючи багаторівневу терапевтичну зустріч [13, с. 230].

Інсталяція: пацієнти створюють просторові композиції, об'єднуючи різні елементи, щоб сформувати цілісне художнє відображення своїх емоцій або переживань [21, с. 19].

Музична терапія: ритм і мелодії музики пропонують терапевтичний відпочинок. У поєднанні з іншими формами мистецтва музика посилює лікувальний потенціал [8, с. 203].

Пісочна терапія: ця тактильна техніка використовує пісок, воду та мініатюрні фігурки, забезпечуючи інтерактивну платформу для екстерналізації [9, с. 134].

Пластикотерапія: ліплення за допомогою таких матеріалів, як глина чи пластилін, пропонує матеріальне середовище для формування емоцій, викликів і прагнень [17, с. 10].

Казкотерапія: залучення відомих казок або спільне створення нових пропонує нарративний підхід до розуміння власного шляху та проблем.

Танцювальна терапія: рух і ритм, підкріплені музикою, сприяють вираженню емоцій та звільненню від внутрішньої напруги. Прості хореографії під керівництвом терапевтів допомагають досягти терапевтичних цілей [19, с. 326].

Будь-який вид та форма арт-терапії – це активізація творчого потенціалу людини. На фізіологічному рівні ефект терапії пояснюється тим, що під час творчої роботи активно працює права півкуля мозку, що мало використовується в побуті. Щоденна робота, вирішення різноманітних проблем перевантажують ліву півкулю, тоді як права залишається менш задіяною. Але саме вона відповідає за почуття, психосоматику, а також сприйняття себе та інших. Наркоманія ще називається хворобою заморожених почуттів. Займаючись творчістю та активізуючи праву частину мозку, пацієнти відновлюють свій звичний, правильний розвиток [5, с. 272].

У роботі з особами, які страждають залежністю від психоактивних речовин, застосовується як індивідуальна, так і групова арт-терапія.

Групова арт-терапія є безцінним інструментом у лікуванні людей із залежністю від психоактивних речовин. Це унікальне невербальне середовище для самовираження та міжособистісного спілкування в групі, дозволяючи досліджувати та опрацювати складні емоційні проблеми, пов'язані із залежністю. П. Орджиллес вказує на важливість групових терапій, оскільки в них залежний відчуває себе визнаним і зрозумілим іншими учасниками групи, в яких він знаходить полегшення та певний ступінь благополуччя [20, с. 140].

Процес групової арт-терапії охоплює три етапи:

1. Підготовчі організаційні процедури та вихідна діагностика.

2. Корекційний етап, оцінка проміжних результатів.

3. Завершення роботи, оцінка кінцевих результатів [20, с. 143].

Групова арт-терапія розвиває почуття спільності серед учасників. Це спільне середовище забезпечує як підтримку, так і відповідальність, створюючи безпечний простір для самовираження та роздумів. У груповій динаміці учасники можуть резонувати з досвідом один одного, пропонуючи співпереживання, проникливість і розуміння, чого може бути важче досягти в індивідуальних умовах. Обмін творами мистецтва та інтерпретаціями може допомогти людям покращити свої навички спілкування, що є важливим компонентом довгострокового відновлення [18, с. 222].

Пацієнт сприймає заклад і групу як місце, де він може бути в безпеці і яке має брати участь у всіх його незручностях, щоб почуватися захищеним. Звідси успіх групового лікування, яке пропонує таке середовище тим, хто цього потребує. Групова терапія також сприяє розвитку рівня емпатії, оскільки вона відображається в досвіді, життєвих історіях та емоціях її учасників, через обмін або у самій пластичній роботі [15, с. 269].

Індивідуальне втручання стає особливо важливим, коли пацієнт стикається з додатковими викликами, які перевищують рамки його залежності. Це може бути супутня психічна або емоційна патологія, яка робить групову роботу менш ефективною або навіть неможливою. Фобії, глибокі травми або особливо важкі переживання можуть вимагати більш особистісного підходу до лікування.

У контексті індивідуальної роботи пацієнт отримує можливість зосередитися на своїх внутрішніх проблемах у безпечному та підтримуючому середовищі. Терапевт і пацієнт взаємодіють у тісному контакті, що сприяє більш глибокому розумінню ситуації. Творчий процес у цьому випадку виступає не просто як інструмент, а як міст, який допомагає об'єднати психоемоційний та когнітивний аспекти досвіду пацієнта, сприяючи розробці ефективних стратегій подолання залежності. До основних переваг індивідуальної арт-терапії відносять [13, с. 215]:

– Під час індивідуальних сеансів терапевт може приділяти клієнту більше уваги, дозволяючи глибше досліджувати особисті проблеми, травми та досвід, які можуть сприяти виникненню адиктивної поведінки.

– Індивідуальна арт-терапія дозволяє розвивати міцні терапевтичні стосунки. Цей зв'язок довіри може сприяти глибшому само-

аналізу та більш значущим терапевтичним втручанням.

Більшість закордонних авторів відзначають, що методи арт-терапії мають значний потенціал і навіть певні переваги порівняно з іншими психотерапевтичними підходами у лікуванні наркотичної залежності [18, с. 221]. Ці переваги включають таке [5, с. 274]:

- через творчий процес люди можуть досліджувати своє внутрішнє «я», розгадуючи особисті наративи, травми та мотиви, які можуть спричинити їхню залежну поведінку;

- арт-терапія може стати каталізатором для реалізації свого потенціалу, сприяння зростанню та досягненню особистих цілей;

- участь у створенні мистецтва дає людям відчуття волі, допомагаючи їм відновити контроль над своїм життям;

- медитативна природа створення мистецтва може дати можливість розслабитися, що має вирішальне значення для подолання стресів і тривог, пов'язаних із лікуванням;

- арт-терапія може допомогти полегшити деякі психологічні симптоми, пов'язані з абстиненцією та відновленням, даючи терапевтичний вихід для самовираження;

- заняття мистецтвом можуть допомогти вдосконалити моторику та покращити фізичну координацію, особливо якщо залежність мала згубні фізичні наслідки.

Дослідження Р. Марксен містить вичерпний огляд безлічі способів, за допомогою яких методи арт-терапії можуть бути вплетені в реабілітаційні програми, підкреслюючи цілісні переваги, які вони пропонують [16, с. 155].

Отже, у підсумку слід зазначити таке:

- арт-терапія є ефективним методом у процесі реабілітації наркозалежних. Проводячи арт-терапевтичні заходи в комплексі з іншими видами допомоги, можна підвищити загальну ефективність реабілітаційних заходів;

- психотерапевтична робота із застосуванням арт-терапевтичних технік реалізується на несвідомому рівні, що дозволяє тактовно, м'яко та екологічно для пацієнта регулювати процеси терапії та її глибину протягом певного часу;

- така терапія допомагає людям висловлювати ті почуття, які важко вербалізувати. За допомогою арт-терапії можна активніше досліджувати такі проблеми, як травми дитинства, що сприяють появі залежності, проблеми, пов'язані з появою депресії та тривоги, негативних почуттів, розуміння того, як залежність вплинула на відносини із сім'єю та друзями;

- образотворча діяльність у рамках психотерапії дозволяє пацієнтові реалізувати свій підвищений інтерес до власної особистості, що було б важче зробити іншим чином.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Austin D. The theory and practice of vocal psychotherapy. Songs of the self. London, UK : Jessica Kingsley, 2008. 224 p.
2. Case C., Dalley T. The handbook of art therapy. New York : Routledge, 2014. 316 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315779799>.
3. Degenhardt L., Hall W. Extent of illicit drug use and dependence, and their contribution to the global burden of disease. *The Lancet*. 2012. Vol. 379. No. 9810. P. 55–70.
4. Florence C.S., Zhou C., Xu L. The economic burden of prescription opioid overdose, abuse, and dependence in the United States, 2013. *Medical care*. 2016. Vol. 54. No. 10. P. 901.
5. Fulke P., Keller B. Empowerment through art: A role in addiction recovery? *Journal of Substance Abuse Treatment*. 1997. Vol. 14. No. 3. P. 271–275.
6. Gaete A., Gaete, J. On theoretical integration in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2015. Vol. 25. No. 2. P. 158–174. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0038883>.
7. Gilroy A., Tipple R., Brown C. (2011). Assessment in Art Therapy London; New York, NY : Routledge, 2012. 240 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203140444>.
8. Grocke D., Wigram T. Receptive methods in music therapy: Techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators, and students. London and Philadelphia : Jessica Kingsley, 2007. 271 p.
9. Homeyer L.E., Sweeney D.S. Sandtray therapy: A practical manual. Routledge, 2017. 162 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315651903>.
10. Horay B.J. Moving towards gray: Art therapy and ambivalence in substance abuse treatment. *Art Therapy*. 2006. Vol. 23. No. 1. P. 14–22. DOI: <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129528>.
11. Iraurgi I., Corcuera N. Craving: concepto, medición y terapéutica. *Norte de Salud Mental*, 2008. No. 32. P. 9–22.
12. Jones P. Drama as therapy: Theory, practice, and research. New York : Routledge, 2007. 214 p.
13. Kapitan L. Introduction to Art Therapy Research. New York, NY : Routledge, 2017. P. 211–236.
14. Lai H.M., Cleary M., Hunt G.E. Prevalence of comorbid substance use, anxiety and mood disorders in epidemiological surveys, 1990–2014: A systematic review and meta-analysis. *Drug and alcohol dependence*. 2015. No. 154. P. 1–13.
15. Liebmann M. Art therapy for groups: A handbook of themes and exercises. London : Routledge, 2004. 452 p.
16. Marks R. The art of recovery: Integrating art therapy in rehabilitation programs. *Journal of Addiction Studies*, 2011. Vol. 25. No. 2. P. 153–169.
17. Moon C.H. Materials and media in art therapy: Critical understandings of diverse artistic vocabularies. Routledge, 2010. P. 3–47.
18. Moore J. Art therapy with substance abusers: A review of the literature. *The Arts in Psychotherapy*, 2002. Vol. 29. No. 3. P. 215–223.
19. Moore T.H., Zammit S., Lingford-Hughes A., Lewis G. Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: a systematic review. *The Lancet*, 2007. Vol. 370. No. 9584. P. 319–328.

20. Orgillés P. Arteterapia en las drogodependencias. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2011. Vol. 6. P. 135–149.
21. Potash J.S., Bardot H., Moon C.H., Napoli M.M. Art therapy in art museums: Promoting social connectedness and psychological well-being of individuals with substance use disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 2019. No. 63. P. 18–26.
22. Rhyne J. “Gestalt art therapy,” in *Approaches to art therapy*. Abingdon : Routledge, 2016. P. 212–229. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315716015-20>.
23. United Nations Office on Drugs and Crime. *World Drug Report*, 2019. URL: https://www.swansea.ac.uk/media/IDPC-analysis-to-UNODC-WDR-2019_EN.pdf (дата звернення: 20.09.2023).
24. Zerubavel N., Wright M.O. The dilemma of bibliotherapy: A critical review of the literature. *The Arts in Psychotherapy*, 2012. Vol. 39. No. 3. P. 187–191.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДОВІРИ ДО СЕБЕ В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

FEATURES OF SELF-CONFIDENCE IN FUTURE PSYCHOLOGISTS AT THE STAGE OF PROFESSIONAL TRAINING IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

У статті представлено результати дослідження особливостей довіри до себе у майбутніх психологів під час навчання у закладі вищої освіти. Розкрито поняття «довіра», «довіра до себе», охарактеризовано роль довіри до себе у професійному зростанні майбутніх психологів. Встановлено, що високий рівень довіри до себе впливає на позитивне функціонування особистості, на її здатність самоорганізовуватися, самореалізовуватися, займати ціннісну позицію щодо себе, будувати стратегію досягання мети, бути впевненою у своєму професійному виборі, своїх діях, співвідносити потреби з можливостями їх реалізації. Наголошується на важливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів. Визначено, що індивідуально-психологічними чинниками довіри до себе є чинники, що регламентують міру розуміння й прийняття власного «Я» й психологічні ресурси, що підсилюють довіру до себе, зокрема локус контролю та задоволеність якістю життя. Довіру до себе розуміємо як багатоконпонентне особистісне утворення, що не тільки відображає міру зрілості та цінності «Я», але й є основою позитивного функціонування особистості. Представлено результати емпіричного дослідження. Виявлено, що більшість майбутніх психологів 1–3 курсів має певні сумніви щодо оцінки особистісних досягнень, здібностей, успішності власної життєдіяльності, екстернальний локус контролю (окрім галузі досягнень) та значну незадоволеність у сфері особистісних досягнень та прагнень, спілкування з друзями, внутрішньої та зовнішньої (соціальної) підтримки. У майбутніх психологів статистично значущі взаємозалежності виявлені між довірою до себе та показниками рівня задоволеності якістю життя. З цього можна зробити висновок, що чим вищим є рівень задоволеності студентів якістю життя, тим вищим є рівень довіри до себе. У студентів третього курсу довіра до себе підвищується у разі задоволеності у сферах «ка'єра», «особисті досягнення».

Ключові слова: довіра, довіра до себе, студенти, майбутні психологи, професійне навчання.

The article presents the results of a study of the peculiarities of self-confidence among future psychologists during their studies at a higher educational institution. The concept of "trust", "self-confidence" is revealed, the role of self-confidence in the professional growth of future psychologists is characterized. It was established that a high level of self-confidence affects the positive functioning of an individual, his ability to self-organize, self-realize, take a valuable position in relation to himself, build a strategy for achieving goals, be confident in his professional choice, his actions, correlate needs with their capability's implementation. The importance of developing self-confidence in future psychologists is emphasized. It was determined that the individual psychological factors of self-confidence are factors that regulate the degree of understanding and acceptance of one's own "I" and psychological resources that strengthen self-confidence, in particular, the locus of control and satisfaction with the quality of life. We understand self-confidence as a multi-component personal formation that reflects not only the degree of maturity and value of the "I", but also is the basis of the positive functioning of the individual. The results of an empirical study are presented. It was found that the majority of future psychologists (1-3 years) have certain doubts regarding the assessment of personal capabilities, abilities, success in their own life activities, external locus of control (except for the field of achievements) and significant dissatisfaction in the field of personal achievements and aspirations, communication with friends, internal and external (social) support. Among future psychologists, statistically significant interdependencies were found between self-confidence and indicators of the level of satisfaction with the quality of life. From this we can conclude that the higher the level of students' satisfaction with the quality of life, the higher the level of self-confidence. For 3rd-year students, self-confidence increases in the case of satisfaction in the field of "career", "personal achievements".

Key words: trust, self-confidence, student's, future psychologists, professional training.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.17>

Коломієць Л.І.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла
Коцюбинського

Шульга Г.Б.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла
Коцюбинського

Постановка проблеми. Соціальні, економічні потрясіння, які переживає наша країна, є причиною появи ситуацій, що вимагають від особистості значних зусиль для їх переживання та долання. Психологи зауважують, що це можливо, якщо особистість володіє певними психологічними якостями, які підвищують її віру у власні сили, підкріплюють упевненість у спроможності досягати поставлених життєвих цілей, допомагають адекватно оцінювати об'єктивну дійсність, формують готовність покладатися тільки на себе тощо. Фахівці

вказують, що до таких особистісних якостей доречно віднести довіру до себе.

Значний інтерес викликає вивчення довіри до себе у студентів соціономічних професій, оскільки високий рівень довіри до себе на етапі професійного навчання – це запорука їхньої успішності, психологічного благополуччя, позитивної спрямованості, цілісності та стійкості, професійної самореалізації, внутрішньої гармонії, оптимістичної налаштованості щодо власного професійного майбутнього.

Незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо розробленими є питання, які розкривають специфіку розвитку та прояву довіри до себе в період професійного навчання майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній науці інтерес до вивчення проблем довіри, довіри до себе, міжособистісної довіри стрімко зростає. У вітчизняній психології довіра до себе категоризується як суб'єктивний феномен особистості (Д. Анпілова, Н. Василець, Л. Коломієць, Т. Кожедуб, Н. Кравець, Г. Чайка, С. Шевченко та ін.). Низка досліджень вказує на важливість розвитку довіри до себе власне у юнацькому віці, оскільки у цьому віці відбувається загострення проявів феномену довіри (Н. Єрмаков, Л. Коломієць, В. Кравченко, Ю. Лебедь, О. Шевченко, Г. Шульга та ін.).

Довіра до себе розглядається як особистісна детермінанта професійного зростання студентів юнацького віку (Н. Єрмакова, С. Шевченко та ін.). Для успішної професійної реалізації майбутній психолог повинен мати високий рівень довіри до себе, оскільки це є однією з умов збереження цілісності та гармонійності особистості, спрямованості на професійне самовдосконалення та оптимістичне налаштування щодо власного професійного майбутнього. Оскільки ваговою складовою частиною професійної діяльності психолога є комунікативний компонент, то очевидно, що у нього має бути розвинута довіра до інших, яка регламентує міжособистісні стосунки з клієнтами, допомагає зрозуміти мотивацію їх вчинків, що підвищує ефективність професійної діяльності. Водночас розвиток довіри до інших неможливий без розвитку довіри до себе (О. Клименко, Л. Рось, Г. Чайка, О. Шевченко, О. Юрченко та ін.). Довіра до себе визначає готовність до реалізації майбутніх професійних обов'язків, почуття відповідальності за їх виконання з максимальним результативним ефектом (Т. Вакуліч, О. Лозова, В. Міляева та ін.). Отже, довіра до себе є умовою особистісного та професійного розвитку майбутнього психолога.

Постановка завдання. Метою статті є визначення психологічних особливостей прояву довіри до себе у майбутніх психологів на етапі професійного навчання у закладі вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. У різних емпіричних дослідженнях довіра сприймається як очікування, установка, ставлення, стан, почуття, процес соціального обміну та передачі інформації та інших значущих благ, особистісна та групова властивість тощо. У когнітивному спрямуванні дослідження довіри є усвідомленням особистістю власної вразливості або ризику, що виникають внаслідок невизначеності мотивів, намірів та

очікуваних дій людей, від яких вона залежить [6]. На думку Е. Еріксона, довіра особистості розглядається як базова соціальна установка суб'єкта. Довіра та недовіра є фундаментальними установками, які визначають подальший розвиток усіх інших видів ставлень особистості до світу, себе та інших.

Довіра до себе є важливим чинником позитивного функціонування особистості. Питання позитивного функціонування особистості мають міждисциплінарний характер, тому в умовах сучасного соціуму вони, безумовно, є актуальними й соціально значущими. Вперше цей феномен був описаний представниками гуманістичного напрямку А. Маслоу, К. Роджерсом, які вважали, що психічно здорова особистість володіє здібністю до саморозкриття, умінням довіряти хоча б одній близькій людині. Особистість має довіряти собі, тобто бути впевненою у тому чи іншому своєму виборі, власних діях та можливостях. Людині необхідно знати та розуміти, що вона виробила правильний погляд на ту чи іншу проблему, що виникає, йде правильним шляхом. Д. Анпілова до параметрів довіри відносить «усвідомлення людиною своїх потреб, бажань, інтересів, власних можливостей; співвідношення потреб з можливостями зі змістом власних ціннісно-сміслових утворень» [4]. Отже, особистість має довіряти собі, тобто бути впевненою у тому чи іншому своєму виборі, своїх діях, можливостях та цілях.

Зважаючи на погляди С. Шевченко, що «довіра до себе – це певний гіпотетичний конструкт, який дозволяє людині зайняти певну ціннісну позицію щодо себе, світу і, виходячи з цієї позиції, будувати власну життєву стратегію» [3, с. 49], ми будемо притримуватися думки автора щодо важливості означеного феномену, оскільки він є передумовою повноцінного володіння собою, умовою самоорганізації та самореалізації особистості у сфері відносин та спілкування, у професійній діяльності.

У контексті нашого дослідження є вагомими погляди В. Кравченко та Г. Чайки щодо визначення довіри до себе. В. Кравченко наголошує, що довіра до себе пов'язана з активністю особистості. На думку автора, «сформована довіра до себе дає змогу людині ставити цілі та діяти відповідно до них (зберігаючи адекватну критичну позицію по відношенню до себе), передбачати результати дій до їх виконання, будувати стратегію досягнення мети (відповідно до внутрішньоособистісних смислів), вміти співвідносити потреби з можливостями їх реалізації у певній ситуації та з інтеріоризованими особистістю соціокультурними орієнтирами (сенсами)» [1]. Г. Чайка наголошує: «Задоволеність життям може служити індикатором того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, і демонструвати те,

наскільки одна людина щасливіша від іншої» [2]. Щасливіша людина успішніша, а отже, вона має більшу довіру до себе.

Значний інтерес у науковій спільноті викликає питання щодо визначення індивідуально-психологічних чинників довіри до себе, зокрема в юнацькому віці. Л. Коломієць, Г. Шульга, Ю. Лебедь виокремлюють «чинники, що регламентують міру розуміння й прийняття власного «Я» (самоставлення, рефлексія, екзистенційна здійсненність, особистісна ідентичність), і психологічні ресурси, що підсилюють довіру до себе (життєстійкість, життєздатність, психологічне благополуччя, суб'єктивний локус контролю, впевненість у собі, самоефективність)» [5, с. 419].

Довіру до себе розуміємо як багатоконпонентне особистісне утворення, що не тільки відображає міру зрілості та цінності «Я», але й є основою позитивного функціонування особистості.

В емпіричному дослідженні були задіяні студенти 1–3 курсів СВО бакалавра спеціальності 053 «Психологія» Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського у кількості 88 осіб (1 курс – 36 осіб, 2 курс – 27 осіб, 3 курс – 25 осіб). Для вивчення рівня довіри до себе була взята методика «Довіра до себе» Н. Астаніної. Для конкретизації особистісної довіри були обрані методики «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера та методика «Рівень задоволеності життям» Н. Водоп'янової.

Зупинимось на одержаних емпіричних показниках та проаналізуємо рівень довіри до себе у студентів (рис. 1).

Узагальнені результати свідчать про те, що у студентів усіх курсів переважає середній рівень довіри до себе. Найбільше студентів із середнім рівнем довіри на третьому курсі (85,8%), а найменше на другому курсі (63 %).

Це свідчить про те, що для більшості представників трьох курсів майбутніх психологів притаманні сумніви щодо оцінки власних можливостей, здібностей, успішності власної життєдіяльності, у них є певна недовіра власній інтуїції, прослідковується тенденція надання переваги думці оточення (батьків, друзів, одногрупників).

Найбільше довіряють собі студенти другого курсу (37%), а найменше третього курсу (7,1%). Очевидно, що такі молоді люди вірять власним почуттям, думкам, переконанням, вони самоорганізовані, самореалізовані як у стосунках, спілкуванні з іншими людьми, так і у навчанні. Вони мають бажання пізнавати себе, схильні виправляти власні недоліки, зміцнювати свою духовну цілісність. Зазвичай такі особистості цілісні. Вони знають, що повинні робити, і можуть це робити, не зважають на думку інших, прагнуть бути самими собою, а не робити те, що від них очікує оточення. Не прагнуть виглядати краще, ніж вони є насправді.

Викликає занепокоєння той факт, що як на першому, так і на третьому курсі є студенти, які мають низькі показники довіри до себе. Такі результати можуть свідчити про те, що молоді люди зневірені у собі, відчувають страх, не здатні його долати, не впевнені у собі, не мають внутрішнього стрижня.

З метою конкретизації одержаних результатів було проведено методику «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера. На рисунку 2 представлений порівняльний аналіз середніх значень за шкалами суб'єктивного контролю.

Згідно з одержаними результатами за всіма шкалами переважають показники екстернальності, окрім шкали інтернальності в галузі досягнень у першого та третього курсів. Це вказує на те, що більшість майбутніх психологів схильна покладатися на зовнішні обставини,

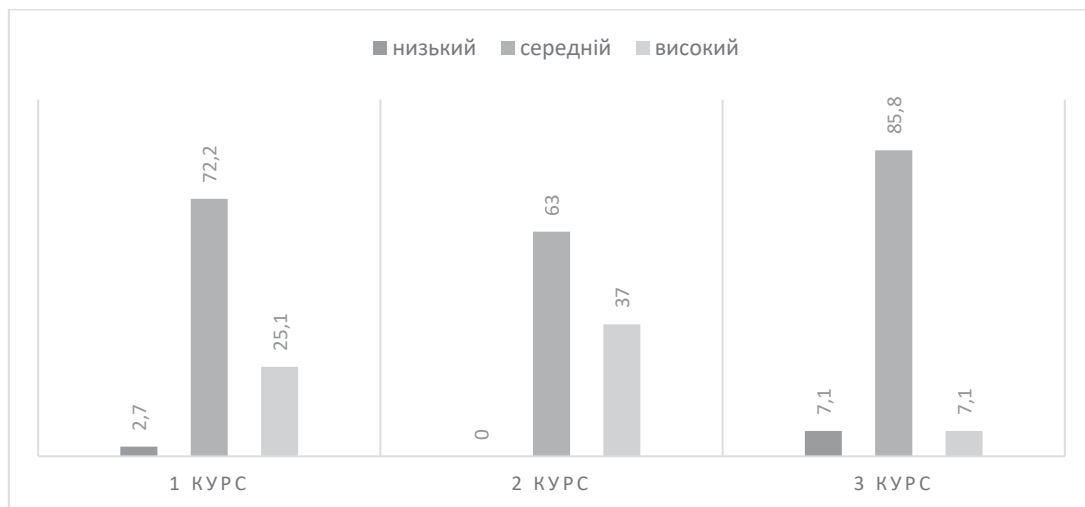


Рис. 1. Відсоткове порівняння між студентами 1, 2, і 3 курсу за рівнями довіри до себе

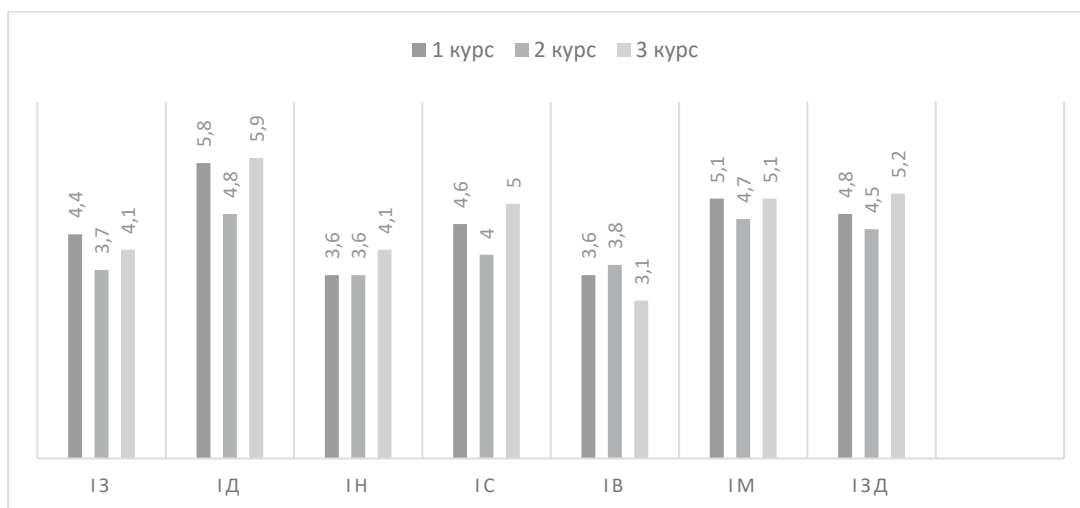


Рис. 2. Порівняння середніх значень майбутніх психологів за шкалами суб'єктивного контролю

тобто везіння, вдачу, випадок. Вони розраховують на допомогу інших людей. У студентів другого курсу домінують показники екстернальності за всіма шкалами, що свідчить про труднощі у визначенні причинно-наслідкових зв'язків між власними діями та значущими подіями у власному житті у галузях досягнень, невдач, сімейних стосунків, виробничих стосунків (навчання), міжособистісних стосунків, здоров'я та хвороб.

З метою визначення змістових характеристик довіри до себе було використано методику «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» Н. Водоп'янової (табл. 1).

Одержані емпіричні дані засвідчують те, що майбутні психологи першого та другого курсів не задоволені своїми досягненнями, якістю спілкування з близькими людьми, внутрішньою та зовнішньою (соціальною) під-

тримкою, схильні до переживання самотності. Водночас студенти задоволені власною здатністю здійснювати самоконтроль, легко приймати рішення, готовністю брати на себе зобов'язання та виконувати їх. У студентів третього курсу найбільша незадоволеність прослідковується у здатності до самоконтролю та самовладання. Результати вказують на тенденції таких досліджуваних робити тільки те, що у них добре виходить та не потребує напруження, а також на налаштованість на щоденне переживання страху та тривоги.

Отже, найбільш незадоволеними сферами життя для студентів усіх курсів є особистісні досягнення і прагнення, спілкування з друзями, підтримка, напруженість; для першого і третього курсів – здоров'я; третього курсу – самоконтроль, негативні емоції.

Таблиця 1

Відсоткове співвідношення за шкалами задоволеності життям у досліджуваній вибірці

№	Шкали	1 курс, %			2 курс, %			3 курс, %		
		низький	середній	високий	низький	середній	високий	низький	середній	високий
1	Кар'єра	16,7	61	22,3	44,4	33,3	22,3	28,6	64,1	7,3
1	Особисті досягнення	50	36	14	55,5	29,6	14,9	50	28,6	21,4
2	Здоров'я	61	30,5	8,5	44,4	40,7	14,9	64,3	21,4	14,3
3	Спілкування з близькими	52,8	33,3	13,9	55,5	26	18,5	57	35,7	7,3
4	Підтримка	64	33,3	2,7	55,5	33,3	11,2	57	35,7	7,3
5	Оптимізм	11	55,5	33,5	26	37	37	21,4	50	28,6
6	Напруженість	52,8	33,3	13,9	55,5	18,5	26	64,3	35,7	0
7	Самоконтроль	5,6	27,8	66,6	48	40,7	11,3	50	29,4	20,6
8	Негативні емоції	47,2	25	27,8	48	22,2	29,8	50	42,7	7,3
9	Загальний рівень задоволеності життям	27,8	66,7	5,5	40,7	44,4	14,9	28,6	64,3	7,1

Таблиця 2

Кореляція між довірою до себе та шкалами рівня задоволеності якістю життя студентів

	індекс задоволеності життям	кар'єра	особистісні досягнення	здоров'я	спілкування з близькими	підтримка	оптимістичність	Напруга	самоконтроль	негативні емоції
Довіра до себе (1 курс)	,520**	,409*	,361*	,399*	,430**	,487**	,356*	,461**	,476**	,371*
Довіра до себе (2 курс)	,253	,361	,237	,197	,145	,329	,184	,290	-,082	,303
Довіра до себе (3 курс)	,252	,802**	,628*	,388	,258	,347	-,274	,562*	-,096	-,113

На другому етапі дослідження проводився кореляційний аналіз показника довіри до себе та рівня суб'єктивного контролю і рівня задоволеності життям у трьох групах вибірки, результати якого представлені в табл. 2. Значущих кореляційних зв'язків між рівнем довіри до себе та шкалами методики «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера не було виявлено. За результатами дослідження спостерігаються кореляційні зв'язки за окремими шкалами на рівні тенденції. Тобто рівень довіри до себе у майбутніх психологів певною мірою пов'язаний з особливостями локалізації контролю над значущими для особистості подіями. Натомість були визначені позитивні кореляційні зв'язки між рівнем довіри до себе та шкалами задоволеності якістю життя, що діагностуються методикою Н. Водоп'янової.

Як видно з таблиці, у досліджуваних студентів першого курсу зафіксована пряма кореляція між довірою до себе і всіма шкалами рівня задоволеності життям. Одержані кореляційні плеяди, на нашу думку, свідчать про те, що чим вищим буде рівень задоволеності життям, тим більше особистість буде довіряти собі. У студентів третього курсу показник «довіра до себе» має позитивні кореляційні зв'язки з показниками «кар'єра» ($r_{xy} = 0,802$; $p \leq 0,01$), «особистісні досягнення» ($r_{xy} = 0,628$; $p \leq 0,05$), «напруга» ($r_{xy} = 0,562$; $p \leq 0,05$).

Проведений кореляційний аналіз дозволив нам виявити особливості прояву довіри до себе у майбутніх психологів.

Висновки з проведеного дослідження. Довіра до себе є важливим чинником позитивного функціонування особистості. Високий рівень довіри до себе на етапі первинної професіоналізації дозволяє молодій людині бути впевненою у своєму виборі, власних діях, співвідносити потреби з можливостями їх реалізації. Констатовано, що індивідуально-психологічними чинниками довіри до себе є чинники, що регламентують міру розуміння

й прийняття власного «Я», а також психологічні ресурси, що підсилюють довіру до себе, зокрема локус контролю та задоволеність якістю життя. Емпіричним шляхом встановлено, що більшість майбутніх психологів має сумніви щодо оцінки особистісних можливостей, здібностей, успішності власної життєдіяльності, екстернальний локус контролю (окрім галузі досягнень) та незадоволеність у сфері особистісних досягнень та прагнень, спілкування з друзями, внутрішньою та зовнішньою підтримкою. У майбутніх психологів статистично значущі взаємозалежності ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$) виявлені між довірою до себе та показниками рівня задоволеності якістю життя. З цього можна зробити висновок про те, що чим вищим є рівень задоволеності студентів якістю життя, тим вищий є рівень довіри до себе вони переживають. Для студентів третього курсу довіра до себе підвищується у разі задоволеності у сферах «кар'єра», «особисті досягнення».

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні шляхів практичної допомоги студентам, спрямованої на підвищення рівня довіри до себе під час навчання в закладі вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кравченко В.Ю. Довіра в структурі життєстійкості особистості. *Development of modern science: the experience of European countries and prospects for Ukraine* : Monograph. Riga, Latvia, 2019. P. 240–272.
2. Чайка Г. Вплив базової довіри на психологічне здоров'я людини. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Серія «Психологія»*. 2023. № 1 (57). С. 46–51.
3. Шевченко С.В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 260 с.
4. Anpilova D.V. The psychological meaning of trust for the self-actualization in early adulthood. *Problems of Modern Psychology* : Collection of research

papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko L.A. Onufriieva. Issue 33. Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. P. 34–46.

5. Kolomiets L.I., Shulga G.B., Lebed I.B. Psychological features and individual psychological factors of self-confidence: Innovative projects and

programs in psychology, pedagogy and education : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. 592 p. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/295>.

6. Lewicki R.J., Bunker B.B. Developing and maintaining trust in work relationships. Trust in organizations: Frontiers of theory and research Thousand Oaks, CA : Sage, 1996. P. 114–139.

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРАКТИКИ ПСИХОТЕРАПІЇ ПСИХОГЕННОГО БЕЗПЛІДДЯ

METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE PSYCHOGENIC INFERTILITY PSYCHOTHERAPY PRACTICE

Статтю присвячено опису теоретичних та практичних аспектів психогенного безпліддя. Психогенне безпліддя – найменш вивчений феномен у сучасній психологічній науці, який, однак, досить часто трапляється у практиці психотерапії. Аналіз наукової літератури показав дуже обмежені теоретичні та методологічні дослідження чинників, симптомів та лікування діагнозу «безпліддя неясної генези». З огляду на це метою статті було узагальнення власного теоретичного та практичного досвіду автора із роботи з клієнтами із запитом подолання психогенного безпліддя.

Визначено, що психогенне безпліддя має складний системний симптомокомплекс, що включає в себе чотири таких складники: фізіологічний, психологічний, соціальний та емоційний. На фізіологічному рівні психогенне безпліддя проявляється у: гіпертонусі або гіпотонусі м'язів, особливо м'язів малого тазу, порушеннях сну, дихання, зниженому лібіді, порушенні роботи симпатичного та парасимпатичного відділів ЦНС та ін. На психологічному рівні основними симптомами є установки та мотиви, що пов'язані з пологами та материнством, а також ментальна напруга у вигляді нав'язливих думок. На соціальному рівні спостерігаються порушення в усій системі комунікацій клієнта. На емоційному рівні маємо справу із токсичними емоціями (сором, вина, злість), зниженим почуттям самоцінності, неприйняттям свого тіла, депресією, емоційним вигоранням та загальною емоційною напругою через табу на проживання певних емоцій, сформованих в онтогенезі. Обґрунтовано методи психотерапевтичного втручання у роботі з цим діагнозом.

У представленому клінічному випадку клієнтки К. був проілюстрований весь симптомокомплекс психогенного безпліддя. Описано методи та етапи психотерапії. Зроблений висновок про те, що у психотерапії описаного діагнозу необхідний комплексний методологічний підхід, адже феномен такого роду безпліддя є складним та системним психофізіологічним утворенням.

Ключові слова: психогенне безпліддя, безпліддя неясної генези, системно-сімейна

терапія, методи психотерапії безпліддя, симптомокомплекс психогенного безпліддя.

Psychogenic infertility is the least studied phenomenon in modern psychological science, which, nevertheless, is quite common in psychotherapy practice. The analysis of the scientific literature showed very limited theoretical and methodological studies of the factors, symptoms and treatment of the "infertility of unclear genesis" diagnosis. Therefore, the purpose of the article was to summarize the author's own theoretical and practical experience in working with clients with a request to overcome psychogenic infertility.

It was determined that psychogenic infertility has a complex systemic symptom complex that includes four components: physiological, psychological, social and emotional. At the physiological level, psychogenic infertility manifests itself in: hypertonicity or hypotonicity of muscles, especially pelvic muscles, sleep and breathing disorders, decreased libido, disturbances in the work of the sympathetic and parasympathetic departments of the central nervous system, etc. At the psychological level, the main symptoms are attitudes and motives related to childbirth and motherhood, mental tension in the form of, for example, obsessive thoughts. At the social level, there are violations in the entire client's communication system. On the emotional level, we deal with toxic emotions (shame, guilt, anger), low self-esteem, rejection of one's body; depression, emotional burnout and general emotional tension due to the taboo on living certain emotions formed in ontogenesis. The methods of psychotherapeutic intervention in working with this diagnosis are substantiated.

In the presented clinical case of client K., the entire psychogenic infertility symptom complex was illustrated. Methods and stages of psychotherapy are described. It is concluded that a complex methodological approach is necessary in the psychotherapy of the described diagnosis, because the phenomenon of this kind of infertility is a complex and systemic psychophysiological formation.

Key words: psychogenic infertility, infertility of unclear genesis, systemic family therapy, methods of infertility psychotherapy, psychogenic infertility symptom complex.

УДК 159.964.3

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.18)

2023.55.18

Королович О.В.

доктор філософії,
системно-сімейний психолог,
перинатальний психотерапевт,
травматерапевт (м. Київ)

Постановка проблеми. Безпліддя неясної генези (психогенне безпліддя, психосоматичне безпліддя тощо) – один з найменш вивчених феноменів у сучасній психологічній науці. За даними МОЗ України, з 12,3 млн жінок репродуктивного віку близько одного мільйону жінок мають діагноз «безпліддя», з них 15–20% – діагноз «безпліддя неясної генези». Тобто одна з п'яти безплідних жінок не може зачати не через функціональні порушення репродуктивної сфери, а через психологічні та психосоматичні чинники.

Безпліддя впливає на усе життя жінки, зокрема на її психологічне благополуччя, на соціальну адаптацію, професійну активність, стосунки із партнером або чоловіком, а за даними деяких зарубіжних досліджень, воно може викликати психічні розлади [7, с. 49].

Попри поширеність безпліддя неясної генези та значення цього діагнозу для жінок, чоловіків та подружніх пар, науковці досі не досягли згоди ні щодо чинників цього виду безпліддя, ні щодо психотерапевтичних методів його лікування. Отже, сформульована проблема залишається

актуальною та маловивченою на сучасному етапі розвитку психологічної науки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Психотерапевти-практики, клінічні психологи та системно-сімейні терапевти нерідко зустрічаються із психосоматичними проблемами пацієнтів та клієнтів. Психогенне безпліддя – одна з них. У попередніх статтях ми аналізували даний феномен, тож наведемо декілька важливих висновків з теоретичних досліджень, здійснених нами раніше.

Ми визначили основний симптомокомплекс жінок, що мають діагноз «психогенне безпліддя». Він проявляється на чотирьох рівнях життєдіяльності жінки – фізіологічному, психологічному, емоційному і соціальному у вигляді напруги і дисфункцій [4, с. 96].

Нами зроблено висновок про те, що для успішної терапії психогенного безпліддя необхідний психотерапевтичний вплив на всі названі рівні. Лікування повинно бути комплексним, спрямованим не тільки на відновлення функцій всіх систем організму (репродуктивної, нервової, ендокринної тощо), а й на виявлення та подолання дисфункцій у сімейній системі, у психологічному стані, у когнітивній та афективній сферах.

Пошуки наукового підґрунтя психотерапії психогенного безпліддя показали, що немає комплексної програми його лікування ні у зарубіжній, ні у вітчизняній науці, але спроби знайти методологічні напрямки є. Так, у дослідженнях представлено метод репродуктивної історії у терапії клієнтів із безпліддям та втраченою вагітністю [5, с. 69], тренінг в методології позитивної психотерапії [10, с. 143], когнітивно-поведінкові програми самопомоги (CBS) для безплідних жінок [6, с. 274] тощо.

Звичайно, кожен конкретний випадок безпліддя є унікальним, тому спроби віднайти єдину методологію його подолання можуть бути марними, але ми, як і інші дослідники, не полишаємо спроб систематизувати практичні доробки психотерапевтичної роботи з цим феноменом.

Мета статті – за допомогою опису клінічного випадку проаналізувати деякі системно-сімейні чинники безпліддя неясної генези та методи його психотерапії.

Виклад основного матеріалу. За роки психотерапевтичної практики в нас склався певний комплекс терапевтичних втручань, що є більш-менш універсальним. Так, для діагностики ми використовуємо проєктивні методики «Людина» та «Метафоричний автопортрет», які надають можливість виявити певні травми, токсичні емоційні стани та загалом ставлення клієнта до себе, світу та інших. У терапії ми використовуємо комплексний підхід, що включає у себе поєднання методів гештальт-терапії, трансперсональної терапії, арттерапії та

системно-сімейної терапії залежно від запиту та стану клієнта. Також ми використовуємо методологію Somatic Experiencing П. Левіна.

Ми у своїй практиці досить часто зустрічаємось із діагнозом «безпліддя у жінок». І якщо цей діагноз поставлений з фізіологічних причин, то основним напрямком роботи є його прийняття та адаптація до нього за допомогою низки психотерапевтичних втручань.

Але якщо це безпліддя неясної генези та без вагомих соматичних чинників, тоді терапія потребує більш комплексного підходу із застосуванням методів системно-сімейної терапії та з урахуванням складових частин симптомокомплексу, що був визначений нами у попередніх дослідженнях.

Названий симптомокомплекс включає в себе чотири таких рівні: фізіологічний, психологічний, соціальний та емоційний. На фізіологічному рівні психогенне безпліддя проявляється у: гіпертонусі або гіпотонусі м'язів, особливо м'язів малого тазу, порушеннях сну, дихання, зниженому лібіді, порушенні роботи симпатичного та парасимпатичного відділів ЦНС та ін. На психологічному рівні основними симптомами є установки та мотиви, що пов'язані з пологами та материнством, а також ментальна напруга у вигляді нав'язливих думок. На соціальному рівні спостерігаються порушення в усій системі комунікації клієнта – відносинах з батьками, чоловіком та в інших соціально-психологічних просторах життєдіяльності. На емоційному рівні маємо справу із токсичними емоціями (сором, вина, злість), зниженим почуттям самоцінності, неприйняттям свого тіла, депресією, емоційним вигоранням та загальною емоційною напругою через табу на проживання певних емоцій, сформованих в онтогенезі [3; 4].

Для ілюстрації вищесказаного наведемо клінічний випадок з нашої практики із описом методології психотерапевтичних втручань.

Анамнез. Клієнтка Катерина (м. Житомир). Запит – психогенне безпліддя. Клієнтка у шлюбі 15 років, завагітніти самостійно не може. Медична діагностика показала, що чоловік здоровий, у самої клієнтки при наявності здорових яйцеклітин низький рівень епітелію, тобто ворсинки стінок матки не можуть захопити та втримати запліднену яйцеклітину. Після ЕКО не змогла виносити вагітність, було декілька зривів. З точки зору системно-сімейної терапії це інфантильний симптом, як, наприклад, явище дитячої матки.

Терапевтичною гіпотезою постало припущення про те, що є певна точка напруги в системі, яка не дає клієнтці можливості потрапити у материнство. Завданням було віднайдення цієї точки (чи точок) напруги та її подолання через методи психотерапії та системно-сімейної психотерапії.

Описання процесу терапії. Загалом терапія складалася з трьох таких основних етапів: діагностичного, етапу загальної психотерапії та етапу системно-сімейної терапії, основним методом якої було складання геносоціограми та усвідомлення внутрішніх системно-сімейних процесів, що перешкоджають клієнтці завагітніти та виносити дитину.

Етап перший. Як загальний метод діагностики на консультаціях ми використовуємо проєктивну методику «Метафоричний автопортрет», що дозволяє досить швидко та легко виявити основні травми та проблеми клієнтів, що виникли на різних стадіях онтогенезу, та діагностувати процес руху психотерапевтичного процесу на кожному з етапів.

На першій діагностиці К. намалювала себе як букет квітів, що висить у повітрі, що свідчить про певний рівень інфантилізму особистості клієнтки, відсутність внутрішніх опор, а також про те, що вона не сприймає себе ні як жінку, ні як дівчинку. У процесі діагностичної бесіди виявлено високий рівень симбіозу клієнтки із батьками, відсутність чіткої диференціації та кордонів батьківської сім'ї та її власної. Проєктивна методика «Геометричні фігури в колі», якими позначалися елементи сімейної системи, підтвердила відсутність меж у родині: в колі сім'ї клієнтки були намальовані і тітка, і бабуся, і мама з татом, і друзі, і куми.

У бесіді діагностовано ставлення клієнтки до материнства, його можна охарактеризувати як ейфоричне. Такий тип ставлення до материнства характеризується несформованим уявленням про себе як маму, ідеалізованим баченням процесу появи та виховання дітей. Зокрема, в уявленнях нашої клієнтки діти – це маленькі милі ляльки, яких потрібно любити і балувати, які будуть слухатися і любити матусю, спокійно без усяких проблем виростуть і стануть ідеальними дорослими з ідеальною роботою й ідеальним життям. Такі уявлення про материнство призводять у подальшому або до ліберального та гіперопікаючого стилю материнства, або, якщо дитина не виправдає очікувань, до відкидаючого типу.

Проєктивний тест «Людина» виявив, що людина ніби поділена на дві половини, нижня частина тулуба трохи нижче шлунку відділена чорною рисою, зафарбована коричневими та синіми кольорами. В кольоровій гамі, що надала клієнтка, коричневий позначає страх, синій – почуття провини. Хоча якщо взяти загальноновизнану символіку коричневого кольору, то він позначає материнство.

Клієнтка зазначила у бесіді, що ніби взагалі не відчуває нижню частину свого тіла, крім того, що їй майже весь час холодно. Особливо в неї мерзнуть ноги, які не можуть зігріти навіть шерстяні шкарпетки, навіть влітку. У подальшій терапії виявилось, що це один з дуже важливих симптомів.

Таким чином, діагностичний етап виявив: по-перше, нерозвинене ставлення до материнства, а також страх та провини, що з ним пов'язані; по-друге, проблеми з відчуттям себе та своєї тілесності у клієнтки, зокрема це стосується нижньої частини тіла, у тому числі зони органів репродуктивної та статеві системи; по-третє, недиференційованість кордонів сімейної системи.

Етап загальної психотерапії. У зв'язку із зробленими на діагностичному етапі висновками було прийнято рішення щодо застосування поряд із загальною психотерапією ще тілесно орієнтованої терапії, зокрема майндфулнес та Somatic Experiencing П. Левіна. Для роботи із фізіологічним рівнем безпліддя було використане поєднання методів гештальт-терапії, трансперсональної терапії, а також арт-терапії для опрацювання психологічного та емоційного рівня безпліддя та системно-сімейної терапії (соціальний рівень).

Якщо взяти загальні напрямки роботи на цьому етапі, то ми працювали із темою усиновлення (для К. це було неприйнятно, хоча чоловік дав згоду), темою материнства, відносин матері та дитини. Також працювали із тілом за допомогою майндфулнес. К. вчилася відчувати своє життя, себе, при чому не тільки репродуктивну систему, але і на рівні грудного відділу, попереку, кінцівок. Тривалість медитацій підвищувалась поступово з 5 до 15 хвилин на день.

Основний акцент робився на практиці візуалізації матки, на нарощуванні її епідермісу (саме це на фізичному рівні на давало клієнтці виносити вагітність): К. уявляла його у вигляді трави, що зростає. Спочатку їй уявлялася пустеля, потім у ній з'явилася маленька молода травичка, яка поступово стала вищою та сильнішою.

Цей етап психотерапії тривав близько пів року. Були досягнуті такі результати:

- діагностика за допомогою метафоричного автопортрету виявила, що клієнтка уявляє себе вже не у вигляді обрізаного букету квітів, а у вигляді куща шипшини. Вона пояснила так: «Ну він же потрібний...ну да, колючий, можна потерпіти, потім же корисний буде». Ми зробили висновок про те, що як емоційно, так і психологічно клієнтка зросла за час терапії, позбавилась інфантильних уявлень про себе, про материнство та дітей, в неї з'явилися внутрішні опори, яких не було на початку;

- була зроблена і медична діагностика. Виявлено, що шар епітелію всередині матки К. збільшився, тож фізіологічна проблема її безпліддя була вирішена. Оскільки яйцеклітина вже мала можливість зачепитися за нього, К. зробила ще одне ЕКО. Ембріон не прижився;

- на сесії, що була проведена після цього, К. призналась, що раптом усвідомила свій страх народжувати, бути мамою. При цьому її лякав сам процес пологів, вона навіть стала

погоджуватися на усиновлення, кесарів розтин її також би задовольнив. Тобто на цьому етапі вона усвідомила той самий ірраціональний страх, що нею був відображений у тесті «Людина» на етапі діагностики.

Таким чином, досягнувши певних результатів, ми перейшли до *етапу системно-сімейної терапії*, зокрема до складання геносоціограми для сімейної системи клієнтки. Для застосування геносоціограми було декілька основних причин: прояснення природи страху пологів, виявлення моделі взаємостосунків у системі, усвідомлення її динаміки та зміна у ній. Загалом метод геносоціограми допомагає не тільки відновити сімейну історію, але й відстежити та усвідомити травми, конфлікти, статичні періоди, знайти чинники актуального стану сімейної системи, виявити патерни поведінки, тобто повноцінно працювати із динамікою сімейної системи.

Безпліддя – це прагнення сімейної системи залишатися у статичності, у гомеостазі, адже це вища точка адаптації після тривалого періоду конфлікту. Проблема полягає у тому, що якщо зупинка у процесах у системі (будь-якій, не тільки сімейній) довша, ніж це потрібно насправді, то це призводить до її відмирання або регресії. Тому можна сказати про те, що система завжди прагне змін, але одночасно всіляко чинить опір. Бажання К. вилікувати безпліддя і стати мамою – це є прагнення змін, а неможливість це зробити, навіть за умови, що медичний діагноз був подоланий, – це опір.

Для більш глибокого розуміння подальших процесів нагадаємо, що один з законів систем говорить про те, що при зміні в одному елементі системи вся система зазнає змін, адже включається системна динаміка, система виходить зі стану гомеостазу.

Будь-яка сімейна історія – це поєднання статичних та конфліктних фаз. Але якщо проблема є системною, вона за допомогою трансгенераційних механізмів передачі травми відбивається у наступних поколіннях. Тоді процес вирішення одного і того ж конфлікту перезапускається знову і знову, аж поки такий конфлікт остаточно не вирішиться. Але якщо система залишиться у гомеостазі, то вирішення минулого конфлікту не відбудеться. Отже, будь-яка зміна у системній динаміці – це ознака того, що процес подолання травми почався чи відновився, почалися зміни на різних рівнях всередині системи. Саме тому протягом року, поки клієнтка досліджувала свою сімейну систему, з життя пішли обидва її батьки. Зазначимо, що у нашій практиці подібні динаміки зустрічаються нерідко, особливо коли працюєш у системі подружньої пари, адже зміни стосуються усієї системи, а більш старші члени сім'ї чинять їм супротив, не можуть змінитися, починають хворіти та помирають.

Коли ми починали будувати геносоціограму, клієнтка майже нічого не знала про свою сімейну історію, але у міру просування процесу нам вдалося відновити основні її процеси, які ми коротко тут зазначимо для подальшого аналізу терапевтичного процесу.

Бабуся К. була дитиною війни і через переохолодження репродуктивної системи не могла мати дітей. Це не було проблемою, адже вона і не прагнула їх мати. Але її чоловік – дідусь клієнтки – дуже любив дітей та хотів мати своїх, тому подружжя всиновило дворічну дівчинку з дитячого будинку (мати нашої клієнтки). Дівчинка не знала, що була всиновлена, аж до смерті батька. Клієнтка пам'ятає, що дідусь перед смертю не тільки розповів донці про усиновлення, але й передав їй дерев'яну шкатулку, яка, на перший погляд, не містила у собі нічого цікавого, просто якісь старі листи та квитанції, аж поки (вже у процесі складання геносоціограми) в ній не виявили подвійне дно, під яким знайшлася справжня метрика мами клієнтки.

Клієнтка згадувала, що вона дуже любила дідуся і дідусь її також дуже любив. Про бабуся вона пам'ятала, що вона не була емоційною, радше скупю на почуття до доньки та онуки, хоча і дбала про них (щоб були ситі, акуратно одягнені, не хворіли тощо). Бабуся часто говорила фразу, що ставила у дитинстві клієнтку у тупик: «Ну ти ж не наша». Дідусь у таких випадках шуткував та змінював тему розмови.

Що стосується взаємостосунків у системі, то як стосунки бабусі з дідусем, матері з батьком, так і стосунки клієнтки зі своїм чоловіком можна охарактеризувати як батьківсько-дитячі. При цьому на геносоціограмі було видно, що чоловікам у цій системі віддається багато турботи та любові, на відміну від жінок, попри те, що вони мають (мали) помірний ступінь алкогольної залежності.

Навіть на початковому етапі роботи із геносоціограмою було видно, що наша клієнтка К. являє собою *загальний зібраний системний симптом* (починаючи з того, що вона завжди мерзне, особливо у нижній частині тіла, і закінчуючи її безпліддям та особливостями взаємовідносин із чоловіком).

На подальшому етапі роботи клієнтка почала пошуки біологічних батьків своєї мами, тобто своїх бабусі з дідусем за допомогою метрики, яка знайшлася у шкатулці. У її рідного батька в цей момент діагностували рак шлунку, а її мати про нього піклувалася, тому вона не брала участі у пошуках.

К. знайшла могилу біологічної бабусі, яка померла у молодому віці. Жителі села та родичі розповіли, що вона завагітніла дуже юною і померла одразу після пологів. Батька також вже не було у живих.

Мати К. встигла познайомитися зі своїми родичами, побувати на могилі біологічної

матері, одразу після цього у неї діагностували рак кишкового каналу і вона невдовзі померла.

Чоловік клієнтки за час роботи з геносоціограмою два рази перехворів ковідом у дуже тяжкій формі, що призвело до того, що рівень рухливості сперматозоїдів знизився дуже сильно. Шанс клієнтки на те, щоб завагітніти, знову дуже сильно знизився. Зауважимо, що К. виходжувала чоловіка так, як і до цього її мати виходжувала її батька, а потім вона – свою матір.

Тобто протягом року у сімейній системі клієнтки розвинулась дуже чітка динаміка. Приблизно три місяці вона була дуже сильною та амбівалентною. З одного боку, у системі з'явилися нові члени – біологічні бабуся, дідусь клієнтки та інші родичі, з іншого боку, її почали покидати інші члени системи (мати з батьком). З одного боку, клієнтка у сімейних розстанках спілкується зі своєю справжньою покійною бабуся, думає про неї постійно, уявляє її з почуттям подяки. Водночас триває робота зі страхом вагітності та пологів, що став ще більш сильним: «Будеш рожати – помреш, як бабуся».

Також було виявлено і причину сильного почуття провини, що клієнтка відобразила у тесті «Людина» ще на початку терапії: це її прийомна бабуся, що не могла мати дітей, бо в неї були відморожені органи репродуктивної сфери, у якої не було любові до прийомної дочки (мами клієнтки), але була присутня якась прихована лояльність клієнтки до неї, що і викликала це почуття провини.

На момент завершення системно-сімейної терапії К. пройшла медичну діагностику, що виявила достатній рівень епітелію для втримання яйцеклітини і підтвердила можливість клієнтки знову зробити ЕКО. Але мама клієнтки вмирає у цей момент, а чоловік вдруге заражається ковідом. Наша клієнтка К. усвідомлює, що не хоче народжувати дітей, бо, по-перше, чоловік потребує її турботи після хвороби, а по-друге, вона завела невелику собачку, і вони обоє разом стали на заміну позиції дитини у системі для клієнтки. К. усвідомила, що вона щаслива, в неї наразі повна сім'я, тому тема вагітності для неї стала неактуальною.

Про що це говорить нам як терапевтам? Зокрема, про те, що конфліктний період у системі клієнтки закінчився, сімейна система оновила, в неї увійшли нові члени, її покинули менш гнучкі старші. В момент закінчення терапії кожний елемент сімейної системи клієнтки став на своє місце і система увійшла у гомеостаз. Клієнтка стала «мамою» для чоловіка та песика – здійснилось те, чого вона прагнула, але без процесу вагітності та пологів. Трансгенераційна травма смерті від пологів, що більшою частиною зумовила безпліддя К., була подолана, а сама клієнтка психологічно зросла до ролі «мами».

Висновки. Таким чином, у представленому клінічному випадку клієнтки К. був проілюстрований весь симптомокомплекс психогенного безпліддя та комплексний підхід до психотерапії, що включає у себе фізіологічний, психологічний, емоційний та соціальний рівні. Зроблені на діагностичному етапі висновки дозволили нам побудувати програму психотерапії клієнтки із застосуванням комплексу технік тілесно орієнтованої терапії, зокрема майндфулнесу та Somatic Experiencing П. Левіна, для роботи із фізіологічним рівнем безпліддя поєднання методів гештальт-терапії, трансперсональної терапії, а також арттерапії для опрацювання психологічного та емоційного рівнів безпліддя та системно-сімейної терапії (соціальний рівень).

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях ми будемо намагатися скласти методологічну схему роботи з вказаним діагнозом та наведемо більш докладно методологію цього процесу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бендас В.В., Міхеев А.О. Вплив психосоматичних розладів на розвиток психологічного безпліддя (огляд літератури). *Клінічна та експериментальна патологія*. 2018. № 1 (63). DOI: <https://doi.org/10.2461/1727-4338.XVII.1.63.2018.89>.
2. Вінс В.А, Горбенко І.В., Кузьменко Т.М. Причини та наслідки психосоматичного безпліддя у чоловіків та жінок. *Габітус*. 2022. Вип. 37. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.13>.
3. Королович О.В. Детермінанти психогенного безпліддя. *Психологічний журнал*. 2018. Т. 4. № 8. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2018.8.18.5>.
4. Королович О.В. Симптомокомплекс психогенного безпліддя: напрямки діагностики та терапії. *Теорія та практика сучасної психології*. 2020. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.13>.
5. Jaffe J., Diamond M.O. Reproductive trauma: Psychotherapy with infertility and pregnancy loss clients. *American Psychological Association*. 2011. <https://doi.org/10.1037/12347-000>.
6. Effects of a Self-Help Program on Depressed Mood for Women with an Unfulfilled Child Wish / V. Kraaij, N. Garnefski, H. Fles, A. Brands, van Tricht S. *Journal of Loss and Trauma*. 2016. № 21 (4). P. 275–285. <https://doi.org/10.1080/15325024.2015.1057451>.
7. McEwan K.L., Costello C.G., Taylor P.J. Adjustment to infertility. *Journal of Abnormal Psychology*. 1987. № 96 (2). <https://doi.org/10.1037/0021-843X.96.2.108>.
8. Szabo C.P. Psychological aspects of infertility : Editorial. *South African Psychiatry Review*. 2002. № 5 (2).
9. Cognitive appraisal and adjustment to infertility / A.L. Stanton, H. Tennen, G. Affleck, R. Mendola. *Women & Health*. 1991. № 17 (3). P. 1–15. https://doi.org/10.1300/J013v17n03_01.
10. Yanik D., Kavak Budak F. The effect of positive psychotherapy-based training on psychological well-being and hope level in women receiving infertility: Experimental study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 2023. <https://doi.org/10.1080/02646838.2023.2206853>.

РОЛЬ АРТТЕРАПІЇ В ПРОЦЕСІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

THE ROLE OF ART THERAPY IN THE PROCESS OF PREVENTION AND CORRECTION OF STRESS OF UKRAINIAN YOUTH UNDER THE CONDITIONS OF THE MARITAL STATE

Стаття присвячена розгляду проблеми використання та ефективності арттерапії в процесі профілактики та корекції стресу української молоді в умовах воєнного стану. Була розкрита сутність поняття «стрес», його види, стадії та прояви. Особлива увага приділяється особливостям прояву стресу в умовах воєнного стану. Надана загальна характеристика арттерапії, її видів, технік, її ролі в психокорекційній та психотерапевтичній роботі. У статті містяться опис, результати емпіричного дослідження, зокрема констатувального, формуючого та контрольного етапів. Результати констатувального етапу вказують на стан проявів стресу (виразність проявів депресії, рівень тривоги, виразність почуття самотності) у молоді в умовах воєнного стану. Надано порівняння результатів за гендерною ознакою. Зміст формуючого етапу дослідження розкривається у загальній характеристиці самостійно розробленої програми психокорекції стресу української молоді в умовах воєнного стану засобами арттерапії. Визначені окремі етапи роботи над програмою та реалізації окремих технік арттерапії з респондентами експериментальної групи, які відносяться до категорії молоді. Особлива увага у статті приділяється розгляду результатів контрольного етапу емпіричного дослідження, який розкриває вплив арттерапії на процес корекції стресових проявів української молоді в умовах воєнного стану. Йдеться про такі стресові прояви, як депресія, тривога та почуття самотності. Зазначені прояви зазвичай найчастіше зустрічаються у людей, які переживають стресову ситуацію. Вони мають депресивні прояви, відчують себе самотніми, в них підвищена тривожність. Наприкінці статті надані загальні висновки щодо результатів теоретичного та емпіричного дослідження. Результати власного емпіричного дослідження можуть бути використані сучасними психологами в своїй практичній роботі та допомогти у виборі напрямку психо-

терапії та психокорекції зазначеної вікової категорії громадян.

Ключові слова: арттерапія, воєнний стан, депресія, молоді, почуття самотності, психокорекція, психотерапія, стрес, тривога.

The article is devoted to the consideration of the problem of the use and effectiveness of art therapy in the process of prevention and correction of stress of Ukrainian youth in the conditions of martial law. The essence of the concept: "stress", its types, stages and manifestations was revealed. Particular attention is paid to the peculiarities of the manifestation of stress in the conditions of martial law. A general description of art therapy, its types, techniques, and its role in psychocorrective and psychotherapeutic work is given. The article contains a description, the results of empirical research, namely: ascertaining, formative and control stages. The results of the ascertainment stage indicate the state of stress manifestations (expressiveness of depression, level of anxiety, expressiveness of the feeling of loneliness) among young people in the conditions of martial law, a comparison of the results by gender is provided. The content of the formative stage of the research is revealed in the general characteristics of the self-developed psychocorrection program for the stress of Ukrainian youth in the conditions of martial law, by means of art therapy. Separate stages of work on the program and implementation of separate techniques of art therapy with the respondents of the experimental group, who belong to the category of youth, are defined. The article pays special attention to the results of the control stage of the empirical study, which reveals the impact of art therapy on the process of correction of stressful manifestations of Ukrainian youth in the conditions of martial law. We are talking about such stressful manifestations as: depression, anxiety and feelings of loneliness. At the end of the article, general conclusions are given regarding the results of theoretical and empirical research.

Key words: art therapy, martial law, depression, youth, feeling of loneliness, psychocorrection, psychotherapy, stress, anxiety.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.19>

Кулаковська Р.Р.
студентка VI курсу 665 групи
кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

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

Стрес – це постійний супутник сучасної людини. Гіперактивний спосіб життя, відсутність належного відпочинку – це одні з багатьох чинників нашого повсякденного життя, які викликають стрес. Стрес являє собою реакцію організму на зовнішні чинники, які перевищують норму, і проявляється психологічною напругою. Прояви стресу заважають людині повноцінно жити та працювати. На даному етапі розвитку психологічної науки відбувається активний пошук методів щодо профілактики їх появи та корекції.

Впровадження воєнного стану в Україні через відкриту, повномасштабну військову

агресію росії назавжди змінило мислення українців, їх цінності та негативно вплинуло на загальне психічне здоров'я нації. Активні бойові дії, постійна загроза життю, розлука із близькими, сумна стрічка новин з некрологами – все це стає причиною виникнення стресу, який негативно впливає не тільки на психічне здоров'я, але й на фізіологічний стан українців.

Молодь України є нашим майбутнім. Саме вони будуть продовжувати писати історію нашої країни, тому їх психічне та фізіологічне здоров'я є дуже важливими. Прояви стресу можуть спостерігатися у людей різного віку, зокрема у молоді.

Особливої актуальності проблема пошуку методів та шляхів корекції стресових станів набуває у воєнний час. Ефективним сучасним засобом психологічної корекції та психотерапії вважається арттерапія. Арттерапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Арттерапія є оптимальним інструментом боротьби зі стресовими проявами як для дітей, так і для дорослих. Це пояснюється тим, що творчість зумовлює розкриття особистісних ресурсів людини, дозволяє заглибитися у свої переживання та подолати їх.

Стрес став об'єктом вивчення у працях таких вчених, як О. Баєва, О. Барканова, О. Боярчук, В. Булах, І. Гаврилець, О. Євсюков, К. Задорожний, Т. Зарічна, В. Козлова, О. Крукевич, О. Кузів, М. Мельнікова.

Роль арттерапії в процесі психокорекції висвітлювали такі науковці, як А. Білошицька, Л. Бондар, О. Вознесенська, М. Козігора, В. Назаревич, І. Степанюк, І. Тарапата та інші.

Отже, розглянувши різноманітні підходи до визначення сутності поняття «стрес» у сучасній науковій літературі, ми виокремили деякі з них.

Так, за визначенням вченого Л. Наугольника, стрес – це система реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів [3, с. 18].

На думку Л. Соломахо, стрес є станом людини в екстремальних для неї умовах біохімічного, фізіологічного та психологічного характеру [7, с. 32].

О. Баєва виокремлює три найпоширеніших підходи до визначення поняття «стрес» у сучасній науковій психологічній літературі:

1) стрес являє собою зовнішні стимули чи події, які мають змогу викликати у людини напругу чи збудження (стрес-фактор);

2) стрес – це суб'єктивна реакція відображення внутрішнього психічного стану напруги і збудження (емоції, оборонні реакції і процеси подолання);

3) стрес – це фізіологічна реакція на вимову або вплив, який може зашкодити [1, с. 78].

За результатами аналізу наукової літератури у галузі психології щодо питання визначення сутності опорного поняття дослідження ми дійшли висновку, що стрес – це стан психологічної напруги, який виникає через вплив стресорів фізіологічного чи психологічного характеру.

Ми звернули увагу на різноманітні класифікації стресу у психологічній літературі. Так, Т. Неудачина виділяє такі класифікації стресу:

1) за якістю впливу:

- позитивна форма стресу (еустрес);
- негативна форма стресу (дистрес);

2) за характером впливу:

- психологічний (нервово-психічний);

– фізіологічний (тепловий, світловий, звуковий) [4, с. 15].

М. Орос відокремлює велику класифікацію видів та форм стресу. Автор називає таку загальну класифікацію стресових ситуацій, які може відчувати людина:

1) емоційно позитивні стреси і емоційно негативні стреси;

2) короточасні (гострі) стреси і довгострокові (хронічні) стреси;

3) фізіологічні (соматичні, середовищні) стреси і психоемоційні стреси.

Ці види стресу класифікуються на такі групи:

1) фізіологічні:

- механічні;
- фізичні;
- хімічні;
- біологічні;

2) психоемоційні:

- інформаційні;
- емоційні (позитивні та негативні) [5, с. 33].

Тобто бачимо, що стреси можуть мати різноманітний характер залежно від окремих зовнішніх та внутрішніх ознак.

Стрес має певні стадії свого перебігу. Так, згідно з думкою Г. Петрик, стрес має три стадії. Це:

1) тривога. На цій стадії мобілізуються всі захисні сили, підвищується працездатність організму;

2) стабілізація. На цьому етапі витрачаються адаптаційні резерви організму;

3) виснаження. Ця стадія характеризується сильною перенапругою, різким погіршенням фізіологічного та психологічного здоров'я [6, с. 222].

Вивчаючи особливості прояву стресу в умовах воєнного стану, ми дійшли висновку, що стрес під час війни так чи інакше зачіпає кожну людину, хоча його сила, інтенсивність і наслідки для психіки та фізичного здоров'я можуть відрізнятись. Стрес під час війни може проявлятися низкою характерних симптомів. Причому це можуть бути як психоемоційні розлади, так і соматичні. До перших належить підвищена дратівливість, агресивність, зниження здатності відчувати задоволення, проблеми з концентрацією уваги та когнітивним мисленням. Також у стані стресу людина страждає від різноманітних проблем із шлунково-кишковим трактом, шкірних висипів, безсоння, тахікардії. У багатьох на фоні стресу розвиваються панічні атаки – різкі напади страху та сильної тривожності, що супроводжуються відчуттям нестачі повітря, пітливостю, тремором усього тіла, нудотою, значним пришвидшенням серцевого ритму. Якщо ж стрес уже перейшов у хронічну стадію, то описані симптоми можуть проявлятися не так яскраво. Попри це, організм продовжує страждати. У такому стані людина може намагатись заїсти стрес чи навпаки

починає відмовлятися від їжі. Як результат – сильна втрата ваги чи її набір. Також на фоні стресу під час війни можуть розвинути різноманітні хвороби – діабет, серцево-судинні захворювання та ін. Ну і, звісно, від стресу дуже сильно страждає наша психіка, тому він є особливо небезпечним, якщо у людини в анамнезі уже були якісь психічні розлади [9].

Таким чином, можемо побачити, що стрес в умовах повномасштабної війни має деструктивний характер та негативно впливає як на психічне здоров'я особистості, так і на фізичне. Це зумовлює активні пошуки методів та засобів боротьби зі стресовими проявами в умовах воєнного стану.

Одним із сучасних ефективних методів профілактики та корекції стресових проявів вважають арттерапію.

В. Станішевська вказує, що арттерапія – це «динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арттерапевтом (психологом, педагогом) в арттерапевтичному просторі» [8, с. 12].

І. Тарапата зазначає, що арттерапія є лікуванням мистецтвом [10, с. 114].

Що стосується наукової думки М. Козігори, то вона характеризує арттерапію як метод навчання, виховання та зцілення за допомогою творчості, що є засобом вільного самовираження і самопізнання [2, с. 198].

Отже, можемо зробити висновок, що арттерапія становить психотерапевтичний та психокорекційний метод, який передбачає психологічне зцілення під час творчої діяльності.

Треба зазначити, що в своєму арсеналі арттерапія містить різноманітні техніки. Науковиця І. Тарапата виокремлює такі, як:

- 1) ізотерапія (терапія малюванням);
- 2) казкотерапія (терапія за допомогою казок);
- 3) танцювальна терапія (лікування танцем);
- 4) ігротерапія (терапія грою);
- 5) пісочна терапія (лікування піском);
- 6) кольоротерапія (терапія кольорами);
- 7) драматерапія (театралізована терапія);
- 8) музикотерапія (лікування музикою);
- 9) лялькотерапія (терапія за допомогою ляльок) [10, с. 116].

У житті особистості зазначені техніки арттерапії виконують різноманітні функції.

На думку дослідниці М. Козігори, арттерапія має змогу виконувати такі функції:

1) виховну. Арттерапія здійснює вплив у напрямку морального виховання особистості, формує здатність коректно спілкуватися, співпереживати тощо;

2) психотерапевтичну. Зазначена функція арттерапії дозволяє здійснювати психологічне лікування мистецтвом. Це впливає на психологічні проблеми особистості;

3) корекційну. Арттерапія має змогу покращити самооцінку, побороти неадекватні форми поведінки, налагодити міжособистісні комунікації;

4) діагностичну. Продукти творчої діяльності, які були створені під час арттерапії, можуть стати матеріалом для діагностики психологічних особливостей особистості. Це пояснюється їх проєктивним характером;

5) розвивальну. За допомогою арттерапії людина має змогу розвиватися. Це стосується як творчого, так і особистісного розвитку [10, с. 118].

Таким чином, бачимо, що арттерапія виконує комплекс різноманітних функцій у житті людини, які зумовлюють її розвиток, покращення психічного стану, допомагають у визначенні окремих наявних психологічних проблем тощо.

Для практичного вивчення нашого питання нами було організовано та проведено емпіричне дослідження. Базою дослідження став Чорноморський національний університет імені Петра Могили. У дослідженні взяли участь 20 студентів зазначеного вищого навчального закладу віком від 17 до 22 років. Серед них було 10 хлопців та 10 дівчат. Емпіричне дослідження проводилося у три етапи – констатувальний, формуючий та контрольний.

Для реалізації констатувального та контрольного етапів дослідження був підібраний методичний інструментарій. До його складу увійшли три такі методики: «Методика диференційної діагностики депресивних станів» (В. Жмуров), «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор) та «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона».

На констатувальному етапі дослідження нами був визначений стан стресових проявів студентів, а саме: виразність їх депресії, рівень тривоги та виразність почуття самотності. За результатом констатувального етапу дослідження було встановлено, що переважає помірний стан депресії (40%), рівень тривоги «вище середнього» (50%) та середній рівень почуття самотності (70%). Тобто у респондентів відмічалася наявність стресових проявів.

Ми переглянули результати за гендерною приналежністю респондентів. Було відмічено, що випробувані хлопці мають більш виражений стан депресії, ніж дівчата. Інших гендерних відмінностей результатів дослідження не знайдено.

Зважаючи на те, що арттерапія має великий потенціал в психотерапевтичній та психокорекційній роботі, ми вирішили розробити програму корекції стресових проявів в українській молоді в умовах воєнного стану засобами арттерапії. Зазначена програма була розрахована на один місяць систематичних занять

з випробуваними хлопцями. Заняття проводилися в очній формі три рази на тиждень та передбачали використання різноманітних технік арттерапії:

- 1) ізотерапії;
- 2) музикотерапії;
- 3) казкотерапії;
- 4) кольоротерапії;
- 5) маскотерапії.

Всього з респондентами експериментальної групи було проведено 15 занять. На окремому занятті використовувалася певна техніка арттерапії. Треба зазначити, що такі заняття дуже сподобалися респондентам експериментальної групи. Ми отримали позитивну рефлексію від них стосовно змісту самостійно розробленої програми корекції стресових проявів української молоді в умовах воєнного стану засобами арттерапії.

Контрольний етап дослідження передбачав здійснення повторної діагностики стану виразності депресії, рівня тривоги та виразності почуття самотності у респондентів експериментальної та контрольної групи. Отже, на контрольному етапі дослідження було виявлено, що у випробуваних хлопців (експериментальна група) переважав мінімальний стан депресії (40%), низький рівень тривоги (50%) та низький рівень почуття самотності (70%).

Що стосується випробуваних дівчат (контрольна група), то показники проявів стресу не змінилися: в них переважав помірний стан депресії (40%), рівень тривоги «вище середнього» (50%) та середній рівень почуття самотності (70%). Отже, результати дослідження вказують на позитивний вплив самостійно розробленої програми корекції проявів стресу в української молоді в умовах війни, засобами арттерапії.

Отже, за результатами теоретичного та емпіричного дослідження нами були зроблені такі висновки. Стрес є станом психологічної напруги, який виникає через вплив стресорів фізіологічного чи психологічного характеру. Стрес може мати різноманітні види, які мають окремі специфічні прояви фізіологічного та психологічного характеру. Стрес в умовах повномасштабної війни має деструктивний характер та негативно впливає як на психічне здоров'я особистості, так і на фізичне.

Арттерапія – це психотерапевтичний та психокорекційний метод, який передбачає психологічне зцілення під час творчої діяльності. До технік арттерапії належать такі: ізотерапія (терапія малюванням); казкотерапія (терапія за допомогою казок); танцювальна терапія (лікування танцем); ігротерапія (терапія грою); пісочна терапія (лікування піском); кольоротерапія (терапія кольорами); драматерапія (театралізована терапія); музикотерапія (лікування

музикою); лялькотерапія (терапія за допомогою ляльок). Головними функціями арттерапії в житті людини є такі: розвивальна, виховна, діагностична, психотерапевтична та психокорекційна.

З метою практичного дослідження впливу арттерапії в процесі корекції проявів стресу в української молоді в умовах воєнного стану ми організували емпіричне дослідження на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. На етапі первинної діагностики було встановлено, що у випробуваних студентів переважає помірний стан депресії (40%), рівень тривоги «вище середнього» (50%) та середній рівень почуття самотності (70%). Після апробації самостійно розробленої програми корекції стресових проявів української молоді в умовах воєнного стану з випробуваними хлопцями була виявлена позитивна тенденція до зниження таких проявів стресу, як депресія, тривога та почуття самотності. На контрольному етапі дослідження у випробуваних хлопців (експериментальна група) спостерігалось переважання мінімального стану депресії (40%), низького рівня тривоги (50%) та низького рівня почуття самотності (70%). Результати дівчат (контрольна група) залишилися незмінними.

Таким чином, можемо впевнено стверджувати, що арттерапія має великий потенціал в процесі корекції стресових проявів у молоді в умовах воєнного стану. Можемо радити сучасним психологам використовувати її в своїй практичній та професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. *Персонал*. 2014. № 1. С. 78–84.
2. Козігора М.А. Арттерапія як засіб навчання і виховання учнів початкової школи. *Молодий вчений*. 2018. № 7. С. 198–201.
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : навчальний посібник. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
5. Орос М.М., Гал А.В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7. С. 32–35.
6. Петрик Г. Методи подолання стресу. *Humanities & Social Sciences*. 2019. № 14. С. 219–230.
7. Соломахо Е.П., Климачева Е.В. Стрес та стресостійка поведінка. *Лісний вісник*. 2013. № 3. С. 32–38.
8. Станішевська В.І. Арттерапія : монографія. Умань : Світло, 2022. 172 с.
9. Стрес під час війни. URL: <https://arpp.com.ua/blog/stress-during-the-war/> (дата звернення: 25.11.2023).
10. Тарапата І., Тимків Л. Арттерапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2019. № 10. С. 114–119.

ОСОБЛИВОСТІ МЕДІАТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

FEATURES OF MEDIATRAUMATIZATION OF MILITARY OFFICERS IN WARTIME

Стаття присвячена висвітленню проблеми вторинної травматизації, а саме дослідженню особливостей реагування військовослужбовців на фото або відео у медіаповідомленнях в умовах воєнного стану. Війна спричинила появу нового спектру проблем у системі медіапростору, пов'язаних з інформаційною та національною безпекою. Ідеться про інформаційну гігієну та культуру мовлення, ворожі ІПСО і фейки, сплеск поширення фото і відео з тілами вбитих та поранених, руйнуваннями тощо. Визначено, що у більшості досліджуваних військовослужбовців відсутні симптоми ПТСР, проте є стресовий досвід перебування в зоні бойових дій або загрози життю від обстрілів. Встановлено, що медіаповідомлення травмивного характеру потрапило до військовослужбовців через соціальні мережі, від знайомих або випадково і містило зображення руйнувань, насильства і приниження, знущання і катування, загибелі цивільних і військових. Зафіксовано, що більшість військових не відчувала труднощів після перегляду медіаповідомлення. Водночас деякі військовослужбовці після перегляду медіа стали більш настороженими і пильними, відчували себе роздратованими і злими, заціпенілими і лякливими, не могли забути пережиті, бачили жахливі сновидіння. Встановлено, що в момент перегляду медіа травмивного характеру військовослужбовцям було легко забути, що вони дивляться на екран, вони не відчували бар'єру між екраном комп'ютеру/телефону і собою, переживали подію в реальному часі тут і зараз, їм хотілось більше простору для огляду, ніж це дозволяв екран телефону, реальний світ не відволікав їх від перегляду. Діагностовано способи самовідновлення військових у ситуації травмивного впливу медіаповідомлень. Представлено оцінку власної інформаційної поведінки військових. Окреслено подальші шляхи протидії інформаційним операціям ворога, травмивному впливу медіаповідомлень та підтримки інформаційної гігієни військовослужбовців.

Ключові слова: військовослужбовці, війна, медіатравма, посттравматичний стрес.

The article is devoted to the problem of secondary traumatization, particularly researching features of military personnel reaction either on pictures or videos in media in wartime. The war created new range of problems in media, which are connected to informational and national security such as: informational hygiene and culture of speech; hostile PSYOPs and fakes; a surge in distribution of pictures and videos containing image of killed and wounded people, destruction, etc. It has been identified, that the majority of military personnel who undergone the research doesn't have PTSD symptoms, however, they have stressful experience while being present in combat areas or suffered from shelling. It has been found, that traumatizing message came to military personnel from social networks, from someone they know or accidentally and contained images of destruction, violence and humiliation, abuse and torture, deaths of civilians and military personnel. It has been detected, that majority of personnel didn't feel any difficulties after watching such media. After watching such messages some military officers became alert and vigilant, felt themselves irritated and angry, numb and fearful, couldn't forget what they have watched, saw terrible dreams. It has been found, that military officers easily forgot they watching a screen with traumatizing video, they didn't feel any barrier between them and screen, they experienced a demonstrated event in a real time, here and now, they wish they would have more space and presence instead of what the screen could give them, the real world didn't disturb them in this process. Self-recovery methods of military officers from media traumatizing influence have been diagnosed. An assessment of own informational behavior of military officers has been presented. Further ways to counteract the enemy's PSYOPs, traumatic impact of media messages and support military officers' informational hygiene have been outlined.

Key words: military personnel, war, media trauma, post-traumatic stress.

УДК 159.92
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.20>

Ларіонов С.О.

к.психол.н., доцент,
полковник,
начальник кафедри психології
та педагогіки
Національна академія Національної
гвардії України

Доценко В.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національна академія Національної
гвардії України

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. Від початку повномасштабного вторгнення у 2022 році медіапростір став основним інструментом комунікації та вирішення багатьох нагальних потреб українців. Щоб швидше отримувати інформацію про останні події, люди частіше почали звертатись до Інтернету і соціальних мереж. Водночас війна спричинила появу нового спектру проблем у системі медіапростору, пов'язаних з інформаційною та національною безпекою. Ідеться про інформаційну гігієну та культуру мовлення, ворожі ІПСО та фейки, сплеск поширення фото і відео з тілами вбитих та поранених, руйнуваннями тощо. «Роль

медіа в забезпеченні обізнаності населення є провідною. Проте медіа можуть не лише виконувати свою роль у системі посттравматичного зцілення і профілактики психічного здоров'я, а й спричиняти додаткову травматизацію... Медіависвітлення травматичних подій може ставати тригером запуску інтрузій, викликати симптоми посттравматичних стресових розладів», – говорить Л. Найдьоннова [5, с. 177]. Розвиток посттравматичних симптомів при отриманні докладної інформації про травматичну подію (через ЗМІ, під час терапії, надання допомоги постраждалим тощо) називають вторинною травматизацією. Медіатравма – це вид вторинної травматиза-

ції, коли пошкодження психіки відбувається через спостереження за подією по інший бік екрану. Здатність психіки домалювати подробиці в такому випадку має потужне значення для її травмування. На думку Л. Найдьоновой, людина може настільки залякати себе, що стає схильною до фобій та інших патологій сприйняття дійсності [5].

Досліджуючи медіатравми, О. Вознесенська описала їх типологію з урахуванням медіаактивності особистості і виокремила такі [1, с. 14]:

- травму, пов'язану з пасивним сприйняттям, що має два підвиди: травма «Я-очевидець» – це сприймання реальних подій (війни, смерті, стихійного лиха, техногенних катастроф) через медіапристрої та вплив на психіку і стан людини аудіовізуальних медіапродуктів (фільмів жахів, сцен насильства тощо);

- порушення соціальних контактів (кібербулінг, мобінг, цькування людини в соціальних мережах, бан, тролінг тощо – травма приниження) та емоційну травму стосунків (відторгнення близькою людиною);

- травму, пов'язану з поширенням особистої інформації без згоди особистості – медіапорушення особистих меж (людина має можливість відстоювати свої межі та захищати особистий простір як в реальному житті, наприклад, через суд, так і в медіапросторі через звернення до джерел поширення інформації та споживачів інформації, створення та поширення власного медіаконтенту на власний захист).

П. Горностаї наголошує: «Інформаційна травма є особливим видом індивідуальної чи колективної психічної травми. Вона супроводжується специфічними порушеннями психічної діяльності, які виникають унаслідок стихійного або навмисно організованого інформаційного впливу. Через тривалу дію на психіку різноспрямованої емоційно значущої інформації в людей може різко знижуватися критичність мислення і сприймання інформації, спостерігаються різні форми емоційного зараження, що часом набуває ознак епідемії» [2, с. 40]. У своїх попередніх дослідженнях ми також зазначали, що травма розвивається як відстрочена реакція на подію за умов неможливості змінити ситуацію та змиритися з нею [3; 4]. І власне неможливість допомогти і внести зміни ми спостерігаємо коли травмування психіки відбувається через медіа.

Високий рівень споживання медіа, швидке зростання кількості медійної інформації в умовах війни вимагає дослідження механізмів її розповсюдження та впливу на різні верстви населення з урахуванням віку, гендеру, сфери діяльності аудиторії.

Метою презентованого дослідження було визначення особливостей реагування військо-

вослужбовців на фото або відео у медіаповідомленнях в умовах воєнного стану.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання дослідження:

- здійснити скринінг наявності симптомів ПТСР у військовослужбовців;

- визначити особливості реагування військовослужбовців на медіаповідомлення в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вирішення поставлених завдань був використаний комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, осмислення та узагальнення положень соціально-психологічної літератури; емпіричні – авторська анкета, яка включала такі блоки: 1) питання для визначення подій, які складають стресовий досвід опитуваних; 2) визначення змісту фото або відео у медіаповідомленнях, які респонденти віднесли до свого травмивного досвіду; 3) визначення думок, емоцій, переживань респондентів під час та після перегляду медіаповідомлень з травмивним впливом; 4) скринінг власної інформаційної поведінки та визначення способів відновлення в ситуації медіавпливу; опитувальник PCL-5 (F.W. Weathers, B.T. Litz, T.M. Keane, P.A. Palmieri, B.P. Marx, P.P. Schnurr), спрямований на моніторинг симптомів та виявлення осіб із ПТСР і попередню постановку діагнозу ПТСР [6].

Вибірку склали 93 військовослужбовця Національної гвардії України, з них – 62 чоловіки (67%) і 31 жінка (33%). У результаті анкетування було встановлено, чи мають військовослужбовці стресовий досвід перебування в зоні бойових дій або загрози життю від обстрілів (див. рис. 1).

Так, 57% військовослужбовців мають такий досвід; 16% – чули розповіді про загрози життю від тих, хто брав участь у бойових діях; 13% опитаних ще не стикались з таким досвідом; 9% – мають стресовий досвід через відео і фото таких ситуацій в медіа; 5% – були свідками загрози життю іншому.

Мають стресовий досвід перебування в окупації, полоні або загрози насильства 4% військовослужбовців; 5% – були свідками загрози (полону, насильства) іншому; 12% – знають історії полону і перенесеного насильства від тих, хто його пережив; 19% – бачили в медіа фото/відео таких ситуацій; 60% – не мають такого досвіду (див. рис. 2).

Результати психодіагностики за опитувальником PLC-5 показали наявність симптомів інтрузії у військовослужбовців. З'ясовано, що повторювані, хвилюючі та небажані спогади стресового досвіду відчувають 18% опитаних; повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід – 5%; раптове відчуття ніби стресовий досвід знову трапляється – 14%; відчуття пригнічення, смутку, коли щось нагадує



Рис. 1. Характеристика події, що була віднесена військовослужбовцями до стресового досвіду



Рис. 2. Характеристика події, що була віднесена військовослужбовцями до стресового досвіду

стресову ситуацію з минулого – 13%; сильні фізичні реакції, коли щось нагадує про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, потіння) – 11% військовослужбовців.

Симптоми уникання спогадів, думок або почуттів, пов'язаних із стресовим досвідом, зафіксовано у 18%, а уникання зовнішніх стимулів (людей, предметів, місць), які нагадують про стресовий досвід, у 15% військовослужбовців. Військовослужбовці оцінили наявність у себе негативних думок і емоцій, а саме: про-

блеми згадування важливих моментів стресового досвіду зафіксували у себе 8% опитаних; сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ – 8%; самозвинувачення або звинувачення інших через стресовий досвід або те, що сталося після нього, – 10%; сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором, відчувають 17% опитаних; втрату інтересу до тієї діяльності, яка раніше приносила задоволення, констатують 18%; відчуття віддаленості або

відокремленості від інших – 13%; проблеми у переживанні позитивних емоцій – 12% військовослужбовців.

Зафіксовано симптоми надмірної реактивності, а саме: роздратування, спахлах гніву, агресивну поведінку – 13%; схильність до ризикованої поведінки у 8%; відчуття перебування «на взводі» або «на сторожі» – 17%; відчуття постійної напруги – 10%; труднощі із зосередженістю – 11%; проблеми із засинанням або нічні прокидання – у 13% військовослужбовців.

Загалом за результатами опитувальника PLC-5 діагностовано відсутність симптомів ПТСР у 86% військовослужбовців, які отримали від 0 до 33 балів. У 14% військовослужбовців зафіксовано клінічно значущі симптоми. Вони набрали від 33 до 55 балів, що може свідчити про наявність посттравматичного стресового розладу.

Подальший аналіз результатів авторської анкети показав, що медіаповідомлення травмивного характеру потрапило до військовослужбовців через соціальні мережі (60%); ним поділились знайомі (38%); потрапило до них випадково (28%); демонструвалось по телебаченню (23%). У більшості випадків травмивне медіа містило зображення руйнування (63%), насильства і приниження (58%), загибелі (41%), зокрема дитини (37%).

Встановлено, що за час війни військовослужбовців найбільше травмували медіаповідомлення такого змісту: 1) знуцання і катування наших полонених військовослужбовців; відео про полонених, їх допит; страта військовополонених; історії постраждалих після визволення з полону – 11%; 2) фото та відео особистого характеру («відео як в моє місто заїжджали колони російської техніки»; «центр мого міста зруйновано»; «фото мого міста, яке з самого початку війни обстрілювали»; «відео знищення моєї школи»; «пости в соціальних мережах про зниклого безвісти кращого друга»; «відео і фото моїх побратимів у полоні»; «повідомлення про загибель тата моєї подруги») – 9%; 3) відео та фото зруйнованих будівель, інфраструктури, культурних місць, архітектури м. Ірпінь, м. Буча, м. Вінниця м. Краматорськ, м. Кременчук, м. Маріуполь, м. Харків, постраждали люди цих міст, геноцид усієї України – 6%; 4) вбивство жінок і дітей, насилля над людьми, знуцання – 6%; 5) повідомлення про людей, які загинули через ракетний удар просто ідучи на роботу, у магазин або перебуваючи у себе вдома (фото зруйнованих будинків, полум'я, постраждали і мертві люди) – 6%; 6) ракетні удари по цивільній інфраструктурі, приліт ракети в будинки, ТРЦ, центр міста, будинки Офіцерів; зруйновані оселі, покинуті домашні тварини – 4%; 7) загиблі, поранені військові; мертві бійці (відірвані

ноги, руки) – 4%; 8) відео масових поховань цивільних людей з м. Ізюм, ексгумація тіл в м. Ізюм – 2%.

Зауважимо, що 51% військовослужбовців зазначили, що жодне медіаповідомлення не травмувало їх. А один військовий зазначив, що фото або відео не повинно травмувати, особливо під час війни, і особисто в нього під час перегляду медіа «...з'являється мотивація стати кращим, сильнішим, пробуджується злість до орків та жага до помсти».

У момент перегляду медіа військовослужбовці відчували ніби: між екраном комп'ютеру/телефону і ними не було бар'єру (17%); подія відбувається реально тут і зараз з ними (11%); ця людина насправді була з ними в кімнаті (10%); ця людина дивиться на них і усвідомлює їх присутність (8%); близькість цієї людини (6%). Військовослужбовцям було легко забути, що вони дивляться на екран (19%); їм хотілось більше простору для перегляду, ніж це дозволяв екран телефону (18%); реальний світ не відволікав їх від перегляду (17%).

У таблиці 1 представлені результати аналізу фото або відео з медіаповідомлень, які військовослужбовці віднесли до свого травмивного досвіду. З'ясовано, що більшість військовослужбовців не відчула труднощів після перегляду медіаповідомлення, яке вони пригадали протягом останніх семи днів (див. табл. 1).

Слід зазначити, що після перегляду медіаповідомлення травмивного характеру 9% військовослужбовців відчували себе досить сильно роздратованими і злими; 8% – вважали, що їх почуття з цього приводу були дещо заціпенілими; 8% – мали багато почуттів з цього приводу, але нічого з цим не робили; 8% – намагались видалити спогади про переглянуте зі своєї пам'яті. Досить сильно думали про дане медіаповідомлення навіть тоді, коли не хотіли, 6% військових і 2% – надзвичайно сильно, ще у 6% військових картини переглянутого виринали в пам'яті досить сильно і у 1% – надзвичайно сильно. Встановлено, що військовослужбовці почувалися так, ніби вони повернулись у той час (досить сильно – 6% і 2% – надзвичайно сильно); були досить сильно знервованими та легко лякались (6%); намагались не говорити про побачене (5% – досить сильно і 2% – надзвичайно сильно). Зауважимо, що 4% військових згадане травмивне медіаповідомлення снилось на рівні «досить сильно» і 1% «надзвичайно сильно»; 4% військових надзвичайно сильно почувалися пильними і настороженими, а ще 4% військових докладали надзвичайних зусиль, щоб не думати про переглянуте медіа (див. табл. 1).

Серед способів відновлення в травмивній ситуації медіавпливу військові обрали такі: відволіктися на якусь потрібну дію (42%); дати собі сильне фізичне навантаження (37%); роз-

**Особливості реакцій військовослужбовців після перегляду медіаповідомлення
травмівного характеру, (%)**

Список труднощів, які іноді виникають у людей після стресових життєвих подій	Зовсім ні (1 бал)	Трохи (2 бали)	Помірно (3 бали)	Досить сильно (4 бали)	Надзвичайно (5 балів)
Будь-яке нагадування повертало мене до тих відчуттів	53	28	15	3	1
Мені було важко заснути	67	19	10	3	1
Будь-що постійно змушувало мене думати про це	65	24	8	2	1
Я почувався/почувалася дратівливим/дратівливою і злим/злою	59	19	13	9	-
Я не дозволяв/ла собі засмучуватися, коли думав/ла про це, або коли мені нагадували про це	45	27	22	5	1
Я думав/ла про це, коли й не хотів/ла	64	15	13	6	2
Я відчував/ла, ніби цього не сталося, не було насправді	62	20	12	4	2
Я тримався/лася подалі від нагадувань про це	58	20	14	5	3
Картини цього виринали в моїй пам'яті	49	25	19	6	1
Я був/ла нервовим/ою і легко лякався/лася	68	20	6	6	-
Я намагався/лася не думати про це	53	25	14	4	4
Я усвідомлював/ла, що все ще маю багато почуттів з цього приводу, але я не займався ними (нічого не робив з цього приводу)	60	18	14	8	-
Мої почуття з цього приводу були дещо заціпенілими	60	18	14	8	-
Я відчуваюся так, ніби я повернувся в той час	71	12	9	6	2
У мене були хвили сильних почуттів з цього приводу	59	18	16	6	1
Я намагався/лася видалити це зі своєї пам'яті	66	13	12	8	1
Мені було важко зосередитися	71	16	9	2	2
Нагадування про це викликали у мене фізичні реакції, такі як пітливість, проблеми з диханням, нудота або пришвиджене серцебиття	72	12	12	3	1
Мені це снилося	70	14	11	4	1
Я почувався пильним і настороженим	68	18	10	-	4
Я намагався не говорити про це	66	17	10	5	2

казати про це своїм близьким, обговорити (33%); найскоріше забути, відсторонитися (22%); зважитися на зміни у власному житті (22%); знайти спосіб вплинути саме на цю ситуацію (17%); виплакати (15%); краще розібратися зі своїми почуттями і реакціями (14%); написати про це в соцмережах, виразити себе (2%).

Оцінюючи власну інформаційну поведінку, 51% військових говорять, що вони продивляються кілька передач різних телеканалів (сайтів), щоб зіставити різні тлумачення подій, 49% військових вважають, що зазвичай їм вда-

ється помічати фальш у повідомленнях засобів масової інформації, 38% військовослужбовців зазначили, що вони часто помічають логічні неузгодженості між змістом суспільно-політичних медіаповідомлень і життєвими реаліями, а 38% військових після перегляду передач звертаються до інших джерел за ширшими повідомленнями та коментарями. Зауважимо, що 45% військових вважають, що у пошуках потрібної інформації в Інтернеті вони можуть зосередитись і не відволікатись; 43% військових знають, яка інформація їм наразі не потрібна і уникають її, а 41% військових вважають, що

вони мають дуже вибіркоче медіаспоживання і обирають наперед тільки те, що вважають за потрібне переглянути; ще 30% військових знають яку інформацію вони не будуть дивитись за жодних обставин. Лише 12% військових відповіли, що у їх сім'ї (колективі) є правила користування Інтернетом і споживання медіа, тоді як 15% військових визнали, що коли вони починають користуватись Інтернетом, все решта для них перестає існувати, а 17% стверджують, що їх дратують обставини, які перешкоджають продовженню перегляду медіа.

Практика медіадієти (проведення певного часу без смартфона, гаджетів) існує у 21% військових, а думка про зменшення часу перегляду медіапродукції виникла у 25% військових. Загалом 36% військових вважають власну саморегуляцію медіаспоживання цілком ефективною.

Висновки. Отже, за результатами нашого дослідження встановлено, що у 86% військовослужбовців відсутні симптоми ПТСР і 14% військових мають клінічно значущі симптоми, які можуть свідчити про наявність посттравматичного стресового розладу.

Більшість фото чи відео у медіаповідомленнях травмивного характеру військовослужбовці переглянули через соціальні мережі. Вони містили зображення руйнувань, насильства і приниження, загибелі цивільних і військових. Зазначимо, що 51% військовослужбовців вважають, що жодне медіаповідомлення не травмувало їх. Понад 50% військових не відчули труднощів після перегляду медіаповідомлення травмивного характеру протягом останніх семи днів. Проте є військовослужбовці, які після перегляду медіа стали більш настороженими і злими, заціпенілими і лякливими; намагалися забути переглянуте, але не могли; бачили жахливі сновидіння. Встановлено, що в момент перегляду медіа травмивного характеру військовослужбовцям було легко забути, що вони дивляться на екран, вони відчували ніби: між екраном комп'ютеру/телефону і ними не було бар'єру; подія відбувається реально тут і зараз з ними; ця людина дивиться на них і усвідомлює їх присутність.

Серед способів відновлення у травмивній ситуації медіавпливу військові переважно обирають такі конструктивні шляхи: переключення уваги на іншу діяльність; фізичне навантаження; обговорення побаченого зі своїм оточенням; здійснення змін у власному житті. В оцінці власної інформаційної поведінки більшість військових вважає себе досить обізна-

ними щодо розподілу інформації за її джерелами на достовірну та недостовірну. Проте військовослужбовці потребують знань щодо правил інформаційної гігієни і дотримання балансу в медіаспоживанні.

Інтенсивність проникнення медіа в основні сфери нашого життя дедалі буде збільшуватись, як і їхній вплив на свідомість аудиторії. Щоб вміти протистояти інформаційним операціям ворога, не потрапити під деструктивний вплив медіаповідомлень та підтримувати інформаційну гігієну, необхідно впроваджувати систему психопрофілактичної роботи щодо медіатравматизації, особливо серед військових, які брали участь у бойових діях чи перебували в психотравмуючих умовах війни. У межах даної роботи персонал сектору безпеки і оборони України має навчитись базовій інформаційній гігієні та розвивати критичне мислення, що і є перспективою наших подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О.Л. Імплицитна типологія медіатравм в контексті медіаактивності особистості. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі* : збірник наукових праць / укладач Ю.С. Чаплінська ; літ. ред. Н.Л. Дятел ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 11–14.
2. Горностаї П. Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. *Проблеми політичної психології*. 2020. № 23 (1). С. 38–53. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-45>.
3. Доценко В., Мілорадова Н. Методи відновлення та накопичення ресурсів особами, які пережили травматичні події. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22 грудня 2022 р., м. Харків. Харків, 2022. С. 37–42.
4. Ларіонов С., Слурденко Д., Колесніченко О. Психологічна робота з наслідками психічної травматизації персоналу сектору безпеки і оборони. *Честь і Закон*. Том 2 № 81 (2022). DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2022/2/81/263821>.
5. Найдьонова Л. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травматизованих практик. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12 (26). С. 173–197. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-109>.
6. (2013). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) / F.W. Weathers, B.T. Litz, T.M. Keane, P.A. Palmieri, B.P. Marx, P.P. Schnurr. Scale available from the National Center for PTSD. URL: <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp>.

СТРУКТУРА РЕЗИЛІЄНСУ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

STRUCTURE OF RESILIENCE IN THE CONTEXT OF DEVELOPING RESILIENCE IN FUTURE MILITARY PERSONNEL

Стаття присвячена аналізу теоретичних підходів та психологічних аспектів дослідження структури резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості студентів військових кафедр. Обґрунтовано актуальність подальших досліджень у цьому напрямі. Проаналізовано сучасні підходи до тлумачення резилієнтності, проблему взаємозв'язку між поняттями «життєздатність», «життєстійкість», «резилієнс», «резилієнтність». Ці терміни є важливими для розуміння того, що людині необхідні певні ресурси для можливості подолання стресових ситуацій, а також можливості захиститися від їх травмуючого впливу та наслідків. Встановлено, що аналіз резилієнтності проводиться у контексті долаючої поведінки та захисних механізмів. Звернено увагу на важливість розвитку резильєнтності, завдяки якій студент зможе впоратися зі стресовою ситуацією та відновити емоційну рівновагу, застосовуючи внутрішні і зовнішні ресурси, копінг-стратегії. Підкреслюється що при формуванні резильєнтності важливо враховувати вплив зовнішніх та внутрішніх факторів, включаючи універсальні механізми розвитку, такі як соціальне оточення, можливість розуміти свої цілі, приймати свій травмуючий досвід, займатися самопізнанням, почувати власну гідність тощо. Встановлено, що дослідження резильєнтності можуть сприяти розробці сучасних психотерапевтичних методик, спрямованих на формування стійкості до стресових факторів у студентів військових кафедр, забезпечуючи кращу адаптацію до складних ситуацій. Виявлено, що резильєнтність відіграє важливу роль у після-травматичному зростанні та зміцненні психіки військових. Підкреслюється необхідність глибокого розуміння резилієнтності як умови для розвитку ефективних програм декомпресії й загальної адаптації для майбутніх військовослужбовців. Проаналізовано важливість дослідження багаторівневого трактування вчених до явища резильєнтності. Стаття також підкреслює важливість емпіричних досліджень особливостей резилієнтності у майбутніх військовослужбовців, які будуть постійно стикатися із загрозовими для життя ситуаціями. Це розуміння є важливим для розробки програм підтримки та психологічної корекції для наших майбутніх бійців.

Ключові слова: резилієнс, резильєнтність, захисні механізми, адаптація, військовослужбовець.

The article focuses on analyzing theoretical approaches and psychological aspects of researching the resilience structure concerning the development of resilience among students in military departments. It justifies the relevance of further exploration in this direction and examines modern interpretations of resilience, the interrelation between terms like "vitality", "endurance", "resilience", and "resiliency". These terms are pivotal in understanding the resources necessary for individuals to overcome stressful situations and shield themselves from their traumatizing impact.

The study highlights that resilience analysis occurs within the context of adaptive behavior and protective mechanisms. It underscores the importance of fostering resilience, enabling students to cope with stressful situations and restore emotional equilibrium by employing both internal and external resources, coping strategies. Emphasis is placed on considering external and internal factors, including universal developmental mechanisms like social surroundings, the ability to comprehend personal goals, accepting traumatic experiences, engaging in self-discovery, and fostering self-worth.

The article establishes how researching resilience can contribute to the development of contemporary psychotherapeutic methods, aimed at fostering resistance to stress factors among students in military departments, ensuring better adaptation to complex situations. It's discovered that resilience plays a critical role in post-traumatic growth and the strengthening of military personnel's mental resilience. It underscores the imperative need for a profound understanding of resilience as a condition for effective decompression and overall adaptation programs for future military personnel. The significance of multi-level interpretations of resilience by scholars is also analyzed. Moreover, the article emphasizes the importance of empirical studies into the intricacies of resilience among future military personnel, who will consistently encounter life-threatening situations. This understanding is crucial for designing support programs and psychological correction for our future fighters.

Key words: resilience, resiliency, protective mechanisms, adaptation, military personnel.

УДК 159.923.2-057.36-057.875
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.21>

Миропольцева Н.І.

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

Блейчик В.А.

здобувач II курсу вищої освіти
освітнього ступеня «Магістр»
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Теперішні обставини в Україні все більше актуалізують проблему психологічного здоров'я та пошуку шляхів його відновлення після впливу стресових факторів. Складні сучасні умови зумовлюють важливість формування якісної психологічної підготовки студентів військових навчальних закладів. На фоні цього контексту особливо актуальним стає аспект дослідження резильєнтності, що є ключовим елементом психічної стійкості.

Це не лише впливає на ефективність виконавчої роботи, але й має пряме відношення до загального благополуччя людини. Науково підтверджено, що повне відновлення військовослужбовця включає як нейрофізіологічний, так і соціально-психологічний аспект [2, с. 182]. З огляду на це дослідження резильєнтності є досить важливим для формування загальної адаптації студента, який проходить навчання на військовій кафедрі,

його психологічної підготовки до військової служби.

Питання резильєнтності здобуває вагомий інтерес і серед зарубіжних, і серед вітчизняних науковців. Проведений теоретичний аналіз джерел дозволив встановити декілька напрямків у вивченні цієї проблеми: розгляд резильєнтності в системах та організаціях (Л. Кутю, В. Франкл, І. Понкин); вивчення резильєнтності дітей з сімей з несприятливими умовами (Е. Вернер, Н. Гармезі, М. Раттер); аналіз резильєнтності дорослих (Річард Дж. Девідсон); розгляд резильєнтності як складного феномену та самоорганізаційної системи людини з позицій комунікативної методології в психологічних дослідженнях (В. Мазілов, О. Рильська); дослідження резильєнтності в поведінці молодих фахівців (Ф. Валієва); розгляд резильєнтності як міждисциплінарного поняття, що базується на структурному аналізі філософії, історії, кібернетики, економіки та соціальних наук (А. Махнич).

Сучасні науковці розглядають поняття резильєнтності через три таких основних аспекти: механізми адаптації й захисту (К. Болтон, Р. Ньюман); процес прийняття викликів і подолання труднощів (Г. Річардсон, Б. Нейгер, К. Кампфер); характеристику особистості як здатної подолати життєві виклики (К. Коннор, Дж. Девідсон) [3, с. 80].

У сучасних дослідженнях та науковій літературі можна виявити різноманітні визначення терміну «резильєнтність». Більшість авторів розглядає це поняття як здатність зберігати позитивну адаптацію після досвіду стресу або травми; як спроможність процвітати й зберігати благополуччя під час негараздів; як позитивну реакцію на виклики життя; як здатність функціонувати в стресових умовах та впоратися з викликами конструктивним чином.

Останнім часом зросло зацікавлення у розрізненні понять «резилієнс» та «резильєнтність». Проте чіткої та однозначної структури обох концепцій ще не запропоновано. Зазвичай використовуються змішані моделі, які враховують як внутрішньоособистісні характеристики, так і міжособистісні взаємодії. Наприклад, Д. Асонов та О. Хаустова провели аналіз розвитку концепції резилієнсу в наукових джерелах, в той час як В. Чернобровкіна та В. Чернобровкін пропонують розглядати резилієнс у контексті соціоекологічного підходу. Наразі існують стійкі уявлення щодо зіставлення резильєнтності з життєздатністю та життєстійкістю [7, с. 64].

К. Маннапова вказує, що життєстійкість включає життєздатність як функцію, що допомагає людині зберігати стабільність, а отже, базовою функціональною складовою частиною життєздатності вважається саме життєстійкість [1, с. 6].

Сучасні дослідники підходять до розуміння резильєнтності більш комплексно. Розглядаючи трактування цього поняття в найактуальніших наукових працях нашого часу. Г. Вагнілд та Г. Янг [5, с. 199] визначають резильєнтність як особистісну характеристику, яка зменшує наслідки стресу та сприяє успішній адаптації людини. С. Лутхар, Д. Чікетті та Б. Бекер розглядають резильєнтність як динамічний процес, що охоплює успішну адаптивність у небезпечних ситуаціях, що пережила людина. К. Коннор та Дж. Девідсон стверджують, що це якості особистості, які допомагають зростати у важких ситуаціях та розвивають стійкість до стресу та занепокоєнь.

Г. Боннано розглядає це поняття як мультимірне та динамічне, що відображає унікальні особливості людини. Саме ця динамічність відображає можливість психіки бути гнучкою й адаптуватися до змін. Р. Ньюман розуміє резильєнтність як здатність людини адаптуватися до травм, негараздів та постійних стресорів.

С. Фергус та М. Цімерман зазначають не лише здатність до адаптації, але й успішну перебудову особистості, росту та використання нових конструктивних стратегій реагування на стресові ситуації [5, с. 201].

На думку Американської психологічної асоціації (APA) [7, с. 20], резильєнтність є процесом, коли людина адаптується до умов виснаження, фізичних і психологічних травм, викликаних посттравматичними умовами. Це означає, що в умовах постійного стресу, таких як проблеми в родині, відносинах з партнером, на роботі, фінансові труднощі, природні катаклізми або воєнні конфлікти, людина може адаптуватися та залишатися стійкою. К. Болтон тлумачить це як механізм захисту, що запобігає дезадаптації через вплив стресових факторів. А. Мастен [4, с. 308] розглядає цю проблему з декількох позицій. З одного боку, це здатність системи динамічно адаптуватися до несприятливих умов, які можуть заважати нормальному функціонуванню та розвитку особистості, а з іншого боку, це можливість розвиватися в умовах негативного впливу. Г. Лазос [3, с. 64] розглядає концептуалізацію понять та проводить огляд сучасних досліджень у цій галузі.

Основні концептуальні моделі резильєнтності визнають наявність біопсиходуховного гомеостазу особистості, на який впливають надзвичайні ситуації, життєві події та фактори резильєнтності. Цей вплив може викликати усвідомлену або неусвідомлену реінтеграцію, яка може приймати чотири такі основні форми: реінтеграція через особистісне зростання, самопізнання та підвищення рівня резильєнтності; реінтеграція через повернення до стану гомеостазу (рівноваги); реінтеграція з пев-

ними втратами; дисфункціональна реінтеграція. Деякі дослідники зосереджуються на більш вузьких моделях резильєнтності, які фокусуються на певних аспектах цього процесу.

У сучасних наукових дослідженнях резильєнтність розглядають за двома ключовими підходами. По-перше, вчені розглядають резильєнтність як індивідуальну характеристику, рису особистості, що має захисну функцію. Це проявляється через гнучкість, винахідливість, міцність характеру та здатність адаптуватися до різноманітних зовнішніх умов, що зумовлює запобігання формуванню стресу. По-друге, резильєнтність розглядають як динамічний процес, де позитивна адаптація відбувається у негативних умовах. Це концептуалізується як постійний, активний процес виникнення чи розвитку нових сил та ресурсів для адаптації та відновлення, що має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків.

Дж. Кідд визначає професійну резильєнтність як здатність долати «підйоми і падіння» в професійній діяльності, що реалізується за рахунок впевненості в собі, надії, самоповаги. Е. Вернер визначає резильєнтність як баланс між факторами ризику та захисними факторами. Дж. Річардсон вважає, що резильєнтність – це процес подолання стресів, несприятливих факторів. О. Забеліна і О. Кузнецова розглядають резильєнтність з позиції психології і характеризують її як здатність індивіда успішно адаптуватися до стресів і негараздів [5, с. 200]. Соціолог С. Ваніштендаль надає ґрунтовне визначення цього поняття: «Здатність виживати і досягати успіху прийнятним у суспільстві способом, будувати нормальне, повноцінне життя, не зважаючи на неблагополучні обставини, які несуть високий ризик негативних наслідків», уточнюючи, що стресостійкість включає в себе не лише подолання труднощів та повернення до здорового стану, але і подальший розвиток та рух вперед [1, с. 9].

С. Ваніштендаль дає комплексне визначення: «Здатність до виживання та досягнення успіху, здатність жити нормальним, повноцінним життям навіть у складних умовах, які несуть високий ризик негативних наслідків». Він підкреслює, що стресостійкість охоплює не лише подолання труднощів та відновлення, але й подальший розвиток та прогрес. Дж. Річардсон акцентує на тому, що резильєнтність є процесом подолання стресів і негативних впливів. О. Забеліна і О. Кузнецова характеризують резильєнтність як здатність успішно адаптуватися до стресів і негараздів. Дж. Кідд описує професійну резильєнтність як здатність долати коливання у професійній діяльності завдяки впевненості, надії, самоповазі та гнучкості.

Вернер розглядає резильєнтність як баланс між ризиковими та захисними факторами [4, с. 236].

У концепції М. Ангара резильєнтність має корені у таких конструктах, як доступ до матеріальних ресурсів, соціальна взаємодія, індивідуальність, потяг до контролю і влади, належність до певної культури, соціальна справедливість і єдність. За А. Махничем, резильєнтність є системною властивістю, яка включає фактори ризику та захисні механізми, охоплюючи всі сфери індивідуального розвитку (внутрішньоособистісний, міжособистісний, надособистісний і органічний розвиток) [1, с. 6].

Екологічна модель Бронфенбренера підкреслює значення одночасного розгляду людського розвитку, темпераменту та пізнавальних здібностей разом з контекстом, у якому цей розвиток відбувається. Сучасне застосування соціально-екологічної моделі резильєнтності стосовно дітей у кризових ситуаціях зосереджується на взаємодії між ризиковими та захисними факторами на різних соціологічних рівнях, таких як сім'я, ровесники, школа та загальна громада. Захисні фактори розглядаються як ті, що сприяють розвитку позитивних результатів та здорових особистісних характеристик у дітей, які опинилися в негативних життєвих умовах [7, с. 16].

Важливість захисних психологічних факторів для запобігання захворюванням вже підтверджена. Розуміння того, як захисні процеси на різних соціальних рівнях впливають на біологічну та психологічну функціональність, дозволяє планувати універсальні та індивідуальні програми профілактики у сфері громадського здоров'я. Такі профілактичні програми, спрямовані на охоплення широких груп населення до появи проблем у психічному здоров'ї, мають більшу ефективність і, можливо, виправдовують витрачання на них коштів, особливо в місцях з недостатньою інфраструктурою у сфері психічного здоров'я, де відсутність спеціалістів з психічного здоров'я може бути проблемою.

Історія розвитку досліджень резильєнтності підтверджує, що незалежно від моделі для її вивчення необхідно звертати увагу на такі основні аспекти: розуміння динаміки та процесів взаємодії, комплексність концепту та важливість його розглядання в цілому (холістично), важливість експозиції різних досвідів та особливостей навчання самих фахівців, що працюють у цій галузі. Головною метою розвитку резильєнсу на психофізіологічному рівні вважається збереження когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять та самоконтроль [6, с. 80].

Це допомагає забезпечити працездатність та загальну здатність до виживання у разі

впливу факторів бойового стресу, зміцнює опірність стресу.

Резильєнтність як особистісна риса становить складний і багатовимірний комплекс особливостей людини. Це здатність утримувати відносно стабільні та здорові рівні психологічного та фізичного функціонування після впливу окремої потенційно руйнівної події. Також ця здатність включає в себе спроможність відчувати позитивні емоції та навчатися на власному досвіді. У психологічному розумінні резильєнтність – це здатність особистості адаптуватися та протистояти несприятливим та травматичним подіям. Це важлива персональна характеристика, яка впливає на пом'якшення негативних наслідків стресу та сприяє успішній адаптації особистості.

Резильєнтність як процес становить набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на ситуації, що можуть бути як надзвичайними, так і звичними для конкретної особистості. Це динамічний механізм, спрямований на адаптивну реакцію на стрес та неприємності, що забезпечує збереження нормального психологічного та фізіологічного функціонування. Аналіз різних підходів до розгляду психічної резильєнтності показує, що це поняття включає у себе не лише процес відновлення після стресу, а й якість особистості, що дозволяє подолати складнощі.

На сучасному етапі розвитку когнітивно-поведінковий підхід до вивчення резильєнтності спрямовується на практичні застосування. М. Ніан як один з провідних вчених у цьому напрямі, наголошує, що реакції людей на труднощі та негаразди є різними: деякі зміцнюються духом та морально, тоді як інші переживають страждання через сприйняття подій. М. Ніан розробляє технологію когнітивно-поведінкової терапії, що базується на використанні «власної життєвої мудрості». Цей підхід має кілька компонентів: управління негативними емоціями, збільшення впевненості у собі, зменшення рівня фрустрації, підвищення толерантності та формування життєвого погляду. Останніми роками в зарубіжних дослідженнях резильєнтності все більше акцентується на конструктивістському підході, який підкреслює значущість активного ставлення до життя у формуванні власного шляху. Наприклад, резильєнтність розглядається у контексті кар'єрного росту і розвитку як складова частина моделі професійного самовизначення, самоврядування та життєздатності [4, с. 231].

Проблема вивчення резильєнтності як запобіжника наслідків воєнного конфлікту є актуальною. Розвиток цієї риси особистості серед військовослужбовців має велике значення для подолання стресів та життєвих труд-

нощів, особливо під час військової служби та бойових дій. Резильєнтність згідно з індивідуальними та особистісними характеристиками є якістю, що дозволяє людині протистояти стресовим ситуаціям та переживати найскладніші моменти в житті. Її визначають такі якості, як ціннісні переконання, соціальна гнучкість, емоційна та когнітивна стійкість, адекватна самооцінка та позитивні відносини з оточенням. Дослідження показали, що формування та інтеграція в особистість індивідуальних і соціальних форм резильєнтності може допомогти подолати негативний вплив на особистість [3, с. 78].

Таким чином, теоретичний аналіз поняття «резильєнтність» показує, що як в українських, так і в зарубіжних дослідженнях це поняття розглядається як життєздатність та життєстійкість одночасно. Резильєнтність визначається впливом численних внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких важливими є такі, як емоційний інтелект, позитивні міжособистісні зв'язки, правильна самооцінка та впевненість у власних можливостях. Також велике значення має характер дитячо-батьківських стосунків та тип прив'язаності. Резильєнтність грає важливу роль у здатності військовослужбовців долати травматичні ситуації та сприяє їхньому подальшому розвитку після виникнення стресу від виконання службових завдань. Важливим аспектом є розвиток резильєнтності серед військовослужбовців для самостійного подолання життєвих криз та тяжких стресових ситуацій, особливо під час проходження військової служби та участі у бойових діях.

Вивчення феномену резильєнтності сприятиме розвитку новітніх психотерапевтичних практик для формування стресостійкості у студентів військових кафедр, щоб вони могли легше адаптуватися до раптових змін у бойовій обстановці. Виявлено, що резильєнтність грає ключову роль у розвитку післятравматичного зростання та загальної психічної міцності військовослужбовців.

Під час проведення психологічної підготовки студентів військових кафедр важливо акцентувати увагу на розвитку резилієнсу (психологічної стійкості), що включає психологічну резистентність.

Ми вважаємо, що проведення дослідження особливостей резильєнтності у студентів навчальних військових закладів є перспективним та важливим, тому що актуальна ситуація в Україні потребує кращого розуміння та підтримки молодих людей, які готуються до служби в армії. Їхня психологічна готовність та здатність пристосовуватися до стресових умов може вирішувати низку важливих завдань у забезпеченні національної безпеки та військової готовності країни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Т. 58. № 5. С. 5–13. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-5-13>.
2. Комар З. Психологічна стійкість воїна : навчальний посібник. Київ, 2017. 182 с.
3. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2/3 (17). С. 77–89.
4. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. № 3. P. 227–238. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>.
5. Милославська О.В., Богдановський С.О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. № 1. P. 197–202. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/32>.
6. Пирожков С.І., Божок Є.В., Хамітов Н.В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82. URL: <https://doi.org/10.15407/visn2021.08.074>.
7. Resilience through the lens of interactionism: A systematic review. / A. Pangallo et al. *Psychological Assessment*. 2015. Vol. 27. № 1. P. 1–20. URL: <https://doi.org/10.1037/pas0000024>.

ПСИХОСИМПТОМАТИКА ЕМОЦІЙНО НЕСТІЙКОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOSYMPTOMATOLOGY OF EMOTIONALLY UNSTABLE PERSONALITY DISORDER

Стаття присвячена дослідженню психологічної симптоматики емоційно нестійкого розладу особистості. Цей розлад розглядається як стійкий набір рис характеру та шаблонів поведінки, який характеризується наскрізною нестабільністю міжособистісних стосунків і самооцінки та імпульсивністю. Емоційна нестійкість є результатом складної взаємодії генетичних, біологічних, психологічних та соціальних факторів. Особливо важливими є передчасні фактори середовища, які пов'язані з сімейними умовами, ранньою травмою та психопатологічними особливостями дитини. Розлад викликає значне порушення функціонування, включаючи відчуття порожнечі, відсутність ідентичності, нестабільні стосунки, сильний страх бути покинутим, небезпечну імпульсивну поведінку, у тому числі серйозні епізоди самоушкодження. Зазвичай прояв цих симптомів пов'язаний з погіршенням соціального, психологічного та професійного функціонування та якості життя. Дослідження показало, що деякі прояви, які вважаються психологічними симптомами емоційно нестійкого розладу особистості, можуть належати й особам, в яких такого розладу не виявлено. Отже, лише конкретні комбінації та інтенсивність психосимптоматики можуть вказувати на те, що емоційно нестійкий розлад у людини присутній. Особливо важливими вказівниками у даному випадку є високий рівень емоційної нестабільності, неадекватно сильний гнів, поганій самоконтроль, повторювана суїцидальна поведінка та схильність до самоушкодження, а також страх бути покинутим та боязнь самотності. Високий рівень невротичності, спонтанної агресивності, депресивності та екстраверсії пов'язаний зі збільшеним ризиком виникнення та загострення симптомів емоційно нестійкого розладу особистості, а сором'язливість та емоційна лабільність від'ємно корелюють із схильністю зав'язувати короткотривалі і нестабільні стосунки, які є одним з важливих симптомів емоційно нестійкого розладу особистості.

Ключові слова: емоційно нестійкий розлад особистості, симптоми, психологічні якості.

The article is devoted to the research of psychological symptoms of emotionally unstable personality disorder. This disorder is considered as a persistent set of character traits and behavioral patterns characterized by cross-cutting instability of interpersonal relationships, self-esteem, and impulsivity. Emotional instability is the result of a complex interaction of genetic, biological, psychological, and social factors. Particularly important are early environmental factors related to family conditions, early trauma, and psychopathological characteristics of the child. The disorder causes significant impairment in functioning, including feelings of emptiness, lack of identity, unstable relationships, intense fear of abandonment, and dangerous impulsive behavior, including serious episodes of self-harm. The manifestation of these symptoms is usually associated with a decline in social, psychological and professional functioning and quality of life.

The research has shown that some manifestations that are considered psychological symptoms of an emotionally unstable personality disorder may also belong to individuals who have not been diagnosed with such a disorder. Therefore, only specific combinations and intensity of psychosymptoms can indicate that a person has an emotionally unstable disorder. Particularly important indicators in this case are a high level of emotional instability, inappropriately strong anger, poor self-control, recurrent suicidal behavior and self-harm, as well as fear of abandonment and fear of loneliness. High levels of neuroticism, spontaneous aggressiveness, depression, and extraversion are associated with an increased risk of developing and exacerbating symptoms of emotionally unstable personality disorder. On the contrary, shyness and emotional lability are negatively correlated with the tendency to engage in short-term and unstable relationships, which are one of the important symptoms of emotionally unstable personality disorder.

Key words: emotionally unstable personality disorder, symptoms, psychological qualities.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.22>

Павлова К.І.

магістр кафедри психіатрії,
медичної та спеціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Мельничук І.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психіатрії,
медичної та спеціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Вступ. Вивчення проблеми емоційно нестійкого розладу особистості наразі є особливо актуальним у контексті української дійсності та її впливу на мешканців країни. Умови війни, соціально-економічні труднощі та висока стресова обстановка роблять його вивчення особливо важливим, оскільки, за даними В. Колоколової, В. Простомолотова, П. Боззателло, П. Коен, Р. Маган, К. Стіл, С. Степп та інших вчених, емоційно нестійкий розлад особистості виявляється на тлі інших психічних проблем. У цих умовах дослідження психологічної симптоматики розладу сприяє розвитку системи психологічної діагностики та допомоги пацієнтам і, таким чином, набуває наукової та практичної значущості.

Теоретичне обґрунтування проблеми.

Узагальнення даних наукової літератури [2; 3; 8] показало, що емоційно нестійкий розлад особистості характеризується наскрізною нестабільністю міжособистісних стосунків, самооцінки та імпульсивною поведінкою. Перебіг захворювання може змінюватися, багато людей з часом одужує, проте деякі продовжують відчувати значні соціальні та міжособистісні труднощі.

Емоційна нестабільність є результатом складної взаємодії генетичних, біологічних, психологічних та соціальних факторів, проте предикторами емоційно нестійкого розладу особистості є передчасні фактори середовища, які переважно пов'язані з сімейними

умовами, ранньою травмою та психопатологічними особливостями дитини [4; 6; 7].

Цей розлад викликає значне порушення функціонування, включаючи відчуття порожнечі, відсутність ідентичності, нестабільні стосунки, сильний страх бути покинутим, небезпечну імпульсивну поведінку [1; 3]. Оскільки відомо [5], що прояв цих симптомів пов'язаний з погіршенням соціального, психологічного та професійного функціонування та якості життя, ми припустили, що стресова вразливість до подій у країні на тлі певних психологічних якостей особистості ускладнює нестабільні відносини, актуалізує почуття самотності, схильність до самоушкоджень та інші прояви емоційно нестійкого розладу.

Для перевірки цього припущення було проведено емпіричне дослідження, метою якого було визначення психологічної симптоматики емоційно нестійкого розладу особистості та рис особистості, які можуть посилювати вразливість осіб з таким розладом у сучасних умовах. Досягнення цієї мети передбачало вирішення двох завдань: по-перше, необхідно емпірично вивчити особливості прояву психологічних симптомів осіб з емоційно нестійким розладом особистості; по-друге, потрібно встановити характер взаємозв'язків між проявами емоційно нестійкого розладу особистості та її психологічними якостями.

Методологія та методи. Для визначення особливостей психологічного прояву емоційно нестійкого розладу особистості використаний опитувальник для діагностики межового особистісного розладу (скорочена форма) Т.Ю. Ласовської та тест на симптоми емоційно нестабільного розладу особистості. Психологічні якості досліджуваних з цим розладом вивчалися за Фрайбурзьким особистісним опитувальником (форма В). Вибірку досліджуваних склали 39 осіб у віці від 21 до 42 років, серед них – 22 жінки та 17 чоловіків.

Для перевірки гіпотези про те, що прояви емоційно нестійкого розладу посилюються на тлі певних психологічних якостей особистості, результати дослідження аналізувалися у три послідовних кроки: 1) з'ясувалися загальні тенденції прояву емоційно нестійкого розладу особистості; 2) визначалися відмінності між групами досліджуваних з урахуванням рівня вираженості симптоматики; 3) встановлювався характер взаємозв'язків між проявами розладу та психологічними особливостями досліджуваних.

Результати та дискусії. Результати, отримані за скринінговою методикою Т.Ю. Ласовської, показали, що серед досліджуваних присутні певні ознаки емоційно нестійкого розладу особистості, що помітно за кількістю проявів розладу ($M=5,51$), за середнім значенням інтегрального показника розладу ($M=10,87$), за

показниками, які характеризують такі аспекти розладу, як нестабільні міжособистісні відносини ($M=0,49$), імпульсивність ($M=1,72$) та емоційну нестійкість ($M=0,95$). За показниками порушення ідентифікації, хронічного почуття порожнечі, неадекватно сильного гніву виявлено дещо менше осіб з такими ознаками.

Так, саме за тестом на симптоми емоційно нестабільного розладу особистості досліджувані мали вищі оцінки порівняно зі стандартними нормами за показниками, які визначали імпульсивність ($M=10,62$), почуття порожнечі ($M=9,64$), почуття покинутості ($M=11,9$), нестабільні інтенсивні стосунки ($M=9,14$), саморуйнівну поведінку ($M=11,74$), емоційну нестабільність ($M=10,69$). Середня сума балів за всіма цими показниками ($M=102,69$) також перевищувала поріг, що свідчить про наявність симптомів емоційно нестійкого розладу серед досліджуваних. Це вказує на присутність у респондентів певних ризиків розладу особистості певного ступеня.

Для уточнення особливостей прояву ознак емоційно нестійкого розладу саме в осіб з яскравим його проявом, на відміну від людей, у яких його не виявлено, сформовано дві групи досліджуваних. Першу групу склали 7 досліджуваних, які за методикою Т.Ю. Ласовської визначали 6 та більше симптомів розладу, мали високі значення за інтегральним показником межовості, а за тестом на симптоми емоційно нестійкого розладу показали помітну їх вираженість. Це досліджувані віком від 22 до 35 років, з них – 5 жінок та 2 чоловіка. За методикою діагностики прикордонного особистісного розладу вони показали сумарне значення симптомів, яке знаходилося в діапазоні від 12 до 18 балів з центром $14,14 \pm 2,12$ бала, а за ступенем вираженості психосимптоматики емоційно нестійкого розладу особистості в цілому їхні дані виражалися значеннями від 122 до 147 балів з центром $133,14 \pm 9,3$ бала.

Для вибору другої групи (без вираженої симптоматики емоційно нестійкого розладу особистості) ми діяли за таким самим алгоритмом, проте обирали 7 досліджуваних з найнижчими результатами за цими показниками. Це були чоловіки у віці від 30 до 42 років, які за методикою діагностики прикордонного особистісного розладу визнавали у себе від 2 до 5 симптомів, показали сумарне значення симптомів в діапазоні від 5 до 8 балів з центром $6,86 \pm 1,46$ бала, а за ступенем вираженості психосимптоматики емоційно нестійкого розладу особистості їхні дані виражалися значеннями від 52 до 98 балів з центром $81,71 \pm 16,09$ бала.

Порівняння цих груп здійснювалося за допомогою методів непараметричної статистики, оскільки за критеріями узгодженості (Колмогорова – Смирнова та Шапіро – Уїлка)

розподіли більшості показників були ненормальними (рис. 1).

Візуалізація результатів показує, що медіани розподілу майже всіх показників прикордонного розладу особистості у групі досліджуваних з емоційно нестійким розладом є помітно вищими, ніж у досліджуваних без ознак цього розладу. Виняток становлять показники страху бути покинутим та інтересу до смерті, за якими медіани знаходяться в однаковій точці. Подальша статистична перевірка за допомогою критерію Манна-Уїтні підтвердила статистичну значущість різниць між групами на рівні $p < 0,05$ за показниками емоційної нестабільності ($U=7$), неадекватного сильного гніву та поганого контролю за його проявом ($U=7,5$), повторної суїцидальної поведінки, самоушкоджень ($U=5$), а також на рівні $p < 0,01$ за кількістю проявів ($U=0$) та інтегральним показником розладу ($U=0$).

Такі дані вказують на те, що деякі прояви емоційної нестабільності у поведінці (нестабільні міжособистісні відносини, імпульсивність та ризикованість, порушення ідентифікації, відчуття порожнечі) можуть бути властиві й людям, які не страждають емоційно нестійким розладом. Проте, якщо сумувати окремі прояви та частоту їхнього виявлення у різних ситуаціях, стають очевидними відмінності

такої особистості, які виявляються в емоційній нестабільності, неадекватній та нестримній гнівливості, ускладненому самоконтролі, у схильності до самоушкоджень.

Що стосується показників, які розкривають зміст симптомів емоційно нестійкого розладу особистості, то медіани їхніх розподілів у цих двох групах також помітно відрізняються за більшістю з них. Проте неоднакові розкиди міжквартильних інтервалів у більшості випадків не дають достовірної інформації про відмінності між групами, а отже, значення U-критерію виявляється занадто великим, щоб упевнено говорити про достовірну різницю між особами з емоційно нестійким проявом та без нього (рис. 2).

Прикладами такого становища є показники імпульсивності, параноїчних думок, множинної особистості, за якими різниці між групами були помітними, проте їхня достовірність не була підтверджена на належному рівні значущості. Водночас є показники, за якими відмінності між групами були дійсно невеликими (почуття порожнечі, саморуйнівної поведінки). Тобто люди із емоційно нестійким розладом майже так само, як і ті, в кого його ознаки відсутні, час від часу відчують, що вони нікому не потрібні, і через такі думки вдаються до ризикованої поведінки. Так само й без вираже-

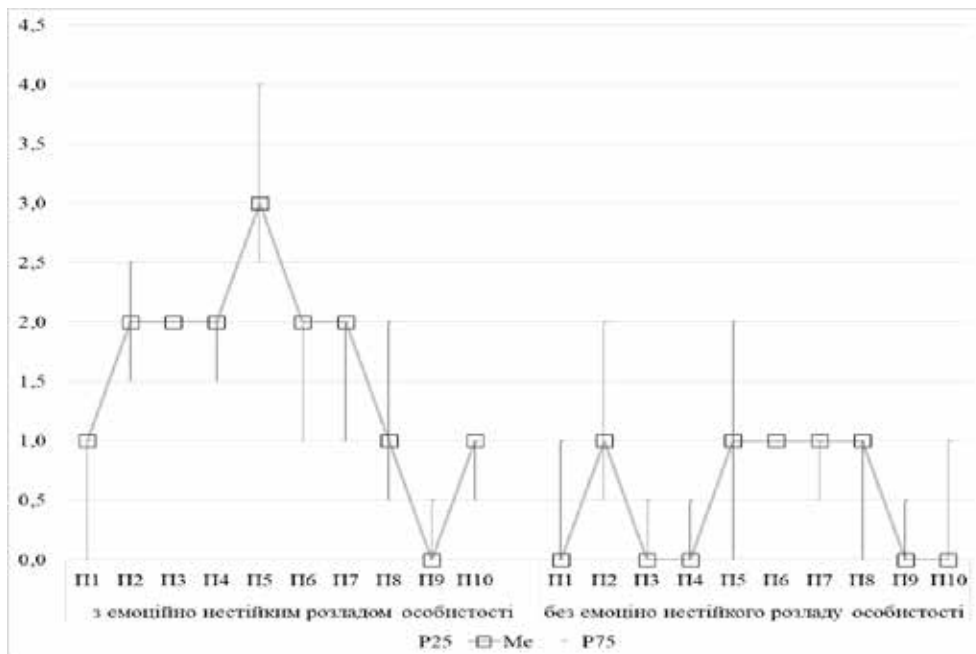


Рис. 1. Медіани та квартилі розподілів показників опитувальника для діагностики межового особистісного розладу в осіб з вираженими його симптомами та без них

Примітки: P1 – патерн нестабільних міжособистісних відносин; P2 – імпульсивність хоча б у двох сферах, які є потенційно самоушкоджувальними; P3 – емоційна нестабільність; P4 – неадекватний сильний гнів або поганий контроль над гнівом; P5 – повторна суїцидальна поведінка, самоушкодження; P6 – порушення ідентифікації; P7 – хронічне відчуття порожнечі; P8 – реальний або уявний страх покидання; P9 – інтерес до смерті; P10 – почуття при вигляді крові.

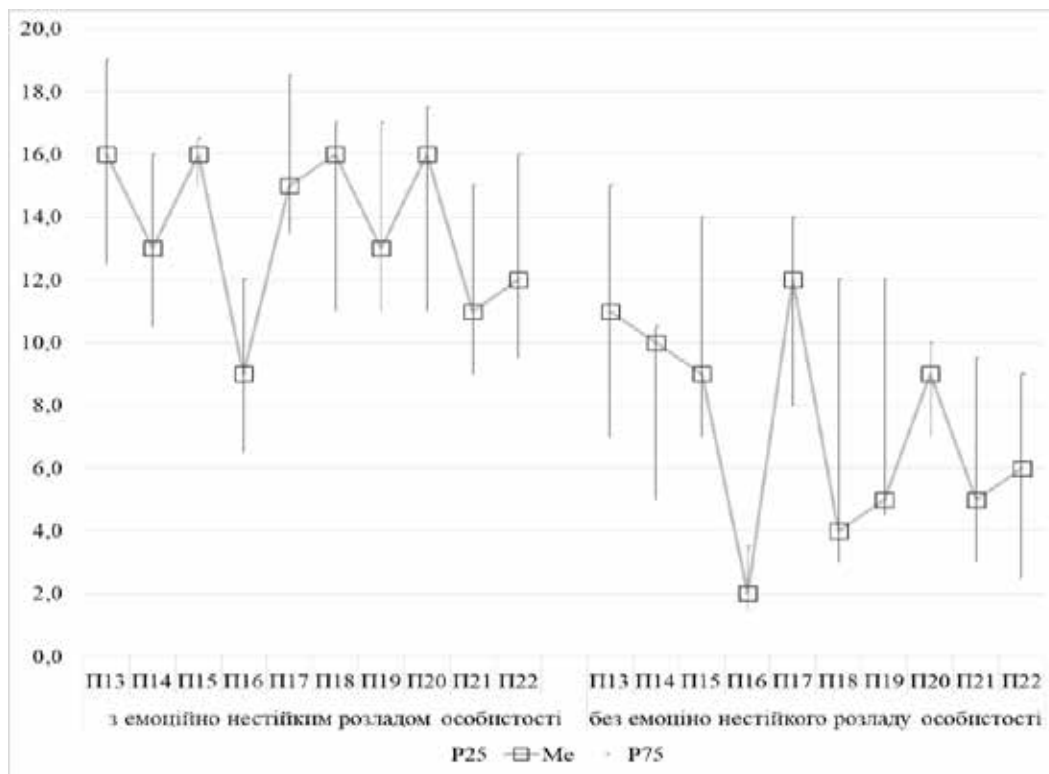


Рис. 2. Медіани та кватилі розподілів показників тесту на симптоми емоційно нестійкого розладу особистості в осіб з вираженим розладом та без нього

Примітки: P13 – імпульсивність/примхливість; P14 – почуття порожнечі; P15 – почуття покинутості; P16 – нестабільні/інтенсивні стосунки; P17 – саморуйнівна поведінка; P18 – емоційна нестабільність; P19 – параноїчні думки; P20 – дисоціація; P21 – множинна особистість; P22 – дифузія ідентичності.

них ознак емоційно нестійкого розладу особи у стані стресу можуть завдавати шкоди своєму здоров'ю, переїдати або голодувати, наносити тату чи робити пірсинг. І лише за деякими показниками відмінності між групами виявилися статистично достовірними. Це показники почуття покинутості ($U=7$; $p<0,05$), нестабільних/інтенсивних стосунків ($U=7,5$; $p<0,05$), загального показника емоційно нестійкого розладу особистості ($U=0$; $p<0,01$).

Узагальнюючи ці дані, зафіксуємо, що особи з вираженим розладом мають певні особливості, які відрізняють їх від інших. Зокрема, вони демонструють значно вищу емоційну нестабільність, неадекватний сильний гнів та поганий контроль над ним. Їхня схильність до саморуйнівної поведінки та самоушкоджень свідчить про нездатність ефективно вирішувати конфлікти та стримувати свої емоції. Крім того, їм властивий страх бути покинутими та боязнь самотності.

Для виявлення характеру взаємозв'язків між психологічними симптомами емоційно нестабільного розладу особистості та особистісними якостями досліджуваних проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, який показав, що певні психологічні якості

найтіснішим чином пов'язані з показниками, які свідчать про емоційно нестійкий стан людини (табл. 1).

Зокрема, це показник невротичності, з яким пов'язані: кількість проявів розладу ($p<0,01$), інтегральний показник розладу ($p<0,01$), патерн нестабільних міжособистісних відносин ($p<0,05$), імпульсивність у сферах, які є потенційно самопошкоджувальними ($p<0,05$), повторна суїцидальна поведінка ($p<0,05$), порушення ідентифікації ($p<0,05$), хронічне відчуття порожнечі ($p<0,05$), реальний або уявний страх покидання ($p<0,05$). Такі кореляції засвідчують, що тенденція до збудливості у поєднанні зі швидкою виснажливістю, підвищеною чутливістю підвищує ризик зростання числа симптомів розладу, посилює вираженість цих симптомів.

Якщо розглядати взаємозв'язки спонтанної агресивності з показниками емоційно нестійкого розладу особистості, то слід звернути увагу на прямі кореляції її з кількістю та виразністю проявів розладу ($p<0,01$), показниками повторної суїцидальної поведінки ($p<0,05$), порушень ідентифікації та страху покидання ($p<0,01$).

Загалом ці кореляції свідчать про те, що бракування соціальної конформності, посла-

Таблиця 1

Взаємозв'язки проявів емоційно нестійкого розладу досліджуваних з якостями їхньої особистості (n=39)

Психологічні симптоми емоційно нестійкого розладу особистості	Якості особистості						
	Невротичність	Спонтанна агресивність	Депресивність	Реактивна агресивність	Сором'язливість	Екстраверсія-інтроверсія	Емоційна лабільність
Кількість проявів розладу	0,414**	0,498**	0,483**			0,365*	
Інтегральний показник розладу	0,574**	0,684**				0,397*	
Патерн нестабільних міжособистісних відносин						0,371*	
Імпульсивність у сферах, які є потенційно самоушкоджувальними	0,360*						
Повторна суїцидальна поведінка, самоушкодження	0,374*	0,392*					
Порушення ідентифікації	0,322*	0,418**					
Хронічне відчуття порожнечі	0,318*		0,317*				
Реальний або уявний страх покидання	0,340*	0,410**		0,325*			
Почуття порожнечі				0,336*			
Нестабільні/ інтенсивні стосунки					-0,418**		-0,463**

Примітки: 1. У таблиці наведено лише значущі кореляції. 2. * – кореляції статистично достовірні на рівні $p < 0,05$; ** – на рівні $p < 0,01$.

блений самоконтроль, імпульсивність, тяга до гострих емоційних переживань посилює схильність до різних проявів емоційно нестійкого розладу. Особливо це стосується повторної суїцидальної поведінки, порушення ідентифікації та страху покидання.

Що стосується екстраверсії-інтроверсії, її кореляція з кількістю проявів розладу, інтегральним показником розладу та патерном нестабільних міжособистісних відносин ($p < 0,05$) вказує на те, що екстраверти та інтроверти можуть реагувати по-різному на стресові ситуації та демонструвати різні прояви розладу. Зокрема, соціальна активність, комунікабельність, прагнення до соціального успіху, визнання, залежність від соціальних оцінок можуть впливати на взаємини з іншими людьми та посилювати прояв симптомів емоційно нестійкого розладу.

Кореляції депресивності з кількістю проявів розладу ($p < 0,01$) та хронічним відчуттям порожнечі ($p < 0,05$) вказують на те, що тенденція до відгородженості, до занурення у власні переживання, нерішучість та утруднення прийняття рішень, а особливо почуття безнадії, втрати, проявляються у великому різноманітті симптомів емоційно нестійкого розладу.

Реактивна агресивність корелює з показниками страху бути покинутим та почуття порожнечі ($p < 0,05$), що свідчить про те, що

слабкий розвиток вищих соціальних почуттів, байдужість до соціальних впливів, відверте нехтування обов'язками, правилами поведінки, морально-етичними нормами, вороже поводження у відповідь на зауваження, нудьга та роздратування є виразами внутрішньої напруги та негативних емоцій у людей, які бояться бути покинутими і відчувають постійну порожнечу. Такі особи можуть реагувати на соціальний стрес агресією, спрямованою на інших, а також виражати байдужість до норм і правил поведінки. Реактивна агресивність, вочевидь, є спробою зняти негативні емоції, які супроводжують почуття страху та порожнечі, але це може призводити до конфліктів та посилити байдужість до соціальних норм.

Також зазначимо наявність від'ємних зв'язків показників сором'язливості та емоційної лабільності з показником нестабільних/ інтенсивних стосунків ($p < 0,01$). Такі дані показують, що за умови вираженої нерішучості, невпевненості в собі, наявності тенденції уникати ризикованих або несподіваних ситуацій, відкладати рішення до останньої миті, а також при надмірній чутливості, вразливості мінливість емоційного стану під впливом зовнішніх ситуацій, схильність зав'язувати короткотривалі і нестабільні стосунки, у яких після бурхливих проявів прив'язаності приходиться розчарування, не проявляється.

Висновки. По-перше, з'ясовано, що деякі прояви, які вважаються психологічними симптомами емоційно нестійкого розладу особистості, можуть належати й особам, в яких такого розладу не виявлено. Лише наявність конкретних комбінацій та інтенсивність психосимптоматики може вказувати на те, що емоційно нестійкий розлад у людини присутній. Ідеться про надмірну емоційну нестабільність, неадекватний сильний гнів та поганий самоконтроль у поєднанні зі схильністю до саморуйнівної поведінки, до самоушкоджень, зі страхом бути покинутими та нетерпінням до самотності.

По-друге, встановлено у кореляційному дослідженні, що високий рівень невротичності, спонтанної агресивності, депресивності та екстраверсії пов'язаний зі збільшеним ризиком загострення симптомів емоційно нестійкого розладу особистості, а сором'язливість та емоційна лабільність від'ємно корелюють зі схильністю зав'язувати короткотривалі і нестабільні стосунки, які є одним з важливих симптомів емоційно нестійкого розладу особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коваль І.А. Розлади зрілої особистості і поведінки у дорослих (F6). *Медична психологія* : підручник / за ред. С.Д. Максименка. Том II. 3-е вид. доробл. і доповн. Київ : Видавництво «Людмила», 2023. С. 255–277. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/735927/1/Part2_иправлена%20пра%20\(1\)_7%20\(2\)](https://lib.iitta.gov.ua/735927/1/Part2_иправлена%20пра%20(1)_7%20(2)) (дата звернення: 18.10.2023).
2. НК 025:2021 Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Київ : МОЗ України, 2021. 1670 с. URL: <https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2021/11/nacionalnyj-klasifikator-nk-025.pdf> (дата звернення: 14.04.2023).
3. Пундев В. Проблеми соціальної адаптації осіб з ознаками межового розладу осо-

бистості. *The 4th International scientific and practical conference "Actual problems of modern science"*, Boston, January 31 – February 3, 2023. Boston, USA. International Science Group. 2023. P. 389–391. URL: https://www.researchgate.net/profile/Oleg-Onopriienko/publication/369541580_the_investigation_of_the_stress-strain_state_in_spaceship_designs_elements_made_of_composite_materials/links/6421435192cfd54f8431c2b8/the-investigation-of-the-stress-strain-state-in-spaceship-designs-elements-made-of-composite-materials.pdf#page=390 (дата звернення: 18.10.2023).

4. Bozzatello P., Rocca P., Bellino S. Trauma and psychopathology associated with early onset BPD: an empirical contribution. *Journal of Psychiatric Research*. 2020. Vol. 131. P. 54–59. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2020.08.038.

5. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013. P. 645–684; 761–782. URL: [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf) (date of access: 18.10.2023).

6. Maternal psychological control, maternal borderline personality disorder, and adolescent borderline features. / R.M. Mahan et al. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*. 2018. Vol. 9. № 4. P. 297–304. DOI: 10.1037/per0000269.

7. Steele K.R., Townsend M.L., Grenyer B.F.S. Parenting stress and competence in borderline personality disorder is associated with mental health, trauma history, attachment and reflective capacity. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*. 2020. Vol. 7. № 1. DOI: 10.1186/s40479-020-00124-8.

8. Tidy D.C. Emotionally Unstable Personality Disorder (Types and Symptoms). *Symptom Checker, Health Information and Medicines Guide. Patient*. URL: <https://patient.info/doctor/emotionally-unstable-personality-disorder> (date of access: 22.10.2023).

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ЧЛЕНАМИ СІМ'Ї ЗАГИБЛОГО ВОЇНА PECULIARITIES OF EXPERIENCING THE LOSS BY FAMILY MEMBERS OF A FALLEN SOLDIER

У статті представлено результати теоретичного дослідження психологічних особливостей періоду горювання у сім'ях загиблих героїв. Актуальність такого дослідження зумовлена жорстоким та безкомпромісним військовим конфліктом, що розгорнувся на території України та призвів до значних втрат серед її захисників. У статті розкрито ключові аспекти переживання втрати членами сім'ї загиблого воїна з урахуванням актуального станом на теперішній час культурного та суспільного контексту, що сформувався наприкінці другого року війни, а також наявних відомостей про специфіку переживання людських втрат в умовах військового часу.

Метою статті є надання характеристики когнітивних, емоційних та поведінкових особливостей горювання серед членів сімей тих військовослужбовців, які загинули на фронті, виконуючи свій громадянський обов'язок. У ході теоретичного дослідження були використані такі методи, як аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення інформації з наукових джерел.

Проаналізовано наявні у джерельній базі дані щодо детермінант, динаміки, етапів, механізмів та наслідків переживання горя втрати близькими людьми загиблого. Дослідження українських науковців, що займалися проблематикою переживання втрати, були умовно розподілені на чотири групи за критерієм тих сторін переживання втрати, які в них висвітлюються.

Було встановлено, у чому полягають особливості горювання серед членів сімей військовослужбовців, які загинули внаслідок бойових дій. Визначено чинники, що трансформують звичайне горювання, зумовлене смертю близької людини на фронті, на ускладнене горювання. Описано психологічні явища, притаманні когнітивній та емоційній сфері людини, яка переживає кризу втрати, а також охарактеризовано те, як ця криза проявляється на поведінковому рівні. Здійснено порівняльний аналіз відмінностей переживання втрати у мирний та воєнний час. Обґрунтовано, що обставини загибелі воїна та ступінь його емоційної близькості з членами своєї родини виступають значущими детермінантами, що визначають особливості перебігу переживання його втрати.

Ключові слова: війна, втрата, переживання горя, ускладнене горе, психологічна травма, сенс життя, світосприйняття.

The article presents the results of a theoretical study of the psychological features of the period of grief in the families of fallen heroes. The relevance of such a study is due to the brutal and uncompromising military conflict that unfolded on the territory of Ukraine and led to significant losses among its defenders. The article discloses the key aspects of the experience of the loss of a fallen soldier by family members, taking into account the current cultural and social context, which was formed at the end of the second year of the war, as well as the available information about the specifics of experiencing human losses in the wartime conditions.

The aim of the article is to characterize the cognitive, emotional and behavioral features of grief among family members of those servicemen who died at the front, performing their civic duty. In the course of theoretical research, such methods as analysis, synthesis, comparison, systematization and generalization of information from scientific sources were used.

The data available in the source database on the determinants, dynamics, stages, mechanisms and consequences of grief of the loss of the deceased by loved ones are analyzed. The study of Ukrainian scientists who dealt with the problem of experiencing loss was conditionally divided into four groups, according to the criterion of those aspects of the experience of loss that are covered in them.

It was established what are the peculiarities of grief among family members of servicemen who died as a result of hostilities. The factors that transform ordinary grief caused by the death of a loved one at the front into complicated grief have been identified. The psychological phenomena inherent in the cognitive and emotional sphere of a person experiencing a crisis of loss are described, and how this crisis manifests itself at the behavioral level is also characterized. A comparative analysis of the differences between experiencing loss in peacetime and wartime is carried out. It is substantiated that the circumstances of the death of a soldier and the degree of his emotional closeness with his family members are significant determinants that determine the features of the course of his loss.

Key words: war, loss, grief, complicated grief, psychological trauma, meaning of life, worldview.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.23>

Парасей-Гочер А.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
ПВНЗ «Український гуманітарний
інститут»

Зуйков В.О.

магістрант кафедри загальної психології
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна академія
управління персоналом»

Актуальність проблеми дослідження.

Сучасна реальність характеризується кардинальним загостренням цивілізаційних протиріч, що провокує появу все нових і нових гарячих точок на мапі світу. На жаль, наша країна опинилась в епіцентрі геополітичного протистояння між східним і західним світом та виборює своє право інтеграції до цивілізованої європейської спільноти на полі бою. Військовий конфлікт, що розгорнувся на території України, характеризується жорстокістю, безкомпромісністю, застосуванням найбільш руйнівної за всю історію

людства зброї та, як наслідок, значними людськими втратами. Головний удар військового протистояння прийняли на себе воїни Збройних Сил України, багато з яких, захищаючи не тільки суверенітет і незалежність України, але й екзистенційну можливість її існування, загинули як справжні Герої. Станом на теперішній час достеменно невідома конкретна кількість сімей, які залишились без батька, чоловіка, сина. Але з опорою на низку ознак можна впевнено говорити, що ця кількість дуже значна. Саме тому у колах наукової спільноти, серед

якої є психологи, психотерапевти, філософи, культурологи, проблема переживання втрати членами сім'ї загиблих воїнів стає предметом все більш глибокого та детального дослідження [1; 2; 4; 5; 9].

Особливо важливим є вивчення психологічних аспектів переживань членів сім'ї, які залишилися без своїх рідних чоловіків, які перебуваючи на фронті, віддали своє життя за Батьківщину. У цьому контексті науковці надавали увагу особливостям емоційного та психологічного стану, адаптації до втрати та розвитку стратегій подолання травми втрати серед вдів та сиріт військових. Попри численну кількість робіт, присвячених цій проблематиці [3; 6; 7; 8; 10], необхідно ще більш глибоко та детально розкрити ключові аспекти переживання втрати членами сім'ї загиблого воїна, враховуючи актуальні на теперішній час чинники культурного контексту, суспільних настроїв наприкінці другого року війни в Україні, а також віку, статі, індивідуально-психологічних особливостей, що впливають на формування психологічного стану цих осіб під час переживання горя.

Усвідомлюючи безсмертність подвигу полеглих воїнів, їх неоціненний внесок у збереження української нації, забезпечення національної безпеки, варто продовжувати дослідження психосоціальних аспектів, пов'язаних із втратою. При цьому важливо у науковому контексті розкрити увесь спектр драматичних переживань, що спіткають членів родини покійних військовослужбовців. Це включає в себе аналіз реакцій на цей потужний дистрес, високу вірогідність втрати сенсу життя, пошук нових ціннісних орієнтирів та особливостей сприйняття світу навколо. Актуальність подібних досліджень зумовлена ще й тим, що період горювання – дуже небезпечний відрізок життя, під час якого збільшується вірогідність саморуйнівних проявів, тому не можна допустити, щоб втрати на фронті тягнули за собою втрати серед тих, хто був дорогим для загиблих Героїв. Сьогодні психологи мають унікальну можливість запропонувати українським громадянам, які знаходяться у критичній життєвій ситуації внаслідок численних втрат, спричинених війною, дієву систему психологічної підтримки, побудовану на основі переоцінки та зміни ставлення до цих трагічних життєвих подій.

Проведення аналізу вищезазначених аспектів дозволить у перспективі розробити ефективні стратегії психологічної підтримки для членів сім'ї загиблих військових. Таке дослідження може служити основою для розробки програм психотерапевтичних та психокорекційних інтервенцій, психологічної підтримки, спрямованої на поліпшення якості життя та психічного благополуччя цієї вразливої групи населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Переживання горя втрати, його детермінанти, динаміка, етапи, механізми та наслідки стали предметом численних досліджень, висвітлених у публікаціях як зарубіжних, так і українських науковців. Серед сучасних українських дослідників цією проблемою займаються О. Аврамчук, Н. Вінник, І. Власенко, М. Войтович, І. Лещук, О. Медведєва, К. Мирончак, Л. Наугольник, Н. Оніщенко, С. Ставицька, Г. Ставицький, Т. Титаренко, Н. Улько, О. Хаустова та інші.

Умовно дослідження українських науковців, дотичних до теми переживання втрати, можна розділити на декілька груп: 1) дослідження, в яких висвітлюються змістовно-феноменологічні характеристики переживання горя внаслідок втрати близької людини без прив'язки до конкретних обставин, умов або дії додаткових чинників (М. Войтович, Л. Наугольник) [3; 6]; 2) дослідження, в яких досліджуються психологічні особливості переживання горя з урахуванням того, хто загинув, обставин його загибелі, а також у певних життєвих ситуаціях, специфічних умовах, зокрема під час воєнних подій (Н. Вінник, І. Власенко, І. Лещук, О. Медведєва, Н. Оніщенко, О. Хаустова). Більшість складають саме такі дослідження [2; 4; 7; 9]; 3) дослідження, в яких переживання втрати розглядається з позицій розробки дієвої психологічної допомоги та підтримки осіб, які горюють (І. Власенко, Н. Вінник, М. Дворник, К. Мирончак, Т. Титаренко) [2; 5; 10]; 4) дослідження, в яких висвітлюються клініко-психологічні аспекти переживання втрати та його комплексної діагностики (О. Аврамчук) [1].

М. Войтович було здійснено огляд основних зарубіжних теорій горювання. Зокрема, дослідниця зупиняється на теоріях горювання Е. Ліндемана, Е. Кюблер-Рос, В. Волкана. Досить детально розглядаються форми ускладненого горя, типові та патологічні симптоми переживання втрати. М. Войтович визначає горе як універсальне переживання всіх людей, що виникає як реакція на втрату значущого об'єкта, власної ідентичності або очікуваного майбутнього та супроводжується душевним болем, смутком, гнівом, безпорадністю, почуттям провини та розпачу [3, с. 20].

На думку Н. Наугольник, криза горя являє собою першу стадію складного емоційного процесу горювання, що починається з моменту самої втрати або з усвідомлення неминучого факту близької утрати [6, с. 158]. При цьому необхідно зауважити, що переживання втрати залежить від ступеня усвідомлення того, що відбулось. Добре відомо, що розуміння та усвідомлення того, що близької людини вже немає і ніколи не буде поряд, може приходити на більш пізніх стадіях процесу горювання.

Н. Оніщенко, розглядаючи феноменологічні характеристики проходження людиною процесу горювання близьких родичів загиблих шахтарів, досить ґрунтовно зупиняється на двох основних завданнях горя – визнанні факту смерті близької людини та відреагуванні болю втрати [7].

Н. Вінник та І. Власенко було проаналізовано психологічні явища, що супроводжують переживання горя втрати, його етапи та особливості. Зокрема, йдеться про особливості горювання в ситуаціях втрати батьками дитини, перинатальних втрат, дитячих втрат (коли помирає брат або сестра). Для цих дослідниць робота горя під час переживання втрати полягає у пошуку розв'язання екзистенційного конфлікту між реальністю, невідворотністю смерті та сенсом буття людини [2].

Як було встановлено О. Хаустовою та І. Лещук, основним психологічним механізмом та базисом процесу горювання є дистрес розлуки, що являє собою гостру, надінтенсивну емоційну реакцію на втрату значущої людини, що супроводжується відчаєм, надмірною фіксацією на думках та переживаннях, тугою. Важлива думка, що висловлюється у роботі цих дослідниць, полягає у тому, що горювання може бути цілющим або руйнівним. Зокрема, горювання перестає бути цілющим, якщо воно триває занадто довго. Ними диференціюються також ускладнене та пролонговане горювання [9, с. 45].

У контексті нашого дослідження важливою є думка О. Медведєвої про те, що біль втрати, спричиненої війною, не є природною, адже цих смертей не мало б бути. Це суттєво відрізняє переживання втрати під час війни від природного горювання після втрати близької людини, якої не стало через природні причини. На думку дослідниці, війна суттєво трансформує звичайні умови роботи горя, що під час воєнних подій характеризується критичною травматизацією світосприйняття внаслідок раптової, неочікуваної та невідвратно втрати тих об'єктів та людей, які були для суб'єкта життя важливими [4, с. 207].

Мета статті полягає у тому, щоб охарактеризувати когнітивні, емоційні та поведінкові особливості горювання серед членів сімей військовослужбовців, які виконували свій громадянський обов'язок та загинули внаслідок ворожої активності, маючи гарне здоров'я, у розквіті сил та, відповідно, у яких були гарні життєві перспективи, якби війна не обірвала їх життя. Ми виходимо з того, що обставини загибелі, емоційна близькість чоловіка з іншими членами сім'ї до його потрапляння на фронт виступають важливими детермінантами перебігу кризи втрати. Можемо також припустити, що особливості переживання втрати у мирному житті та під час воєнного стану також будуть

суттєво відрізнятися, що пов'язано зі зміною ціннісних орієнтацій українського суспільства, спричиненою війною. Варто також висвітлити те, яким чином горе втрати переживається різними членами сім'ї – дітьми, дружиною та іншими членами сім'ї, зокрема близькими родичами чоловічої статі. Досягнення поставленої мети передбачає проведення глибокого теоретичного аналізу останніх наукових публікацій і досліджень, що стосуються відповідної науково-дослідної тематики. Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: 1) аналіз наукової джерельної бази, в якій висвітлюється проблема переживання горя внаслідок втрати близької людини; 2) порівняння сукупності характеристик переживання горя у різних умовах життєдіяльності, а також при різних обставинах та причинах смерті близької людини; 3) систематизація психологічних індикаторів переживання горя; 4) узагальнення емпіричних даних, отриманих науковцями за результатами вивчення цієї наукової проблеми. Таким чином, буде використано низку теоретичних методів дослідження – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення інформації з наукових джерел.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до визначеної мети дослідження статтю присвячено пошуку відповіді на такі питання: 1) у чому полягають особливості горювання серед членів сімей тих військовослужбовців, які загинули на полі бою, виконуючи свій громадянський обов'язок; 2) які чинники трансформують звичайне горювання, зумовлене смертю близької людини внаслідок участі у бойових діях, на ускладнене горювання; 3) які психологічні явища притаманні когнітивній та емоційній сфері людини, яка переживає кризу втрати, а також як це проявляється на поведінковому рівні; 4) у чому полягають основні відмінності переживання горя втрати у мирному житті від втрати внаслідок бойових дій та в умовах жорстокого військового протистояння; 5) чи впливають конкретні обставини загибелі воїна та ступінь його емоційної близькості з членами своєї родини на перебіг кризи втрати; 6) як горе від втрати загиблого на війні чоловіка переживається дитиною, дружиною та іншими членами сім'ї.

Переживання горя сім'ями військовослужбовців, які загинули на полі бою, є складним явищем, що визначається взаємодією різних соціальних, культурних та особистих чинників. Переживання горя у сім'ях, які втратили своїх близьких у військових діях, є складним і глибоким емоційним досвідом, який відрізняється численними особливостями. Наукові дослідження підтверджують, що горе сімей військовослужбовців, які загинули на полі бою, може мати свої унікальні аспекти та від-

мінності порівняно з іншими формами втрат. Зокрема, О. Медведєва зазначає, що у драматичних умовах воєнного періоду горе втрати як процес специфічного психологічного страждання має значну енергетичну зарядженість, що часто перевищує можливості адаптаційно-компенсаторних механізмів психіки й організму та може призвести до деструкції психічного здоров'я. Це може статися ще й наслідок впливу різноманітних чинників, зумовлених воєнним часом, зокрема загроз, несподіванок, невизначеності, високого рівня психофізичних навантажень, необхідності поєднувати декілька сфер діяльності й виконувати численні завдання, негативних інформаційних, соціальних і часових впливів, девальвації колишніх базових смислів і цінностей тощо. Занадто багато випадків смерті, страждань, стресу і травматичних подій оточує психіку, ускладнюючи її можливість впоратися з ними у власному темпі. У зв'язку з цим відсутність ресурсу й психічного простору для психологічного опрацювання всього цього болю ускладнює можливість конструктивно пережити горе та перетворити біль на світлі спогади [4, с. 206]

Варто зазначити, що особливості горювання у сім'ях загиблих військовослужбовців можуть бути пов'язані з самою природою та контекстом такої втрати. Сприйняття загибелі Героя, що сталася у боротьбі за високі ідеали та цінності, включає переживання втрати у більш широкий культурно-ціннісний контекст та досить часто супроводжується усвідомленням того, що ця втрата має глибокий сенс та, відповідно, не була даремною. Такі сім'ї можуть відчувати себе причетними до творення чогось більшого, загальнолюдського, тобто такого, що виходить за межі функціонування їх сімейної системи. Цей процес може супроводжуватися виникненням у членів родини загиблого військового відчуття гордості за нього та одночасно призводити до внутрішнього конфлікту між патріотичними цінностями і втратою коханої людини. Попри це, очевидно, що такий сценарій переживання горя більш конструктивний та характеризується оптимістичними прогнозами щодо опрацювання психікою хворобливого досвіду втрати, на відмінну від переживання горя без можливості трансцендентувати свої переживання та надати вищого смислу втраті близької людини. За останнього сценарію значно підвищується вірогідність виникнення у членів родини посттравматичного стресового розладу та інших психологічних дисфункцій, зумовлених специфічним характером втрати близької людини внаслідок військових подій.

На переживання горя сімей загиблих військовослужбовців може значно впливати соціальний контекст, у якому знаходяться члени їх родин. Спільнота, до якої вони належать,

може відігравати значущу роль у підтримці або, навпаки, у відчутті відокремлення. Чинники стигматизації або, навпаки, прийняття, що можуть мати місце у цьому процесі, також будуть впливати на процес горювання.

Як зазначає Н. Оніщенко, горем називається комплексна реакція людини, яка втратила близьку людину внаслідок певних трагічних подій. Реакції на горе будь-якої тривалості класифікуються як нормальні або патологічні залежно від їх форми, змісту та особливостей прояву. Нормальний процес переживання втрати включає емоційні стани, пов'язані із втратою, але одночасно супроводжується симптомами, аналогічними симптомам депресії. Основні ознаки в цьому випадку включають у себе такі прояви: пригнічений настрій, втрату інтересів, відчуття провини стосовно померлого, періоди неспокою, сльозливість, прагнення приєднатися до померлого, обмеження контактів і соціальної активності, труднощі у плануванні майбутнього, можливі спотворення сприйняття. Патологічна реакція на втрату виявляється почуттям туги за померлим, пошуками померлого, нав'язливими думками про втрату, невірою у смерть близької людини, відсутністю визнання факту втрати [7].

Горе внаслідок смерті близької людини під час війни може бути відзначене низкою чинників, що трансформують звичайний процес горювання в більш ускладнений та деструктивний досвід. Один із ключових чинників – це контекст воєнного конфлікту, який надає горю особливий характер. За визначенням, що наводиться у роботі О. Аврамчук, ускладнене горювання розглядається як інтенсивне переживання горя, що не призводить до асиміляції травматичного досвіду втрати, а замінюється ригідністю, стереотипними, повторюваними стратегіями мислення та поведінки, які тільки посилюють психосоціальні порушення [1, с. 20].

О. Медведєва узагальнено переживання втрати розглядає через призму таких етапів: 1) початкова взаємодія з втратою (стадія шоку і відмови в прийнятті реальності); 2) осмислення і прийняття події; 3) переживання втрати (глибоке горе); 4) відновлення (процес прощання-відпускання та розділення-реконструкції). Дослідники досить єдині у питанні щодо відмінностей в тривалості та інтенсивності цього процесу, а також визначенні ступеню емоційного занурення у драматичні переживання, що залежить від важливості втраченого об'єкта та індивідуальних особливостей горюючої особи. Проте якщо особа не може конструктивно пройти етапи переживання втрати, це не лише спричиняє витіснення емоцій, але і може стати причиною незворотних патологічних трансформацій психіки [4, с. 206]. Саме

у такому випадку можна говорити про ускладнене горювання, що є досить вірогідним сценарієм «роботи горя», зумовленим втратою на війні.

Дослідниця зазначає, що воєнні події також відповідають основним чинникам, що призводять до прояву ускладненого горя, ознаками якого є тривала та інтенсивна скорбота, патологічна журба, невирішена та довготривала туга, надмірне підсилення суму. Ідеться про несподіваність втрати, невизначеність втрати (зник безвісти), обсяг втрат (призводить до надмірного завантаження сумом), попередній досвід втрат, додаткові стрес-фактори та індивідуальні особливості особи, яка переживає тугу. Це супроводжується надто високою інтенсивністю переживань і тривалістю впливу [4, с. 207].

О. Хаустова та І. Лещук зазначають, що під час війни досить часто фіксуються множинні втрати – смерть кількох близьких осіб в один момент або послідовно. Усе вищезазначене може ускладнити хід звичайного горювання, яке становить процес адаптації до нової реальності, в якій загинула людина вже не існує та займає місце тільки у пам'яті близької людини [9, с. 43].

Воєнний контекст може призвести до того, що смерть близької людини стає частиною колективної трагічної події, що визначається екстремальними умовами та високим ступенем загрози для життя. Це може призвести до збільшення рівня травматичного стресу, який переживає сім'я, і спричинити додаткові емоційні виклики. Зокрема, спостерігається втрата віри в справедливість та добро, що значно загострює інтенсивний дисфоричний досвід.

Ще одним важливим чинником, що ускладнює переживання втрати, є посттравматичний стресовий синдром, який може супроводжувати сім'ї загиблих військовослужбовців. Військові конфлікти можуть призводити до травматичних подій та вражень, які позначаються на родичах загиблого воїна та особливостях переживання ними його втрати. Це може включати в себе повторні візуалізації подій, відчуття відчуження, агресивність та інші симптоми, які роблять процес горювання більш складним. Ускладнений перебіг роботи горя внаслідок втрати в умовах війни, як правило, супроводжується відчуттям відокремлення від інших, особливо якщо сім'ї зіткнулися з непорозумінням або стигматизацією зі сторони соціуму.

Криза втрати супроводжується різними психологічними явищами, які проявляються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівні психічного функціонування постраждалих осіб. Наприклад, одним із характерних її проявів є когнітивний дисонанс, що є наслідковим результатом протиріччя між очікуваннями та

реальністю втрати. Людина може боротися з прийняттям нової реальності та переглядати своє розуміння світу.

О. Аврамчук зазначає, що члени сім'ї загиблого можуть відчувати один або більше з таких дискомфортних симптомів: 1) тривале та напружене прагнення бути із загиблим; 2) регулярні та виражені етапи відчуття самотності або внутрішньої порожнечі; 3) нав'язливі негативні уявлення щодо майбутнього без померлого чи повторювані вислови думок про «приєднання до померлого»; 4) тривожні та нав'язливі думки та спогади про самого померлого, які погіршують щоденну життєдіяльність [1, с. 22].

Досить ґрунтовний аналіз явищ, що притаманні емоційній і когнітивній сфері горюючих людей, надається у публікації О. Хаустової та І. Лещук [9]. На думку дослідниць, емоційні прояви часто служать відображенням відчуття розгубленості та втрати себе в новому середовищі, в якому близької людини вже немає. Такі відчуття можуть не лише виникнути внаслідок самого факту смерті воїна та гострого усвідомлення нестабільності, закінченості життя, але й залежати від ролі померлої особи в житті горюючої людини. Емоційне життя родини загиблого Героя завжди обертається навколо відчуття порожнечі, яку наразі неможливо заповнити [9, с. 44].

Когнітивне опрацювання втрати також є непростим процесом: особа може відмовлятися визнати втрату, чекаючи на повернення померлого, навіть якщо вона знає про факт його смерті. Можливе також відчуття присутності померлого чи відчуття захисту, надії в опіці від неї. Значущим чинником є те, яке місце в житті горюючої людини займали взаємини з померлим. Якщо життя особи зосереджувалося на ролі, яку вона виконувала у взаємодії з померлим (повне ототожнення жінкою себе з роллю матері або дружини), це може спричинити порушення самоідентифікації та формування негативних уявлень про себе [9, с. 44].

Поведінкові реакції під час горювання коливаються від віддзеркалення першої реакції на факт втрати до намагань пристосуватися до нових умов. Спроби «об'єднання» з померлим чи тимчасового повернення до періоду, коли померлий був живий, часто служать мотивацією для поведінки на ранніх етапах горювання: повернення до місць або обставин, пов'язаних із спільним перебуванням, – перегляд фотографій, розгляд спільних речей тощо [9, с. 44].

Таким чином, в емоційній сфері спостерігається широкий спектр реакцій, включаючи глибокий сум і втому, а також можливу депресію або тривогу. Співпереживання може виникнути внаслідок втрати, впливаючи на емпатію і взаєморозуміння відносно інших, які переживають подібні труднощі. На пізнавальному рівні

може виникнути надмірна фіксація, коли увага сфокусована на деталях, пов'язаних з втраченою, і це може впливати на здатність особи зосереджуватися на інших аспектах життя. Зміни у когнітивних процесах, такі як збільшена вразливість до стресу та знижена концентрація, також можуть бути досить помітними. На поведінковому рівні важливим явищем є пошук сенсу і контролю. Людина може намагатися відновити рівновагу і стабільність через зміни у своєму житті або пошук нових цілей і значущості. Також можливі різні стратегії копінгу, такі як уникання, спрямоване на зменшення психологічного дискомфорту, або активне спрямування на розв'язання проблеми. Також може виникнути феномен відокремлення, коли особа намагається уникнути або згладити біль втрати, уявляючи, що все залишається незмінним. Це може відбитися на міжособистісних відносинах та взаємодії з оточуючими.

Переживання горя внаслідок втрат у мирному житті значно відрізняється від того, яке виникає внаслідок втрат у результаті бойових дій та жорстокого військового протистояння. У мирному житті втрати часто пов'язані з природними або надзвичайними подіями, хворобами або віком. Вони можуть переживатися людьми на суто індивідуальному рівні, не зачіпаючи ширших соціальних чи політичних контекстів. У мирних умовах горе може бути більше індивідуалізованим і менше публічно вираженим. Втрати можуть розглядатися як частина нормального життєвого циклу, і уявлення людини про своє горе визначається переважно культурними та релігійними віруваннями.

Особливості втрат внаслідок бойових дій полягають в тому, що вони є дуже драматичними та травматичними, оскільки люди раптово втрачають абсолютно здорових та часто молодих за віком близьких людей. У контексті військових дій горе може стати частиною колективного досвіду, який охоплює великі групи людей та впливає на всю спільноту або націю.

З приводу переживання втрат внаслідок воєнних подій О. Медведева зазначає, що у період активних бойових дій не завжди можна провести прощання, влаштувати похорон, попроситися з померлим, тому страждаюча людина відмовляється приймати, відпускати, переживати і проживати цей біль. Така обставина перешкоджає завершенню відповідних етапів горювання, яке є складним процесом самолікування, і призводить до «застрягання» у стані горя, внаслідок чого може виникнути широкий спектр симптомів і важких наслідків ускладненої туги. Відкрите вираження усіх емоцій і проходження усіх стадій – це процес, необхідний для нормального функціонування, але замість природного розвитку, який пере-

творює гострий біль на теплий смуток, може виникнути заблокований, стійкий біль, який призводить до депресії, безутішної туги, відчаю, ілюзорності усього навколишнього та відсутності бажання взагалі жити. Воєнний конфлікт різко змінює звичайні умови «праці горя» через критичну травматизацію особистості в її життєвому просторі [4, с. 207].

Таким чином, важливо враховувати також те, що умови військових дій можуть призводити до ускладнень у процесі жалоби та втрати. Сім'ї загиблих можуть стикатися з труднощами доступу до необхідних ресурсів та підтримки, а самі втрати можуть бути ускладнені відсутністю можливості провести нормальні обряди прощання чи поховання.

Важливо також зазначити, що у результаті теоретичного аналізу було встановлено, що конкретні обставини загибелі воїна та ступінь його емоційної близькості з членами родини значно впливають на перебіг кризи втрати. Обізнаність в обставинах загибелі може суттєво модифікувати спосіб, у який родина втраченого воїна опрацьовує та впорядковує свої емоції та стрес. Наприклад, загибель в результаті бойових дій часто супроводжується високим ступенем травматизації і може породжувати елемент військового стресу, який впливає на психічне здоров'я та емоційний стан сім'ї. Також може відбутися зростання рівня стресу, якщо загибель військовослужбовця сталася внаслідок несподіваної атаки або надзвичайних обставин. Зовсім по-іншому буде переживатися втрата безвісти зниклого воїна, коли у близьких жевріє надія на те, що він живий та повернеться. Додатково реакції сім'ї можуть бути визначені такими чинниками, як спосіб повідомлення про загибель, можливість провести традиційні обряди прощання та похорону, а також оточення соціальною підтримкою. Зокрема, випадок загибелі під час бойових дій внаслідок застосування ворогом високотравматичної зброї може призвести до ускладненого процесу ідентифікації й індивідуалізації тіла, що може вплинути на організацію ритуалу прощання та інші меморіальні обряди.

Раніше, при аналізі роботи О. Хаустової та І. Лещук, вже зазначалось що те, яке місце у житті горюючої особи займала загибла людина, кардинально визначає увесь перебіг переживання втрати. Зокрема, померла людина могла відігравати надзвичайно велику роль у житті родини, наприклад, надавала при житті необхідну емоційну підтримку, забезпечувала економічну стабільність родини, задовольняла потребу в безпеці [9, с. 44]. Емоційна близькість воїна з членами родини грає ключову роль у реакції на втрату. Якщо воїн мав глибокий емоційний зв'язок з членами сім'ї, його смерть може викликати більш глибокий і травматичний емоційний вплив на родину.

Отже, горе від втрати загиблого на війні чоловіка переживається по-різному дитиною, дружиною та іншими членами сім'ї залежно від їхнього віку, взаємин з покійним та особливостей їхньої міжособистісної взаємодії. С. Ставицька, Г. Ставицький, Н. Улько зазначають, що психологічний механізм психотравмуючого впливу втрати близької людини полягає в переживанні інтенсивного страху, що призводить до збою системи емоційної саморегуляції, а також інтенсивного відчуття безпорадності та втрати контролю [8, с. 202]. Продовжуючи цю думку, можна припустити, що відмінності переживання втрати різними членами родини загиблого воїна будуть залежати від рівня інтенсивності відчуття безпорадності та втрати контролю. У дружини загиблого військовослужбовця, напевно, це відчуття буде найбільш вираженим, а у дітей в силу їх віку воно буде характеризуватись меншою інтенсивністю. Водночас діти можуть не повністю розуміти природу війни та загибелі, але вони відчувають втрату присутності та підтримки з боку батька. Це може супроводжуватись переживанням страху, невизначеності та тривоги. Однак недостатня сформованість засобів вираження дисфоричних емоційних переживань у дітей може виявитись у поведінкових реакціях на переживання горя (відмова від спілкування, зміни поведінкової активності від вираженої пасивності до гіперактивності).

Для дружини загиблого чоловіка горе є комплексним і тривалим процесом, адже вона втратила партнера, з яким спільно будувала життя, а також джерело емоційної та фінансової підтримки. Жінка може відчувати самотність, відповідальність за дітей та стрес від кардинальних змін у їхньому житті. Горе може супроводжуватись емоційним виснаженням, стомлюванням та труднощами утримання емоційної рівноваги.

Інші члени сім'ї, такі як батьки, брати чи сестри загиблого, також переживають втрату важливої частини своєї сім'ї. Вони можуть відчувати біль та тугу, а також взаємодіяти зі своєю власною роллю та відповідальністю за родину.

Отже, горе від втрати загиблого на війні чоловіка може мати далекосяжний вплив на емоційне, соціальне та фізичне благополуччя всіх членів сім'ї. Якщо кожен член сім'ї не отримує належну підтримку та можливість висловити свої емоції, горе може визначати їхнє подальше фізичне і психічне здоров'я, відносини та загальну якість життя.

Висновки. Отже, військовий конфлікт призвів до значного розповсюдження явища переживання втрати внаслідок численних фактів загибелі захисників України. Переживання втрати під час війни значно відрізняється від

горювання після втрати близької людини, якої не стало через природні причини. Криза втрати полеглих воїнів визначається комплексом когнітивних, емоційних та поведінкових явищ. Ці явища взаємодіють між собою, визначаючи унікальний шлях адаптації і пристосування кожного члена сім'ї до втрати. Основні відмінності в переживанні горя між мирним життям та умовами військових дій полягають у природі втрат, їхній раптовості та масштабі, впливі на спільноту та індивідуальних стратегіях регуляції переживання горя. Конкретні обставини загибелі воїна та рівень його емоційної близькості з членами сім'ї є ключовими чинниками, які визначають перебіг кризи втрати. Ці обставини впливають на емоційні реакції та стратегії подолання труднощів членами родини загиблих військовослужбовців, визначають вірогідність трансформації «нормального» горювання до переживання ускладнених форм переживання втрати.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Problems of modern psychology*. 2019. Вип. 45. С. 11–39. DOI 10.32626/2227-6246.2019-45.11-39. URL: https://www.researchgate.net/publication/334134527_Clinical_and_Psychological_Aspects_of_the_Bereavement_and_Diagnostic_of_Complicated_Grief (дата звернення: 17.11.2023).
2. Власенко І.А., Вінник Н.Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 1. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.6>. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/8.pdf (дата звернення: 17.11.2023).
3. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології. Серія «Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія»*. 2019. № 19 (5). С. 10–23. URL: https://lib.iitta.gov.ua/721340/1/Voitovich_M_V_2019_Psychological_features_of_the_grief_proc-1-14.pdf (дата звернення: 21.11.2023).
4. Медведева О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. 2022. С. 205–207. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/76e1c60c-1411-49b3-a2b4-1cc2fb1e6549/content> (дата звернення: 18.11.2023).
5. Мирончак К.В. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2021. Вип. 48 (51). С. 68–75. DOI: 10.33120/sssppj.vi48(51).239. URL: https://www.researchgate.net/publication/367796203_Etapi_perezivanna_vtrati_ak_orientir_dla_socialno-psihologicnogo_suprovodu_osobistosti (дата звернення: 18.11.2023).
6. Наугольник Л.Б. Особливості переживання кризи горя. *Проблеми особистості в освітньому просторі держави* : матеріали круглого столу. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ,

2015. С. 158–162. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Тези_ЛьвДУВС_Наугольник-15_криза-горя.pdf (дата звернення: 19.11.2023).

7. Оніщенко Н.В. Горе як реакція постраждалого на втрату. *Електронний репозитарій Національного університету цивільного захисту України (E-nucpiir)* : вебсайт. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3600/1/Онищенко_Н.В.PDF (дата звернення: 16.11.2023).

8. Ставицька С.О., Ставицький Г.А., Улько Н.М. Психологічна травматизація особистості в ситуації життєвих втрат. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. С. 201–204. URL: https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/Збірник_тез_

Військова психологія_2019.pdf (дата звернення: 20.11.2023).

9. Хаустова О.О., Лещук І.В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя. *Український медичний часопис*. 2023. № 1 (153). Т. 2. Спецвипуск I/II. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.153.239914. URL: <https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2023/03/5243.pdf> (дата звернення: 16.11.2023).

10. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко, М.С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/TitarenkoDvornikPosb2022.pdf> (дата звернення: 16.11.2023).

ДО ПИТАННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

ON THE ISSUE OF GENDER DIFFERENCES IN BEHAVIOR IN CONFLICT SITUATIONS

У статті розглядається проблема гендерних відмінностей поведінки в конфліктних ситуаціях. Поведінка в конфлікті зумовлюється біологічними, культуральними, національними та іншими характеристиками. Чоловіки схильні займати активну позицію у вирішенні конфліктів, а жінки уникають відкритої конфронтації з опонентом. Визначено, що поведінка чоловіків та жінок у конфліктах значною мірою залежить від статі опонента. У конфліктах з представниками однієї статі чоловіки виявляють високу впевненість, цілеспрямованість, гнучкість. Для жінок суттєвим чинником у конфлікті є особистісні реакції та симпатії до опонента. Розглянуто поняття «гендер» та «гендерні відмінності». Гендерні відмінності пов'язані зі статтю учасників конфлікту, що зумовлений взаємними непорозуміннями і розходженнями інтересів, цінностей, потреб, ідеалів. Розглянута гендерна нерівність як один із чинників виникнення конфліктів між чоловіками та жінками. Проведено порівняльний аналіз проявів агресивності у чоловіків та жінок. Виявлено, що у представників обох статей переважає індекс ворожості, але у чоловіків більше, ніж у жінок. Існують відмінності у проявах агресивності: у чоловіків переважає показник вербальної агресії, а у жінок – роздратування. Виявлено рівномірність розповсюдження маскулітних та андрогінних та малу розповсюдженість фемінних чоловіків. Серед жіночої частини вибірки більшості притаманна фемінність. Фемінних жінок більше, ніж маскулітних чоловіків. Порівняльний аналіз особливостей поведінки в конфліктній ситуації жінок та чоловіків показав, що у чоловіків переважає показник компромісу, а у жінок присутній змішаний тип. Чоловіки у конфліктній ситуації прагнуть до знаходження взаємовигідного рішення для обох конфлікуючих сторін, а жінки дбають про домінування одночасно декількох стратегій поведінки у конфліктній ситуації.

Ключові слова: гендерні відмінності, гендер, маскулітність, фемінність, конфлікт, агресивність.

The article considers the problem of the gender differences in behavior in conflict situations. Behavior in conflict is determined by biological, cultural, national and other characteristics. Men tend to take an active position in resolving conflicts, while women avoid open confrontation with an opponent. It has been determined that the behavior of men and women in conflicts largely depends on the gender of the opponent. In conflicts with members of the same sex, men show high confidence, determination, and flexibility. For women, a significant factor in the conflict is personal reactions and sympathy for the opponent. The concepts of "gender" and "gender differences" are considered. Gender differences are associated with the position of the parties to the conflict, which is due to mutual misunderstandings and differences in interests, values, needs, and ideals. Gender inequality is considered as one of the factors in the emergence of conflicts between men and women. A comparative analysis of manifestations of aggressiveness in men and women was carried out. It was revealed that the hostility index predominates in representatives of both sexes, but in men to a greater extent than in women. There are differences in the manifestations of aggressiveness: in men, the indicator of verbal aggression predominates, and in women, irritation predominates. The uniformity of distribution of masculine and androgynous and the low prevalence of feminine men was revealed. Among the female part of the sample, the majority are characterized by femininity. There are more feminine women than masculine men. A comparative analysis of the characteristics of behavior in a conflict situation between women and men showed that in men the indicator of compromise predominates, and in women it is a mixed type. Men in a conflict situation strive to find a mutually beneficial solution for both conflicting parties, and women strive to simultaneously dominate several strategies of behavior in a conflict situation.

Key words: gender differences, gender, masculinity, femininity, conflict, aggressiveness.

УДК 159.922
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.24>

Скворчевська Є.Л.

к.психол.н.,

доцент кафедри прикладної психології
Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна

Постановка проблеми. Конфлікт є невід'ємною частиною повсякденного життя, починаючи з внутрішньоособистісної і до міжнародної, політичної, міжособистісної та інших сфер. Конфлікти трапляються з кожним.

Поведінка в конфлікті зумовлюється біологічними, культуральними, національними та іншими характеристиками. Чоловіки схильні займати активну позицію у вирішенні конфліктів, а жінки уникають відкритої конфронтації з опонентом.

Суспільство зазнає змін стосовно уявлень про ролі чоловіків та жінок. Актуальною є ідея рівності статей, в тому числі у сфері соціаль-

но-трудових відносин. З огляду на це все частіше проводяться дослідження, предметом яких є поведінка чоловіків і жінок у різних виробничих ситуаціях.

Громадське життя немислиме без зіткнення ідей, життєвих позицій, цілей як окремих людей, так і малих та великих колективів, інших спільнот. Постійно виникають розбіжності і протиріччя різних сторін, які нерідко переростають у конфлікти. Конфлікти – це невід'ємна сторона людських відносин. Що стосується організаційних конфліктів, то вони неминуче супроводжують діяльність трудових колективів, виступаючи в ролі як негативного, так

і позитивного чинника, що впливає на функціонування і розвиток усієї організації.

Це дозволяє зробити висновок про необхідність більш детального підходу до вирішення проблеми гендерних відмінностей поведінки в конфліктних ситуаціях.

Мета статті – вивчити особливості гендерних відмінностей поведінки в конфліктних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення теорії гендеру неможливе без урахування соціальних умов життя. Поняття «гендер» має множинний і ситуативний характер. Уявлення про те, що означає бути жінкою чи чоловіком, змінюється залежно від історичного і соціально-культурного контексту.

Проблема гендеру в різних наукових сферах все більше привертає увагу дослідників, адже відмінностей між соціальним, біологічним, психологічним є досить багато, причини яких мають бути досить ретельно вивчені.

Гендерні відмінності – це відмінності поведінки, які пов'язані зі статтю учасників конфлікту та зумовлені взаємними непорозуміннями і розходженнями інтересів, цінностей, потреб, ідеалів [1].

Л. Наливайко, Л. Марценюк зазначають, що гендерна рівність – це рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства.

Гендерна нерівність є чинником виникнення конфліктів між жінками та чоловіками. Жінки в Україні отримують менш відповідальні посади, меншу зарплату, вони менше представлені у різних органах влади [2].

О. Федорінова, Я. Гапочка зазначають, що юнаки під впливом емоцій часто бувають жорстокіші та вирішують конфлікти погрозами, бійкою, підкреслюючи свою силу та могутність. Дівчата відчують емоційну напругу, намагаються підлаштуватись під ситуацію. Юнаки менш гнучкі і більш ригідні, а дівчата лабільні та здатні, пристосовуючись до умов, маніпулювати обставинами та реакціями [3].

На думку Н. Хупавцевої, Н. Речун, поведінка чоловіків та жінок у конфліктах значною мірою залежить від статі опонента. У конфліктах з чоловіками чоловіки виявляють високу впевненість, цілеспрямованість, гнучкість. Водночас жінки у конфліктах поводяться зовсім інакше, для них стать опонента не є значущим чинником їх поведінки, однак вона є суттєвим чинником їх особистісних реакцій, симпатій, конструктивності та гнучкості рішень [4].

Отже, в основі різної поведінки чоловіків та жінок в конфліктній ситуації лежать гендерні відмінності – відмінності поведінки, які пов'язані зі статтю учасників конфлікту та зумовлені

взаємними непорозуміннями і розходженнями інтересів, цінностей, потреб, ідеалів.

Розглянемо дослідження гендерних відмінностей поведінки в конфліктних ситуаціях.

Емпіричні психодіагностичні методики:

– опитувальник агресивності (А. Басса – А. Дарки);

– тест «Маскулінність-фемінність» (С. Бем);

– тест «Поведінка в конфліктній ситуації» (К. Томаса – Р. Кілманна).

У дослідженні гендерних відмінностей поведінки в конфліктних ситуаціях взяло участь 66 осіб – 33 жінки та 33 чоловіка віком від 21 до 55 років. Середній вік респондентів склав $33,8 \pm 0,3$ року.

Дослідження агресивності проводилося за допомогою опитувальника агресивності (А. Басса – А. Дарки). Результати представлені на рис. 1.

Дослідження схильності агресії у чоловіків показало, що у більшості чоловіків переважає індекс ворожості (56,66%). Для чоловіків характерні такі прояви ворожості, як гнів, образа, роздратованість.

Переважає показник вербальної агресії, що складає 39,39%. Отримані результати свідчать про схильність чоловіків до виразу негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).

У 30,30% досліджуваних виявлений змішаний тип. Отримані результати свідчать про схильність чоловіків до прояву різноманітних типів агресивних реакцій під час конфліктної взаємодії.

Показник фізичної агресії виявлений у 24,24% досліджуваних. Отримані результати свідчать про схильність чоловіків до використання фізичної сили проти іншої особи.

У 3,03% досліджуваних виявлені показники роздратування та почуття провини. Отримані результати свідчать про готовність до прояву негативних почуттів у разі найменшого порушення (запальність, грубість). Відзначається здатність чоловіків переживати почуття провини через власні дії та вчинки.

Дослідження схильності до агресії у жінок показало, що у більшості жінок переважає індекс ворожості (54,54%). Для жінок характерні такі прояви ворожості, як гнів, образа, роздратованість.

Переважає показник роздратування у 33,33%. Отримані результати свідчать про схильність жінок до проявів грубості, запальності при будь-якому конфлікті.

Почуття провини та змішаний тип виявлено у 24,24%. Отримані результати свідчать про здатність жінок переживати почуття провини через власні дії та вчинки. У них відзначаються прояви різноманітних типів агресивних реакцій під час конфліктної взаємодії.

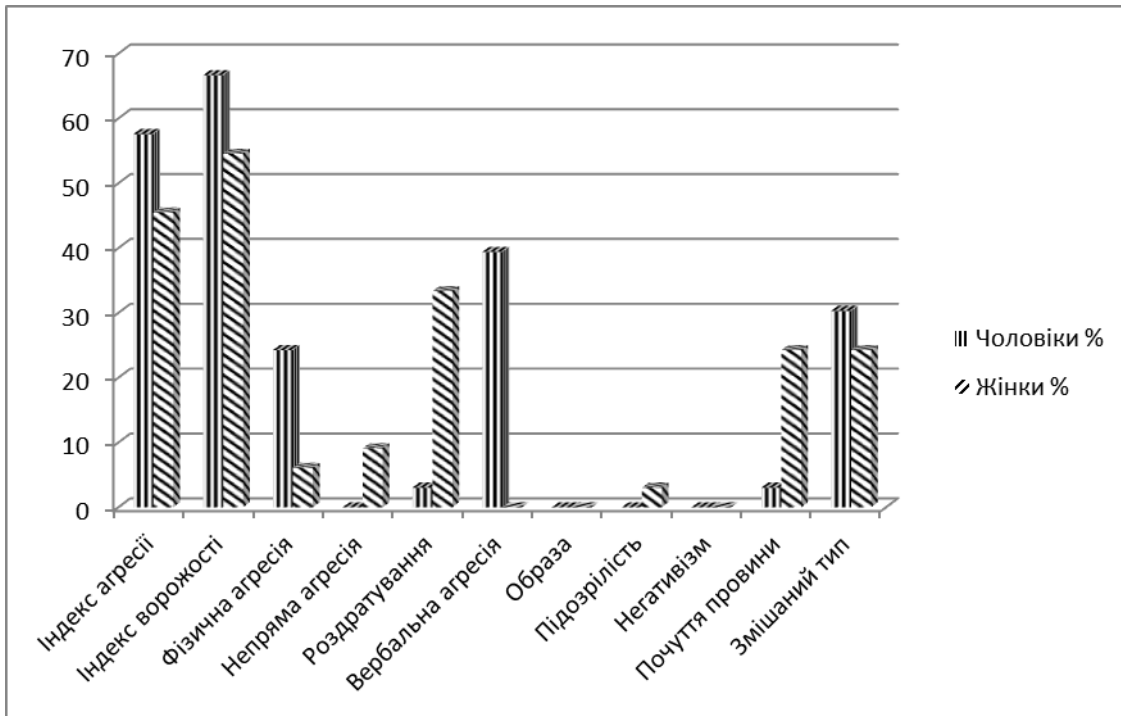


Рис. 1. Порівняльний аналіз рівня агресії у чоловіків та жінок

Непряма агресія виявлена у 9,09% опитаних. Отримані результати свідчать про намагання жінок проявляти агресію щодо оточуючих обхідним шляхом через наклепи та розповсюдження пліток.

Фізична агресія виявлена у 6,06% респондентів. Отримані результати свідчать про схильність жінок до використання фізичної сили проти іншої особи.

У 3,03% досліджуваних виявлений показник підозрілості. Отримані результати свідчать про схильність жінок до недовіри й обережності щодо людей аж до переконання в тому, що інші люди планують і роблять шкоду.

Таким чином, порівняльний аналіз агресії у чоловіків та жінок показав, що у чоловіків та жінок переважає індекс ворожості, але у чоловіків більше, ніж у жінок (66,66% та 54,54% відповідно). У чоловіків переважає показник вербальної агресії, у жінок – роздратування.

Дослідження рис маскулінності-фемінності у чоловіків та жінок проводилося за допомогою теста «Маскулінність-фемінність» (С. Бем). Результати представлені на рис. 2.

Дослідження схильності до маскулінності-фемінності у чоловіків показав, що у більшості чоловіків переважає показник маскулінності (51,51%). Отримані результати свідчать про переважання у чоловіків таких притаманних чоловікам якостей, як віра в себе, схильність захищати свої погляди, незалежність, атлетичність, наполегливість, сила особистості, сила, аналітичні здібності, здатність до лідерства, схильність до ризику тощо.

Андрогінність переважає у 42,42% досліджуваних. Отримані результати свідчать про переважання у чоловіків амбівалентних якостей, притаманних як жіночій, так і чоловічій статі.

У меншості виявлені показники яскраво вираженої фемінності та маскулінності (3,03%). Отримані результати свідчать про притаманні яскраво виражені жіночі та чоловічі якості.

Дослідження схильності до маскулінності-фемінності у жінок показало, що у більшості жінок переважає показник фемінності (60,60%). Отримані результати свідчать про переважання у жінок таких притаманних жінкам якостей, як вміння поступатися, життєрадісність, сором'язливість, ніжність, відданість, жіночність, м'якість, довірливість тощо.

Андрогінність переважає у 30,30%. Отримані результати свідчать про переважання у жінок амбівалентних якостей, притаманних як жіночій, так і чоловічій статі.

У меншості виявлені показники яскраво вираженої фемінності (6,06%). Отримані результати свідчать про переважання у жінок жіночих якостей та відсутність чоловічих.

Яскраво виражена маскулінність виявлена у 3,03% досліджуваних. Отримані результати свідчать про притаманність жінкам яскраво виражених чоловічих якостей.

Такі результати дозволяють дійти висновку про нерівномірне розповсюдження маскулінних, фемінних та андрогінних жінок із значним переважанням останніх. Слід звернути увагу

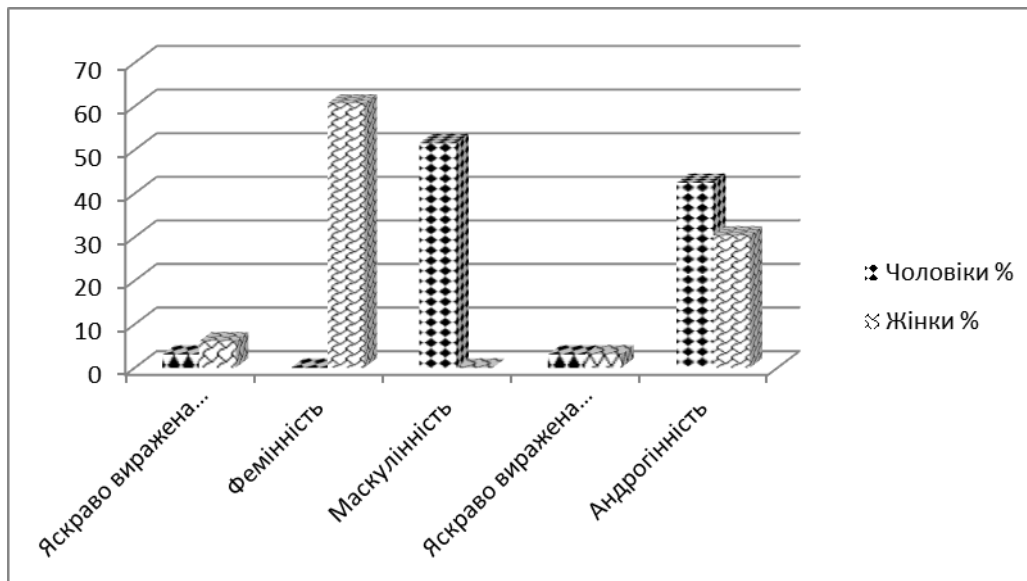


Рис. 2. Порівняльний аналіз проявів маскулінності-фемінності у чоловіків та жінок

на те, що фемінних жінок більше, ніж маскулінних чоловіків. Можна зробити припущення, що це спричинено особливостями гендерних норм в суспільстві, що накладають обмеження на агресивність, імпульсивність та доміантність, які є традиційно чоловічими рисами та підпадають під поняття маскулінності.

Причиною нерівномірності розповсюдження маскулінних, фемінних та андрогінних жінок із значним переважанням останніх може бути трансформування суспільства та стирання чітких меж між гендерними ролями. Щоб ефективніше взаємодіяти у соціумі, особистості необхідно володіти широким спектром рис та характеристик, які включають як традиційно чоловічі, так і традиційно жіночі. Сучасна модель гендерного розподілу передбачає комбінацію традиційно чоловічих та традиційно жіночих рис особистості. Саме андрогінний тип особистості є найбільш адаптивним у сучасному соціумі, який інтенсивно трансформується та може ставити перед особистістю низку норм поведінки та взаємодії, які, як і саме суспільство, зазнають постійних змін.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок про домінування у чоловіків показника маскулінності, а у жінок – фемінності.

Вивчення особливості поведінки в конфліктній ситуації проводилося за допомогою теста «Поведінка в конфліктній ситуації» (К. Томаса – Р. Кілманна). Результати представлені на рис. 3.

Аналіз поведінки чоловіків у конфліктній ситуації показав, що у більшості чоловіків переважає показник компромісу (42,42%). Отримані результати свідчать про прагнення

чоловіків у конфліктних ситуаціях до знаходження взаємовигідного рішення для обох конфлікуючих сторін.

Суперництво відмічено у 27,27% досліджуваних. Отримані дані свідчать про прагнення досягти задоволення власних інтересів, попри інтереси інших. Ці люди мають активність дій та вольових зусиль, орієнтуються на власні ідеали та здібності.

Змішаний тип представлений у 12,12% досліджуваних. Отримані результати свідчать про домінування одночасно декількох стратегій поведінки у конфліктній ситуації. Залежно від ситуації чоловіки можуть варіювати різними типами поведінки у конфлікті.

На останньому місці представлені показники співпраці, уникнення, пристосування (6,06%). Отримані результати свідчать про активну участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. У таких людей відсутнє прагнення до кооперації, вони пасивні у відстоюванні своїх прав через неважливість розв'язання проблеми або у безвиході.

Аналіз поведінки жінок у конфліктній ситуації показав, що у більшості жінок переважає змішаний тип (33,33%). Отримані результати свідчать про домінування одночасно декількох стратегій поведінки у конфліктній ситуації.

Показник компромісу виявлений у 30,30%. Отримані результати свідчать про прагнення жінок у конфліктних ситуаціях до знаходження взаємовигідного рішення для обох конфлікуючих сторін.

Суперництво виявлено у 18,18%. Отримані дані свідчать про прагнення жінок досягти задоволення власних інтересів, попри інтереси інших.

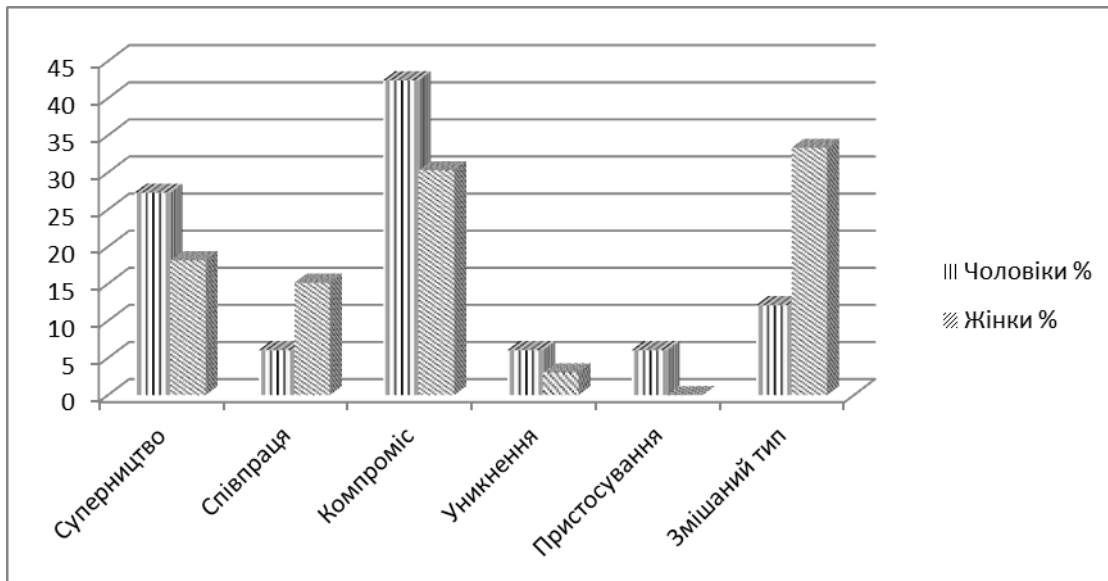


Рис. 3. Особливості поведінки в конфліктній ситуації (жінки та чоловіки)

Співпраця складає 15,15%. Отримані дані свідчать про активну участь жінок у розв’язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів.

На останньому місці знаходиться показник уникнення (3,03%). Отримані дані свідчать про відсутність прагнення до кооперації, пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість розв’язання проблеми або у безвиході.

Отже, порівняльний аналіз особливостей поведінки в конфліктній ситуації жінок та чоловіків показав, що у чоловіків переважає показник компромісу, а у жінок присутній змішаний тип. Чоловіки у конфліктній ситуації прагнуть до знаходження взаємовигідного рішення для обох конфлікуючих сторін, а жінки дбають про домінування одночасно декількох стратегій поведінки у конфліктній ситуації. Залежно від ситуації чоловіки можуть варіювати різними типами поведінки у конфлікті.

З метою виявлення зв’язку між показниками агресивності, конфліктності та рисами маскулітності-фемінності використовувався метод 2 Пірсона. Отримані значущі прямі зв’язки між такими показниками у чоловіків та жінок, як вербальна агресія у жінок та індекс агресії у чоловіків ($\chi=,453$, при $p \leq 0,01$). Отже, прояви агресії у формі сварок та пліток у жінок пов’язані з проявами агресії у чоловіків.

Вербальна агресія у жінок та індекс ворожості у чоловіків ($\chi=,399$, при $p \leq 0,05$). Таким чином, агресія у формі сварок та пліток у жінок пов’язана з проявами гніву, образи та роздратованості.

Вербальна агресія у жінок та роздратування у чоловіків ($\chi=,408$, при $p \leq 0,05$). Отже, прояви агресії у формі сварок та пліток у жінок пов’язані з почуттям незадоволеності у чоловіків, роздратованістю щодо оточуючих людей.

Вербальна агресія у жінок та образа, підозрілість у чоловіків ($\chi=,398$, при $p \leq 0,05$, $\chi=,336$, при $p \leq 0,05$ відповідно). Прояви агресії у формі сварок та пліток у жінок пов’язані з почуттям образи та підозрілим ставленням до оточуючих.

Образа у жінок та непряма агресія у чоловіків ($\chi=,496$, при $p \leq 0,01$). Таким чином, почуття образи у жінок пов’язане з проявами використання агресії обхідним шляхом з метою завдання шкоди іншій людині.

Підозрілість у жінок та негативізм у чоловіків ($\chi=,391$, при $p \leq 0,05$). Отже, обачне ставлення до нових людей у жінок пов’язане з негативним світосприйняттям оточуючих людей та себе у чоловіків.

Виявлені значущі прямі зв’язки між такими показниками у чоловіків та жінок, як пристосування у чоловіків та суперництво у жінок ($\chi=,432$, при $p \leq 0,05$). Отже, чоловіки у конфліктних ситуаціях намагаються пристосовуватися до даної ситуації, а жінки конкурують з іншим учасником конфлікту.

Висновки. Порівняльний аналіз агресії у чоловіків та жінок показав, що у чоловіків та жінок переважає індекс ворожості, але у чоловіків більше, ніж у жінок. У чоловіків переважає показник вербальної агресії, а у жінок – роздратування.

Виявлено рівномірність розповсюдження маскулітних та андрогінних та малу розповсюдженість фемінних чоловіків. Серед жіночої частини вибірки більшості притаманна фемінність. Слід звернути увагу на те, що фемінних жінок більше, ніж маскулітних чоловіків.

Порівняльний аналіз особливостей поведінки в конфліктній ситуації жінок та чоловіків показав, що у чоловіків переважає показник

компромісу, а у жінок відзначається змішаний тип. Чоловіки у конфліктній ситуації прагнуть до знаходження взаємовигідного рішення для обох конфлікуючих сторін, а жінки дбають про домінування одночасно декількох стратегій поведінки у конфліктній ситуації.

Перспективи дослідження. У майбутньому ми плануємо досліджувати гендерні відмінності поведінки в конфліктних ситуаціях, можливо, на прикладі представників різних професій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського універ-*

ситету. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 10. С. 68–76.

2. Наливайко Л.Р., Марценюк Л.В. Права жінок та гендерна рівність в Україні: проблеми теорії та практики. *Приватне та публічне право.* 2022. № 1. С. 61–66.

3. Федорінова О.С., Гапочка Я.О. Гендерна детермінація вибору стилів поведінки студентами в конфліктних ситуаціях. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2022. Вип. 12. С. 118–128.

4. Хупавцева Н.О., Речун Н.В. Проблема дослідження конфліктної поведінки в юнацькому віці (гендерний аспект). *Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету.* 2018. № 11. С. 172–177.

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ КОМЕРЦІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ДИСКУРС

MENTAL HEALTH OF EMPLOYEES OF COMMERCIAL ORGANIZATIONS: THEORETICAL DISCOURSE

У статті проведений теоретичний аналіз проблеми психологічного здоров'я працівників комерційних організацій. Проаналізовано поняття «організація», яка, з одного боку, визначається як об'єднання людей, які разом намагаються реалізувати визначену програму або місію, діючи при цьому відповідно до визначених правил та процедур; а з іншого – являє собою дихотомію процесів або дій, які вдосконалюють зв'язки між частинами цілого, внутрішню злагодженість окремих частин цілого. Психологічне здоров'я визначається як специфічна складно інтегральна якість індивіда, виникнення та розвиток якої зумовлені впливом сукупності зовнішніх (соціальних, біологічних) і внутрішніх (психологічних) факторів, що своєю чергою зумовлює прояв різноманітних психологічних особливостей у професійній діяльності. Виявлено, що сучасний працівник змушений діяти в умовах, наближених до надважких, оскільки перебуває в умовах негативного впливу сучасного напруженого та трудомісткого ритму життя. Його праця набуває характеру напруженої повсякденної діяльності з підвищеним рівнем персональної відповідальності, необхідністю приймати в короткий час вагомі рішення, від яких за певних обставин залежить не лише ефективність професійної діяльності самого працівника, але й організації загалом. Це особливо відображається в роботі керівників, лідерів команд, топ-менеджерів тощо. Обґрунтовано, що існують дві групи факторів, які мають вплив на психологічне здоров'я персоналу організацій: психосоціальні та соціально-економічні. Соціально-психологічними чинниками здоров'я на робочому місці визначено: психофізіологічні, психоемоційні, соціальні, фінансові, ергономічні та професійні.

Ключові слова: здоров'я, психологічне здоров'я, соціально-психологічні чинники, організація, персонал організацій, комерційні організації.

The article provides a theoretical analysis of the problem of psychological health of employees of commercial organizations. The concept of "organization" is analyzed, which, on the one hand, is defined as an association of people who together try to implement a defined program or mission, acting in accordance with defined rules and procedures; on the other hand, it represents a dichotomy of processes or actions that improve the connections between the parts of the whole, the internal coherence of individual parts of the whole. Psychological health is defined as a specific complex integral quality of an individual, the emergence and development of which is determined by the influence of a set of external (social, biological) and internal (psychological) factors, which in turn determines the manifestation of various psychological features in professional activity. It was found that the modern worker is forced to work in conditions close to extremely difficult, as he is under the negative influence of the modern tense and time-consuming rhythm of life. His work takes on the character of intense daily activity with an increased level of personal responsibility, which in turn determines the manifestation of various psychological features in professional activity. It was found that the modern worker is forced to work in conditions close to extremely difficult, as he is under the negative influence of the modern tense and time-consuming rhythm of life. His work takes on the character of intense daily activity with an increased level of personal responsibility, which in turn determines the manifestation of various psychological features in professional activity. It was found that the modern worker is forced to work in conditions close to extremely difficult, as he is under the negative influence of the modern tense and time-consuming rhythm of life. His work takes on the character of intense daily activity with an increased level of personal responsibility, which in turn determines the manifestation of various psychological features in professional activity. It was found that the modern worker is forced to work in conditions close to extremely difficult, as he is under the negative influence of the modern tense and time-consuming rhythm of life. His work takes on the character of intense daily activity with an increased level of personal responsibility, which in turn determines the manifestation of various psychological features in professional activity.

Key words: health, psychological health, socio-psychological factors, organization, personnel of organizations, commercial organizations.

УДК 159.9:316.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.25>

Галаган В.В.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри психології
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

В умовах сьогодення питання психологічного здоров'я працівників різних професій набуває все більшої актуальності. Це питання є сферою зацікавленості з боку компаній-працедавців, самих робітників, профільних організацій у сфері керування персоналом та HR, а також міжнародних інституцій. У разі вивчення феномену психологічного здоров'я на робочому місці прослідковується прямий взаємозв'язок між його станом та здатністю працівників продуктивно та ефективно виконувати свої робочі завдання.

Така кореляція була помічена ще на початку ХХ століття, що дало поштовх для розвитку організаційної психології як окремої дисципліни, яка вивчає питання психологічного здоров'я робітників в умовах робочого середовища. З розвитком прикладного застосування психології до сфери бізнесу стало зрозумілим, що турбота про психологічний добробут працівників є основою їхнього хорошего самопочуття, яке відображається згодом на продуктивності праці, ефективності праці та мотивації до неї.

Теоретико-методологічною базою дослідження стали вчення О. Баякіної (співвідношення понять «психічне» та «психологічне здоров'я») [1], О. Василевської (підходи до вивчення психічного здоров'я особистості) [2], О. Креденцер (підходи до визначення здоров'я та психологія здоров'я людини) [5], Л. Карамушки (психологія управління; організаційна психологія; психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я на роботі) [3], В. Климчука (психічне здоров'я в організаціях) [4], Я. Раєвської (становлення фахівців соціальної сфери до міжпрофесійної взаємодії) [9], М. Ткалич (дослідження гендерної взаємодії працівників організацій) [10].

У психологічній площині організацією здебільшого називають високо формалізовану соціальну групу людей, орієнтовану на досягнення взаємопов'язаних особливих завдань та визначеної взаємоузгодженої мети, в основі функціонування якої лежить спеціалізація та чіткий розподіл праці.

Характеризуючи організацію як соціально-психологічне явище, вітчизняні дослідники М. Прищак та О. Лесько визначають, що організація – це комунікативна система, яка утворена різноманітними взаємозв'язками її компонентів, серед яких виокремлюють формальні, офіційні, неформальні, позаформальні, неофіційні та напівформальні зв'язки. Причому неформальні реалізуються через міжособистісні контакти та стосунки, а формальні – закріплені у сукупності посадових інструкцій і процедур [7, с. 106].

Низка фахівців у галузі організаційної психології (П. Власов, С. Манічев, Г. Суходольський та ін.) називають організацію комунікативною єдністю, яка поєднує у собі такі елементи:

- специфічні ієрархічні зв'язки, їх стани та рівень розвитку;
- комунікативні процеси, особливості їх динаміки;
- характерні процеси координації, інтеграції та концентрації людини, її творчого потенціалу, професіоналізму, ініціативи;
- особливі для неї соціально-економічні умови;
- процес інформаційно-ділового обміну з урахуванням його специфіки (популяризація індивідуальних досягнень працівника, регулювання взаємодії суб'єктів організації, взаємини між організацією та її підсистемами);
- повне визнання всіма членами організації її мети та завдань діяльності [6].

Аналіз літературних джерел дозволив зробити висновок, що конкретного визначення поняття «організація» нині у наукових колах не існує. Ця категорія досліджується в різних площинах менеджменту, економіки, психології, соціології та визначається як соціальне утворення, комунікативна єдність, соціально-пси-

хологічне явище, яке об'єднує групу людей задля досягнення спільно прийнятої мети.

Таким чином, організація – це, з одного боку, об'єднання людей, які разом намагаються реалізувати визначену програму або місію, діючи при цьому відповідно до домовлених правил та процедур; з іншого – дихотомія процесів або дій, які вдосконалюють зв'язки між частинами цілого, внутрішня злагодженість окремих частин цілого.

Як унікальний відокремлений вид слід виокремити комерційні організації, у функціонуванні яких задіяні від двох осіб, а працівники об'єднані єдиною метою, спільними інтересами та формами діяльності. Це соціальний тип організації із особливою системою зв'язку між її членами, що об'єдналися задля здійснення спільних дій робочого характеру.

За формою комерційні організації виступають замкненими групами людей з обмеженим доступом, максимальною централізацією управління, авторизованим керівництвом, які діють з метою досягнення власних визначених та встановлених корпоративних інтересів. Комерційні організації функціонують на основі приватної власності, створюються приватними особами та оперують приватним капіталом. Як правило, керівництво комерційної організації бере відповідальність на себе за всіх своїх працівників. Основними характеристиками комерційних організацій є:

- використання стандартизації та монополії в діяльності організації;
- розподілення ресурсів на централізованій основі;
- домінування ієрархічних владних структур;
- наявність керівного органу або підрозділів, які здійснюють координацію діяльності та контроль за досягненням поставлених цілей.
- присутність певної свободи та суверенітету;
- існування лояльності працівника до організації, в якій він працює.

Нині М. Ткалич розглядає українську сучасну організацію у площині соціально-культурного та професійного середовища, де людина може реалізувати себе у різних ролях: і як професіонал, і як член команди, і як співробітник, і як особистість, і як чоловік або жінка тощо. Професорка стверджує, що організація виступає водночас об'єктом і суб'єктом соціально-рольової взаємодії, а її персонал має опосередкований вплив на життєвий цикл організації. Також М. Ткалич зазначає, що працівники в організації представлені різними віковими, релігійними, освітніми, етнічними та іншими групами, що зумовлює вплив на організаційний розвиток, який разом із тим орієнтований на підвищення участі працюючих у діяльності організації [10, с. 59].

Отже, чим більше працівники починають брати участь у життєдіяльності організації, тим перспективнішим видається дієве функціонування останньої, її розвиток, кориснішою є організаційна взаємодія загалом.

Дослідження підходів до вивчення проблеми психологічного здоров'я людей на роботі нині набуває надважливого значення та актуальності. Це зумовлене насамперед зацікавленістю бізнесу у питанні сприяння покращенню психологічного добробуту та здоров'я своїх працівників, а також нагальною необхідністю формування культури турботи про особисте фізіологічне та психічне здоров'я серед пересічних громадян.

Аналіз наукової літератури свідчить, що безпосередньо дефініція терміна «здоров'я» має глибокі історико-філософські витoki, які визначились ще у період античності, коли здоров'я трактувалось як упорядкована єдність фізичної та духовної природи індивідуума.

Аналізуючи українські традиційні моделі здоров'я, виокремлено чотири групи основних

психологічних підходів до визначення досліджуваного поняття (табл. 1).

Все вище викладене дає підстави стверджувати, що дефініцію «здоров'я» слід розглядати як дихотомію фізичного та психічного, як феномен, де здорове психічне виступає надбудовою над здоровим фізичним і де обидва складники є взаємодоповнюючими, взаємовпливаючими, взаємозалежними.

Психологічне здоров'я виступає однією з основних складових частин загального здоров'я людини, поєднуючись з її фізіологічним початком. Індивідуум не може бути здоровим без психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я інтегрується в інші аспекти життя людини та соціального середовища, впливає на переживання останньою всього спектра позитивних чи негативних емоцій, внутрішнього благополуччя, впливає на соціальну активність та професійну діяльність.

На думку Л. Карамушки, до основних організаційно-психологічних умов забезпечення

Таблиця 1

Основні психологічні підходи до визначення поняття «здоров'я»

Група	Основні підходи	Характерологічні особливості
Філософсько-концептуальна	1. Феноменологічний	проблеми здоров'я і хвороби трактуються як фундаментальні аспекти або варіації індивідуального
	2. Еволюціоністичний	здоров'я розглядається як фундаментальна проблема пристосування людства як виду до навколишнього середовища
	3. Дискурсивний	здоров'я може бути досліджено як продукт певного дискурсу, що має власну внутрішню логіку конструювання
	4. Диспозиційний	здоров'я розглядається як продукт певних диспозицій, здійснюється культурно-історичний і порівняльний аналіз різних диспозиційних моделей і практик
Соціальна	5. Крос-культурний, або соціально-орієнтований	здоров'я розглядається як соціокультурне поняття, його характеристики відносні і детерміновані специфічними соціальними умовами, культурним контекстом, своєрідністю національного способу життя і образу світу
	6. Культурологічний	здоров'я належить до сфери людської культури
Особистісно орієнтовані	7. Нормоцентричний	здоров'я розглядається як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційного реагування і поведінки в поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда
	8. Аксиологічний	здоров'я трактується як головна цінність життя, що посідає найвище місце в ієрархії потреб людини
	9. Акмеологічний	здоров'я розглядається як показник життєвого благополуччя людини, результат її саморозвитку, необхідна умова актуалізації вищих можливостей людини
	10. Компетентнісний	здоров'я вивчається як компетентність (здатність) до самоаналізу, самозбереження, саморозвитку
	11. Діяльнісний	здоров'я розглядається як результат власної діяльності людини
	12. Кількісний	людина в кожен період часу має певну величину функціональних можливостей, тобто величину здоров'я
Комплексні	13. Системний	здоров'я розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує у собі гетерогенні якісно різні компоненти
	14. Інтегративний	здоров'я аналізується з точки зору інтеграції різних моделей і систем на єдиній концептуальній основі
	15. Холістичний	здоров'я розглядається як цілісна система індивіда, ґрунтується на ідеї холізму

психологічного здоров'я персоналу організацій належать:

а) формування психологічного здоров'я на робочому місці як одного із важливих напрямів управління організацією;

б) створення в організації культури відкритості, яка передбачає те, що проблема психологічного здоров'я має бути предметом відкритого обговорення, з повагою до всіх категорій працівників;

в) дотримання балансу між роботою та відпочинком (не роботою);

г) надання особливої уваги працівникам, які мають інвалідність, зумовлену розладами психіки різного характеру [8].

Все вищевикладене дає підстави до визначення низки соціально-психологічних чинників, що чинять вплив на стан психологічного здоров'я працівників комерційних організацій (рис. 1):

1. Психофізіологічний складник: наявність/відсутність фізичного дискомфорту; наявність/відсутність больових відчуттів; наявність/відсутність фізіологічних станів (порушення теплообміну, порушення у роботі внутрішніх органів, порушення когнітивної функції); чутливість до зовнішніх подразників; особливості сну; рівень напруження.

2. Психоемоційний складник: психоемоційні стани (спокій – емоційне напруження – емоційне виснаження – розлад); здатність регулювати власні емоції; ефективні копінг-стратегії подолання стресових ситуацій; постійність самосприйняття та самооцінки; вміння відпочивати та дотримуватися балансу «робота-відпочинок».

3. Соціальний складник: вміння будувати дружні та довірливі взаємини з іншими, зокрема на роботі; комунікативні здібності; в трудовій діяльності до них відносять також особистість керівника/лідера, атмосферу в робочому колективі, соціальні зв'язки поза робочим місцем тощо.

4. Фінансовий складник: рівень заробітної плати, премії, додаткові виплати; можливість додатково сплачуваного відпочинку та саббатікалу (тривалий відпочинок для відновлення сил та працездатності, який покривається працівнику за рахунок компанії); додаткові бенефіти: сплачувані обіди, покриття витрат на відвідування спортивного залу, оплата медичного страхування тощо.

5. Ергономічний складник: зручність робочого місця, температура, освітлення, акустика, наявність зон релаксації та відпочинку, наявність усього необхідного для виконання робочих завдань.

6. Професійний складник: можливість самореалізації, кар'єрного та професійного зростання, задоволення від власної професійної діяльності, продуктивність праці, ефективність праці, мотивація; наявність або відсутність таких явищ, як презентеїзм, абсентеїзм та лівеїзм.

Усі наведені вище чинники мають той або інший вплив на збереження або не збереження психологічного здоров'я працівників в організації, а також можуть бути виміряні за допомогою психодіагностичних методик і опитувальників, що є подальшими науковими розробками.

Таким чином, проблематика психологічного здоров'я персоналу комерційної організації залишається нині однією з актуальних як у діяльності світових організацій, так і у функціонуванні суспільних інститутів загалом. Адже стрес та психічні розлади, які потенційно можуть бути викликані виконанням низки професійних завдань, мають прямий вплив на зниження продуктивності та ефективності праці спеціаліста, зменшення його мотивації до трудової діяльності, а також опосередковано впливають на підвищення плинності кадрів у межах однієї організації, зниження лояльності до компанії, передчасний вихід на пенсію тощо.



Рис. 1. Теоретична модель компонентів соціально-психологічних чинників психологічного здоров'я працівників комерційних організацій

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баякіна О.А. Співвідношення понять психічне та психологічне здоров'я особистості. Т. 11, 4 (5), 2009. С. 1195–1200. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-ponyatiy-psihičeskogo-i-psihiologičeskogo-zdorovya-lichnosti/viewer>.
2. Василевська О.І. Психічне здоров'я особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету* : збірник наукових праць звітної-наукової конференції (9–10 лютого 2013 року) / укл. Волинка Г.І., Уваркіна О.В., Ємельянова О.П. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. С. 289–291.
3. Карамушка Л.М., Шевченко А.М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. № 47. С. 22–29.
4. Климчук В., Горбунова В. Психічне здоров'я в організаціях: чотири причини інвестувати в охорону психічного здоров'я працівників. *НейроNews*, 2017. № 9(92). С. 6–9. URL: [https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2017/9\(92\)/nn179_6-9_6c1c1c8f2c196fc1745ba75f97f9ac67](https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2017/9(92)/nn179_6-9_6c1c1c8f2c196fc1745ba75f97f9ac67).
5. Креденцер О.В. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. I. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН 14 України, Вип. 55. С. 44–50.
6. Організаційна психологія / під ред. П.К. Владова, С.А. Манічева, Г.В. Суходольського. Харків : Вид-во «Гуманітарний центр», 2008. 480 с.
7. Прищак М.Д., Лесько О.Й. Психологія управління в організації : навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. і доп. Вінниця, 2016. 150 с.
8. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
9. Раєвська Я.М. Теорія і практика професійного становлення фахівців соціальної сфери до міжпрофесійної взаємодії : монографія. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А.С., 2020. 348 с.
10. Ткалич М.Г. Психологія гендерної взаємодії персоналу організацій : монографія. Київ–Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 315 с.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF TRAINING OF SPECIALISTS OF STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE FOR CONDUCTING THE PROFESSIONAL ACTIVITY IN EXTREME CONDITIONS OF WAR

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВІЙНИ

The current development of society is characterized by the intensification of economic, social and scientific development that determines the high level of importance of the study of the individual as a subject of professional activity. Therefore, the conditions of war and technological advances increase the risk of emergencies and disasters. As a result, training of specialists involved in emergency response, namely specialists of operational and rescue service of civil defence, is particularly important. Their professional activity is one of the specific forms of human activity.

From the psychological point of view, the professional duties and tasks assigned to the specialists of the operational and rescue service of State Emergency Service are realized in special, extreme conditions; especially today, in the conditions of war. Such professional activity requires not only thorough academic training of a specialist within the curriculum, but also psychological readiness for responsibility for the results of personal actions and decisions made in the process of solving the complex tasks of operational activity in the special, extreme conditions.

The stressful emotional background, unpredictability of the situation, risk and danger, time limit and physical activity are the main characteristics of the professional activity of the personnel of the operational and rescue service of civil defence of State Emergency Service. The psychological analysis of special conditions of professional activity is based on the following indicators: the peculiarities of the situation as a set of the conditions of activity; the peculiarities of the subject of activity in special conditions, the level of the readiness; peculiarities of consequences of the specialists activity in the difficult working conditions. We consider the psychological training of a specialist to perform professional activity as a scientifically organized and effectively implemented process of forming a high level of psychological readiness of specialists to solve their professional tasks. The basis for the creation of the concept of professional and psychological training of specialists of rescue services is the statement about the obligatory existence of extreme factors and conditions in the structure of the specified professional activity, which determine its content. It is required to distinguish in the process of implementation of the concept of training of specialists of rescue services for actions in special, extreme conditions of theoretical, practical and experimental stages; and the priority role in the methodology of professional and psychological training we give to the psychological modelling of the tasks of future professional activity, its conditions and difficulties.

The special conditions of professional activity are the complex and unity of external conditions, their subjective interpretation, which are characterized by time limits and induce the specialist to selective activity, self-esteem of the possibility of overcoming the extreme situation and involvement of internal resources.

The psychological training of the specialists of State Emergency Service for actions in the extreme conditions is a systematic, methodologically substantiated formation of competences, professionally important individual qualities, characteristics of a professional group, whose origin is extremely psychological, that allow to build an individual behavioural in an extreme situation according to the source of its origin and the probable ways of overcoming.

Key words: *specialist of State Emergency Service of Ukraine, psychological training, special conditions, extreme situation, self-esteem, training concept.*

Стаття присвячена узагальненому визначенню поняття професійної діяльності в екстремальних умовах війни, обґрунтовано актуальність здійснення психологічної підготовки фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС України). Міститься класифікація особливих умов праці й професійної діяльності із зазначенням провідних характеристик і вимог до особистості фахівця. Розмежовано зміст понять «психологічна підготовка», «психологічна готовність», «екстремальна готовність», «психологічна стійкість». Екстремальні (особливі) умови праці проаналізовано з позиції мотиваційного рушія для фахівця.

Запропоновано теоретичні засади концепції підготовки фахівців оперативно-рятувальних служб ДСНС України до дій в особливих (екстремальних) умовах, а також виокремлено й обґрунтовано в її змісті теоретичний, практичний та експериментальний етапи. Пріоритетом у методиці проведення занять з професійно-психологічної підготовки фахівців оперативно-рятувальної служби ДСНС України є психологічне моделювання завдань майбутньої професійної діяльності, її умов і труднощів. Представлено шляхи психологічного моделювання зазначеної професійної діяльності, орієнтовані на максимальне наближення зовнішніх умов навчальних занять до реальних умов майбутньої професійної діяльності та внутрішніх умов до тих, які супроводжуватимуть фахівця під час виконання професійних завдань в екстремальних умовах надзвичайних ситуацій. Узагальнено кінцеву мету, завдання і напрями впровадження професійно-психологічної підготовки фахівців до виконання діяльності в особливих умовах. Окреслено передбачувані результати особистісно-професійного зростання учасників підготовки, майбутніх фахівців оперативно-рятувальної служби ДСНС України.

Ключові слова: *фахівець ДСНС України, психологічна підготовка, особливі умови, екстремальна ситуація, самооцінка, концепція підготовки.*

UDC 159.9:35.088.2 (045)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.26>

Diachkova O.M.

Candidate of Pedagogic Sciences,
Assistant Professor at the Department
of Psychological Activity in Special
Conditions
Cherkasy Institute of Fire Safety
named after Chernobyl Heroes
of the National University of Civil Defence
of Ukraine

Mokhnar L.I.

Candidate of Pedagogic Sciences,
Assistant Professor at the Department
of Psychological Activity in Special
Conditions
Cherkasy Institute of Fire Safety named
after Chernobyl Heroes of the National
University of Civil Defence of Ukraine

Introduction. Today the issue of psychological training of the specialists of the operational and rescue service of civil defence of the State Emergency Service of Ukraine is characterized by a systematic and person-oriented approach. The psychological aspect of professional training is defined as a complex psychological phenomenon, as a component of the professional and personal development. The problem of professional training of specialists, its psychological component, is particularly relevant and urgent. Taken into account that the operational and rescue activities are associated with numerous unpredictable dangers, especially in the today's conditions of war, the professional activity terms are considered to be special and, in some extent, extreme.

The main tasks of professional activity of the specialists of operational and rescue service of State Emergency Service of Ukraine are significantly different from the activities of other related professions and specialties. The system of professional training of future specialists of any profile is a component of the entire system of professional education, but it is worth emphasizing its inextricable relationship with the development trends of society. The numerous emergencies arise due to the war consequences, carelessness and ignorance of both an individual and the social community in general. Such situation requires not only the educational and preventive measures among the population, but also a clear definition, updating and appropriate correction of the professional training of specialists of the specified profile.

The activity of the staff of operational and rescue service of civil defence of State Emergency Service of Ukraine usually takes place in special conditions, which are characterized by an increased level of psychological stress, which is caused by a certain risk to the life and health of the specialist, as well as a strong sense of personal responsibility [3]. The ability to timely and rationally understand the requirements set by professional activity in special extreme conditions, as well as to build a compliance system through the use of specific means and methods of professional and psychological training, becomes extremely important.

Scientific researches in the field of psychology suggests analyzing the special conditions of professional activity on the basis of three indicators: the specifics of the actual situation, as a set of conditions of activity; features of the subject of activity in the special conditions, the level of its readiness; features of the consequences of the specialist's activity in difficult working conditions. The specifics of the manifestation of the first indicated indicator offer to define the special conditions that are characterized by a fundamental change in the dimension of the life activity of an individual or a group of individuals, or as those

that provoke a state of dynamic incoherence, characterized by a high level of subjective complexity, personal responsibility, danger and risk, the unpredictability of its development and certain contradictions or lack of time [8].

Special conditions that are more often defined as extreme, acquire a specific character. For the first time, the concept of extreme factors of the environment was spread during the Second World War, when representatives of scientific medicine were forced to emphasize the special great force of the military period, separating them into a special category of factors whose influence on the human body provokes tension and overstrain of all nervous processes [1; 5].

The extreme factors can provoke extremely permissible changes in the human body, however, scientists have repeatedly recorded cases when the external situation contributed to the identification of the adequacy or inadequacy of a person's functional, mental capabilities during the performance of a certain type of activity [6].

Therefore, in the psychological literature there are the terms of "special", "complicated", "unusual" conditions as those conditions that are influenced by the extreme factors [11].

Some researches insist that there is the classification of special conditions of work and professional activity:

- uncertain situation is characterized by a complete lack of information and the uncertainty of the source of the immediate appearance of the situation;

- situations with the complicated conditions are characterized by the systematic, monotonous work, long working hours, sensory isolation, a distorted information environment that can lead to information starvation, long-term sleep deprivation, factors that irritate receptors (noise, vibration, excessive lighting, etc.). A person's behaviour in this situation is somewhat unpredictable, since the amplitude of changes ranges from an increase in the level of excitement (e.g. impulsivity) to inhibition, complete cessation or disorganization of activity [2]. Nevertheless, involvement in this type of situation forms a number of positive properties in a person: the ability to think quickly while searching for a behavioural strategy adequate to the situation and the ability to develop a new way of acting in a non-standard situation. For timely decision-making in such situations, it is important to have a high level of operational thinking, as well as certain abilities of forecasting and anticipation;

- situations of readiness for emergency actions, including in stressful conditions. It is recommended that specialists acquire the ability to act in unpredictable, sudden circumstances. The understanding of the actions sequence that must be performed in an emergency situation is a leading characteristic of a specialist;

– situation with altered conditions is typical for unusual conditions of a new environment or natural disasters. In such situations, the specialist may experience acute mental reactions, such as fear, anxiety, instability of mental activity, uncoordinated function of the thinking sphere. Adaptation goes from stages of inhibition, depression to emotional mobility and euphoria;

– risk situation – the specialist's interest in work processes can lead either to risks or to creativity manifestations; which, together with the search for new solutions, may lead to new risks;

– situation with the extreme conditions is characterized by the long-term influence of extreme factors (time limit, overloading with complex tasks, information overload, etc.). Such situation may provoke inadequate mental tension that cannot be controlled by a person, but it mobilizes reserve psychophysiological resources. This may lead to deterioration of the results of professional activity, overload that slows down the search activity, complicates the process of independent decision-making, reduces the level of flexibility of thinking processes, which can also be determined by previous excessive automation of skills and standardization of thinking, which make it difficult to intelligently evaluate events or alternative options of solving the problematic tasks [11].

The aim of the article is the theoretical and methodological analysis of the character and features of professional activity of specialists in extreme conditions of war, as well as the determination of the specific character of professional and psychological training for the determined type of work of specialists of operational and rescue service of civil defence of State Emergency Service.

The following theoretical methods of the research are used in the article: analysis and synthesis for complex consideration of the structure of the phenomenon of professional activity in special (extreme) conditions; methods of induction and deduction to find out the cause and effect relationships of the level of professional and psychological training of specialists of rescue service and the effectiveness of performing their professional duties in extreme working conditions; method of classification for the distribution of special conditions of work and professional activity due to the characteristics; generalization for the theoretical confirmation of the concept of psychological training of specialists of rescue services to the actions in special (extreme) conditions, as well as to summing-up of the predicted results of personal and professional growth of training participants, future specialists of operational and rescue service of State Emergency Service.

Research core material. Analyzing the problems of the psychological training of operational and rescue service specialists, it is worth, first of

all, to distinguish the concepts of “psychological training”, “psychological readiness”, “extreme readiness”, “psychological stability”. Besides it is necessary to determine the specific features of the training of these specialists from the training of future professionals of other specialties and fields of activity.

The professional psychological training is considered to be a process and a set of forms and methods of training. Professional psychological training is a scientifically organized and effectively implemented process of forming, increasing and maintaining a high level of psychological readiness of specialists to solve professional tasks [10].

The purpose of professional psychological training is:

– development of strong psychological attitude to protect the interests of society;

– orientation of a specially organized system of motivating employees to selfless actions while solving the professional tasks and performing duties;

– formation of value orientations system aimed at the peaceful solution of professional tasks that meets the requirements of a civilized, legal society, and the performance of professional duties;

– cohesion of specialists' services and units, forming friendly, trusting, healthy relationships between them;

– formation of psychological stability, ability to error-free, maximally effective performance of professional duties in conditions of extreme internal stress, ability to control oneself, not allowing manifestations of character accentuations in behaviour;

– development of professionally important psychological qualities that are necessary for successful actions in difficult, stressful and extreme conditions: vigilance, thoroughness, mobilization, composure, efficiency and accuracy of thinking, observation, courage, endurance, activity, prudence, etc.;

– development of professionally significant abilities and skills of psychological analysis of the situation, drawing up a psychological portrait, the implementation of psychological influence, the manifestation of psychological observation, the ability to conduct negotiations psychologically skilfully [9].

It should be taken into consideration that professional psychological training of specialists of operational rescue service of State Emergency Service of Ukraine is especially actual, and necessary in the conditions of war as such specialists are involved every day in liquidation of the consequences of rocket attacks and demolition of rubble.

The main tasks of professional and psychological training are: obtaining the thorough applied psychological knowledge, which is of

primary importance for meaningful actions in extreme conditions of solving the professionals tasks; formation of professional and psychological abilities and skills (analytical, technical and tactical psychological); development of psychological abilities and qualities that are key for successful professional activity; increasing the level of professional and psychological stability of specialists; improvement of professional abilities and skills by modelling special working conditions, as close as possible to real professional ones; development of the professional and psychological orientation of the individual, which is manifested in careful attention, the habit of identifying and taking into account psychological aspects during the performance of professional actions [9].

The scientists found out several directions according to which the professional and psychological training may be carried out:

a) the direction of development and improvement of the specialist's basic physical and psychological capabilities, the structural-functional and systemic qualities, which are based on the anatomic-physiological and psychophysiological level;

b) the direction of the specialist's social development, the formation of the system-structural properties and qualities as an individual within the limits of a specific society, as a socially active person;

c) the direction of formation of the specialist's worldview, the personal, intellectual and emotional and motivational growth [4].

Despite the fact that the professional activity of specialists of operational and rescue service of civil defence of State Emergency Service is full of extreme working conditions, danger, risks, threats and difficulties, a rescuer not only independently makes a decision to perform professional duties, but can achieve certain successes if he changes the attitude to special conditions works [3]. Considering them from the standpoint of necessity, treating them as a mandatory element of one's profession will improve the direction of this activity, and, accordingly, will change the quality of specialist training. In this case, the desire to overcome "extremity" will disappear, instead, the motive to get to know it, evaluate it, understand it and creatively modify it will appear. So, we can conclude that the extreme working conditions of operational and rescue service specialists are not against them, but determine the content of their professional activity. They become a necessary component of the professional life of such specialists [4]. This statement may serve as a basis for the concept of professional psychological training of operational and rescue service specialists and allows creating a system of their training based on the use of the extremity factor and peculiarities as an educational component.

The concept of the psychological training of operational and rescue service specialists for actions in special (extreme) conditions, we understand as a system of scientifically based, empirically verified most general ideas that reflect its goals, tasks, internal structure, algorithm, principles and model [6].

The term "psychological", used with the concept of training, indicates the subject of influence in this process, which has a psychological origin and that psychological methods and means are used to change it. Training is a set of knowledge, skills, experience, etc. acquired in the process of learning, practical activity. Extreme is exceptional, unusual in complexity, surpassing everything [8]. Together with the term "psychological" "extreme" training should indicate that the subject of interaction is the psyche of a specialist who is preparing for exposure to extreme factors or is already under their influence (unexpectedness, suddenness, limited time etc.) [10]. In addition, the concept of "extreme" emphasizes the fact of using during training a number of specific techniques united by a common goal, methods that are able to take into account both the significance and the level of influence of extreme factors on the specialist's psyche.

It is advisable to separate the theoretical, practical and experimental stages in the process of implementing the concept of training specialists of operational and rescue services for actions in special (extreme) conditions [2; 5].

The theoretical stage may serve as a basis for the development of a single methodological approach to research activity. The subject of its functioning may be the existing in the psychological science and practice the conceptual approaches for providing the psychological training of specialists, as well as foreign scientific experience and achievements in the specified field [2; 5].

The practical stage is actually aimed to select the corresponding tools and preparation for practical activities. During the practical stage, it becomes possible to study the content, organizational and situational factors, patterns, conditions of dynamics and algorithm, mechanisms of manifestation necessary for professional activity in special extreme conditions of professionally important qualities of specialists. The psychological modelling of the tasks of future professional activity, its conditions and difficulties plays a priority role in the methodology of the conducting classes focused on the professional and psychological training of operational and rescue service specialists. Modelling of professional situations helps to activate the functions of thinking, imagination and memory that helps to consolidate the acquired knowledge, the formation of the necessary skills and abilities, and under the condition of cyclical repetition, helps to improve them.

Modelling is implemented thanks to the use of a complex of psychological and pedagogical tools, methods and techniques [2].

The scientists justify two interconnected ways of psychological modelling of professional activity. The first one is aimed at maximally approximating the external conditions of classes to the real conditions of professional activity, in other words the reproducing their detailed external image. This allows future specialists to perceive the immediate reality during training and to some extent to try themselves as a participant in real events [7].

The similarity of the external image of educational situations is ensured by the performance and play of the professional actions, a certain complication of professional tasks, the creation of the objective difficulties for their solution, the selection of the specific conditions, the amount of time, place, the imitation of psychogenic factors, the creation of additional obstacles, the introduction of conflicting factors into the situation, educational use of means and equipment of professional activity [1; 9].

The second way provides approximation of internal conditions (mental state, feelings, experiences, application of psychological qualities, overcoming psychological difficulties etc.) to those that will accompany the specialist during the performance of professional actions in special (extreme) conditions. For this purpose, it is advisable to full up classes with complex tasks that would be characterized by increased responsibility, various obstacles, time limit, difficulties in understanding and assessing the situation, risk, danger, suddenness, unusualness, rapid change of events, increased level of independence, psychological difficulties, intensive strengthening of them, the duration of significant loads and so on [9].

The experimental stage can be conducted during the classes in the professional training system, during the psychological trainings and workshops. At this stage, it is advisable to test and identify the level of effectiveness of the used methods, as well as to detail the training programs with the further specification of the obtained results [4].

The stage of psychological training should be specifically understood as compound psychological workshop. At this stage, skills and abilities of changing the extreme conditions into acceptable ones for work are formed. Besides the level of mobilization and resistance of the specialist's personality and the group, as a whole, increases. The finish goal of such modification lies in the adaptive immersion of the specialist's psyche in the situation of future professional activity. The

expected result of the stage is the successful and quick adaptation of specialists to actions in the extreme conditions. To achieve it, it is worth to use factors of unexpectedness, unusualness, rapid changes in operating conditions, duration of physical, emotional and mental stress [2].

Conclusions. Thus, the special conditions of professional activity are the complex and unity of external conditions that are characterized by the lack of time and encourage the specialist to selective activity, self-assessment of the possibility of overcoming an extreme situation and the use of internal resources (a variety of structural and functional individual's characteristics, which provide specific forms of behaviour, adaptation and response). The corresponding psychological training for actions in special conditions is a systematic, methodologically grounded formation and development of knowledge, abilities, skills, professionally significant qualities of specialists, peculiarities of a professional group, which are extremely psychological in origin. A specialist in operational and rescue service, psychologically prepared for special working conditions, during the performance of professional duties will be able to effectively solve and overcome psychological difficulties caused by the specific nature of professional activity, create an individual way of interacting with an extreme situation.

BIBLIOGRAPHY:

1. Ambitious Without Borders. AmBeGran / edited by Oksana Galarowicz. Warszawa, 2012. 187 p.
2. Артюшин Л.М., Мосов С.П., Охременко О.Р. Праця в особливих умовах. Київ : НАОУ, 2004. 94 с.
3. Cooper C.Z., Payne R. Stress at work. (eds) Chichester, England : John Wiley&Sons, Ltd. 2008.
4. Жданова І.В. Професійно-психологічна підготовка працівників слідчих підрозділів : навчальний посібник. Харків : ХНУВС, 2014. 516 с.
5. Kahn R.L., Wolf D.M., Quinn R.P. et al. (2004) Organizational stress : Studies in Role Conflict and Ambiguity. New York : Wiley. 2004.
6. Lakin M. Interpersonal encounter: Theory and practice in sensitivity training. New York : McGraw-Hill. 2012.
7. Leap T.L., Grino M.D. Personnel/Human resource management, 2 ed. New York : MacMillan. 2013.
8. Словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/pidghotovka>.
9. Тімченко О.В. Екстремальна психологія. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
10. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
11. Woolfolk A. Educational psychology. Needham Heights, MA : Allyn and Bacon, 2013. 587 p.

СЕКЦІЯ 7

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

РЕСУРСНА МОДЕЛЬ ПРОАКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ І ВЕРИФІКАЦІЯ

RESOURCE MODEL OF PERSONAL PROACTIVITY: THEORETICAL PREREQUISITES AND VERIFICATION

Стаття присвячена проблемі побудови ресурсної моделі проактивності особистості. Представлено низку термінів, що відображають основні прояви проактивності, та здійснено їх рефлексивний аналіз. Константовано, що у будь-якому разі прогнозування майбутніх подій та ініціювання змін становить основне змістовлення проактивності особистості. Вказано, що й дотепер у вітчизняній і зарубіжній психології дослідження проактивності здійснюються за відсутності єдиної теорії, відповідно й єдиної моделі проактивної поведінки та методів її вивчення. Важливим вихідним положенням для розробки моделі проактивності вибрано ресурсний підхід. Мобілізація наявних зовнішніх та внутрішніх ресурсів і можливостей створює підґрунтя для передбачення і подолання особистістю проблем. Виявлено, що як ресурси розглядаються не всі індивідуальні властивості або фактори зовнішнього середовища, а лише ті, які оцінюються особистістю як корисні (придатні) для актуалізації проактивності, спрямованої на зміну ситуації. На основі аналізу теоретичних і прикладних досягнень розроблено ресурсну модель проактивності, що складається із когнітивного, афективно-мотиваційного та вольового компонентів. До складу когнітивного компонента проактивності включено: антиципаційну спроможність, рефлексію та усвідомленість дій, що виявляється в ретроспективно-перспективному характері прогнозування розвитку подій та плануванні власних дій для досягнення бажаних результатів. Афективно-мотиваційний компонент проактивності представлений метанотребами, які спонукають особистість до усвідомленого вибору моделі поведінки у ситуаціях соціальної взаємодії. До складу вольового компонента проактивності увійшли: локус контролю, вольова організація та самоконтроль, що відображують регуляцію відповідних дій особистості, пов'язаних з подоланням труднощів і перешкод. До основних форм прояву проактивної поведінки віднесено: дії, спрямовані на попередження проблем; дії, спрямовані на зміну ситуації або самого себе; дії, спрямовані на стратегічну перспективу; висловлювання думки та конструктивний копінг. Розроблена ресурсна модель проактивності у сукупності істотних ознак розкриває якісну специфіку досліджуваного явища.

Ключові слова: проактивність, особистість, ресурси, модель, компоненти, критерії.

The article is devoted to the problem of building a resource model of personality proactivity. A number of derived terms reflecting the main manifestations of proactivity are presented and their reflexive analysis is carried out. It was established that in any case, forecasting future events and initiating changes constitute the main content of individual proactivity. It is indicated that until now in domestic and foreign psychology research on proactivity is carried out in the absence of a single theory and accordingly a single model of proactive behavior and methods of its study. The resource approach was chosen as an important starting point for the development of the proactivity model. The mobilization of available external and internal resources and opportunities creates the basis for the prediction and overcoming of personal problems. It was found that not all individual properties or factors of the external environment are considered as resources, but only those that are evaluated by the individual as useful (suitable) for the actualization of proactivity aimed at changing the situation. Based on the analysis of theoretical and applied achievements, a resource model of proactivity consisting of cognitive, affective-motivational and volitional components was developed. The cognitive component of proactivity includes: anticipatory ability, reflection and awareness of actions, which is manifested in the retrospective-prospective nature of forecasting the development of events and planning one's own actions to achieve the desired results. The affective-motivational component of proactivity is represented by meta-needs that encourage a person to consciously choose a model of behavior in situations of social interaction. The volitional component of proactivity includes: locus of control, volitional organization, and self-control, which reflect the regulation of appropriate individual actions related to overcoming difficulties and obstacles. The main forms of proactive behavior include: actions aimed at preventing problems; actions aimed at changing the situation or oneself; actions aimed at a strategic perspective; expression of opinion and constructive coping. The developed resource model of proactivity in a set of essential features reveals the qualitative specificity of the phenomenon under study.

Key words: proactivity, personality, resources, model, components, criteria.

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.27>

Волянюк А.М.

аспірант кафедри психології та педагогіки

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Постановка проблеми. Для формування цілісних та адекватних уявлень про будь-яке психічне явище чи процес психологи вдаються до різних способів наукового пізнання. Одним

із таких є побудова моделей (моделювання), що розширює можливості у процесі пізнання досліджуваного явища. Модель, що представлена як уявна або матеріально реалізована

система чи фізичний об'єкт, здатна замінити реальний об'єкт, відображаючи його принципи внутрішньої організації або функціонування, суттєві властивості та особливості [2]. Психологія як наука про суб'єктивну реальність є по суті ієрархічною системою моделей, які рівною мірою відповідають реальним властивостям певного об'єкта, але відрізняються суб'єктивним ставленням розробників до цього об'єкта.

Ґрунтовний аналіз наукових джерел засвідчив, що й дотепер у вітчизняній і зарубіжній психології дослідження проактивності здійснюються за відсутності єдиної теорії, відповідно й єдиної моделі проактивної поведінки та методів її вивчення. З огляду на складність та багатоаспектність феномену проактивності подальший її розгляд сфокусуємо на розробці ідеальної моделі. Виокремлення такої моделі може розглядатися як змістове узагальнення, що дає змогу не лише виокремити ключові компоненти, але й з'ясувати зв'язки між ними. Побудова ідеальної (умоглядної) моделі буде тим успішніша, чим більше під час її конструювання прийнято до уваги основних уявлень про припустимі властивості досліджуваного явища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вивченню проактивності як стійкої особистісної риси-властивості або як поведінкового конструкту, що визначає вектор зусиль особистості, скерованих на зміну не лише ситуації, але й на самозміну, присвячено чимало ґрунтовних досліджень.

Так, Саїф Уд Дін, Мухаммад Асіф Хан, Хумайра Фарід, Падмалі Родріго здійснили у 2023 р. огляд 730 рецензованих статей з 62 журналів з бази даних Web of Science Core collection за період з 1990 по 2020 рр. у галузі психології, бізнесу та менеджменту. Бібліографічний аналіз 35 200 цитувань дозволив їм виокремити основні прикладні напрями дослідження проблематики проактивності та угрупувати їх у п'ять концептуальних тематичних кластерів: 1) підприємництво та корпоративна соціальна відповідальність; 2) кар'єрний розвиток і продуктивність; 3) створення робочих місць і залучення до роботи; 4) лідерство та інновації; 5) соціалізація та пошук інформації. Як влучно відзначають автори зазначеного масштабного дослідження, цим кластерам приділялася непропорційно велика увага в минулому, і слід очікувати, що вони стануть популярними і в майбутньому для пізнання проблеми проактивності [18].

Аналіз найбільш перспективних досліджень зазначеної проблеми показав, що проактивність розглядається дослідниками як відносно стійка диспозиційна схильність особистості до ініціативних змін у власному середовищі [7] та як стиль поведінки, спрямований на подолання перешкод і труднощів, створення нових мож-

ливостей [16]. Проактивній особистості притаманні потенціал та схильність до ефективного протистояння професійним обмеженням [9]. Таких особистостей називають першовідкривачами, котрі знаходять нові шляхи вирішення проблем [11].

Із детального аналізу наявної літератури витікає, що науковці вирізняють і поглиблено вивчають такі види чи формування проактивності, які в роботі [18] визначено як «сімейство» проактивності:

- проактивна позиція – прийняття особистістю відповідальності за свою поведінку та вирішення проблем [15];

- проактивна мета – «дорожня карта дій», уява проєкту майбутнього, якого можна досягти, активно вирішуючи проблему або актуалізуючи наявні можливості [19];

- проактивне цілепокладання – психологічні та поведінкові механізми, за допомогою яких особистість цілеспрямовано намагається досягти проактивних цілей [8];

- проактивні мотиваційні стани – «можу зробити», «є причина» та «є бажання» мотивують особистість до постановки проактивних цілей та/або прагнення досягти цих цілей [16];

- проактивна стратегія – спосіб взаємодії особистості із зовнішнім світом, що допомагає їй протистояти несприятливим або нестабільним умовам життя, впливати на них і певною мірою їх формувати [13];

- проактивне лідерство – генерування та реалізація самоініційованих та орієнтованих на майбутнє лідерських дій з метою внесення змін у навколишнє середовище [12];

- проактивні зусилля – фізичні, розумові та духовні сили, спрямовані на запобігання несприятливим наслідкам або зменшення їхнього впливу у складних ситуаціях [10];

- проактивні навички – самоініційовані та орієнтовані на майбутнє дії, спрямовані на зміну та покращення ситуації або самого себе [21];

- проактивний потенціал – здатність особистості передбачати та формувати своє майбутнє, здійснюючи цілеспрямовані та стратегічні дії [20];

- проактивні стани – активні, позитивні, афективні стани, що підкріплюють і посилюють прагнення особистості до мети [4];

- проактивний копінг – стратегія управління стресом, яка відображає зусилля, спрямовані на передбачення можливих перешкод для досягнення особистісно значущих цілей [5; 6];

- проактивний захист (полювання) – різноманітні дії, спрямовані на виявлення потенційних загроз до того, як вони здатні заподіяти значної шкоди особистості [17].

Рефлексивний аналіз різних форм прояву проактивності дозволяє дійти висновку, що

у будь-якому разі прогнозування майбутніх подій та ініціювання змін становлять її основне узмістовлення. Загалом, багатомірність і багаторівневість конструктів «сімейства» проактивності уможлиблює розгляд зазначеного феномену не лише як цілеспрямованого процесу зміни та трансформації об'єктивної реальності, як стану, зрізу і продукту цього процесу, але й як стійкої риси-властивості, що забезпечує передбачення і запобігання проблемам, виявлення можливостей для покращення ситуації. Проактивність особистості актуалізується, проявляється і розвивається у спільній діяльності, спілкуванні, у соціальних і передусім у моральних учинках [21].

Метою статті є розробка та обґрунтування ресурсної моделі проактивності особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливим вихідним положенням для розробки моделі проактивності є поняття психологічного ресурсу особистості. У найзагальнішому вигляді під ресурсом розуміють певну сукупність потенційних можливостей людини, які можуть бути використані в конкретній ситуації. У психології терміни «мотиваційний ресурс», «особистісний ресурс», «регулятивний ресурс», «інтелектуальний ресурс», «адаптаційний ресурс» використовують для позначення широкого кола психофізіологічних, інтелектуальних, особистісних, інтенціональних властивостей людини. Основна ідея теорії ресурсів полягає в тому, що є ресурси активності, які особистість по-різному може розподіляти між конкуруючими завданнями [1].

Саме наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів уможлиблює актуалізацію проактивності особистості. Іншими словами, ресурси є тими внутрішніми і зовнішніми можливостями і засобами особистості, мобілізація яких дає їй змогу реалізувати стратегії проактивної поведінки для передбачення і подолання проблем. Як ресурси доцільно розглядати не всі індивідуальні властивості або фактори зовнішнього середовища, а лише ті, які оцінюються особистістю як корисні (придатні) для актуалізації проактивності, спрямованої на зміну ситуації.

Система ресурсів є динамічною, такою, що змінюється під впливом набутого життєвого та професійного досвіду. Вона утворена взаємодіючими ресурсами різних рівнів психічної організації – від особистісних властивостей індивідуальності до інтелектуальних і творчих здібностей.

Вищий рівень у системі психологічних ресурсів представлений структурами, що відповідають за процеси концептуалізації, завдяки яким відбувається «відкриття» ресурсної ролі тих чи інших властивостей індивідуальності та управління ними, підвищуючи тим самим продуктивність життя і діяльності. Процес кон-

цептуалізації відіграє ключову роль у системі індивідуальних ресурсів, забезпечуючи аналіз ситуації, виокремлення її критичних ознак, її категоризацію, виявлення причинно-наслідкових зв'язків під час її пояснення, варіативну інтерпретацію того, що відбувається. Завдяки процесу концептуалізації особистість наділяє об'єкти зовнішнього та/або внутрішнього середовища ресурсним значенням, приписуючи їм смисл для досягнення позитивних результатів.

Важливим етапом розробки ресурсної моделі проактивності є виокремлення істотних критеріїв і показників цього феномена. Аналіз непоодиноких розвідок показав, що до ключових ознак (критеріїв) проактивності зараховують: антиципацію, саморефлексію, усвідомленість; спонтанність, ініціативність, вміння вільно висловлювати свою думку та проявляти себе у спілкуванні та діяльності; впевненість у собі, рішучість, самоефективність; контроль емоційних реакцій; постановку особистісно значущих цілей та управління їх досягненням; стратегічне планування; активний вплив на обставини життя; стресостійкість та особистісний імунітет; прийняття відповідальності за свої вчинки; об'єктивну інтерпретацію своєї поведінки та поведінки інших з урахуванням усіх можливих причин та умов; зріле мислення, цілісну картину світу; адекватну самооцінку, саморозвиток та особистісне зростання; продуктивний пошук життєвих сенсів [6–13; 15–17].

У результаті теоретичного аналізу зазначеної проблеми та узагальнення отриманої інформації побудовано ресурсну модель проактивності, яка складається із когнітивного, афективно-мотиваційного та волевого компонентів (рис. 1).

До складу когнітивного компонента проактивності включено: антиципаційну спроможність, рефлексію та усвідомленість дій, що виявляється в ретроспективно-перспективному характері прогнозування розвитку подій та плануванні власних дій для досягнення бажаних результатів, у розумінні відповідальності за наслідки власного вибору. Розглянемо детально істотні критерії компонентів проактивності особистості.

Антиципаційна спроможність (прогнозування, випередження) є однією з універсальних інваріант когнітивного компонента проактивності поряд із рефлексією та осмисленістю дій. Цей конструкт відображає здатність особистості із високою ймовірністю передбачати перебіг подій, прогнозувати розвиток ситуацій і власні реакції на них і реагувати з часово-просторовим випередженням.

При цьому характер імовірнісного прогнозування пов'язаний із діяльністю особистості з її потребами, цілями, можливостями

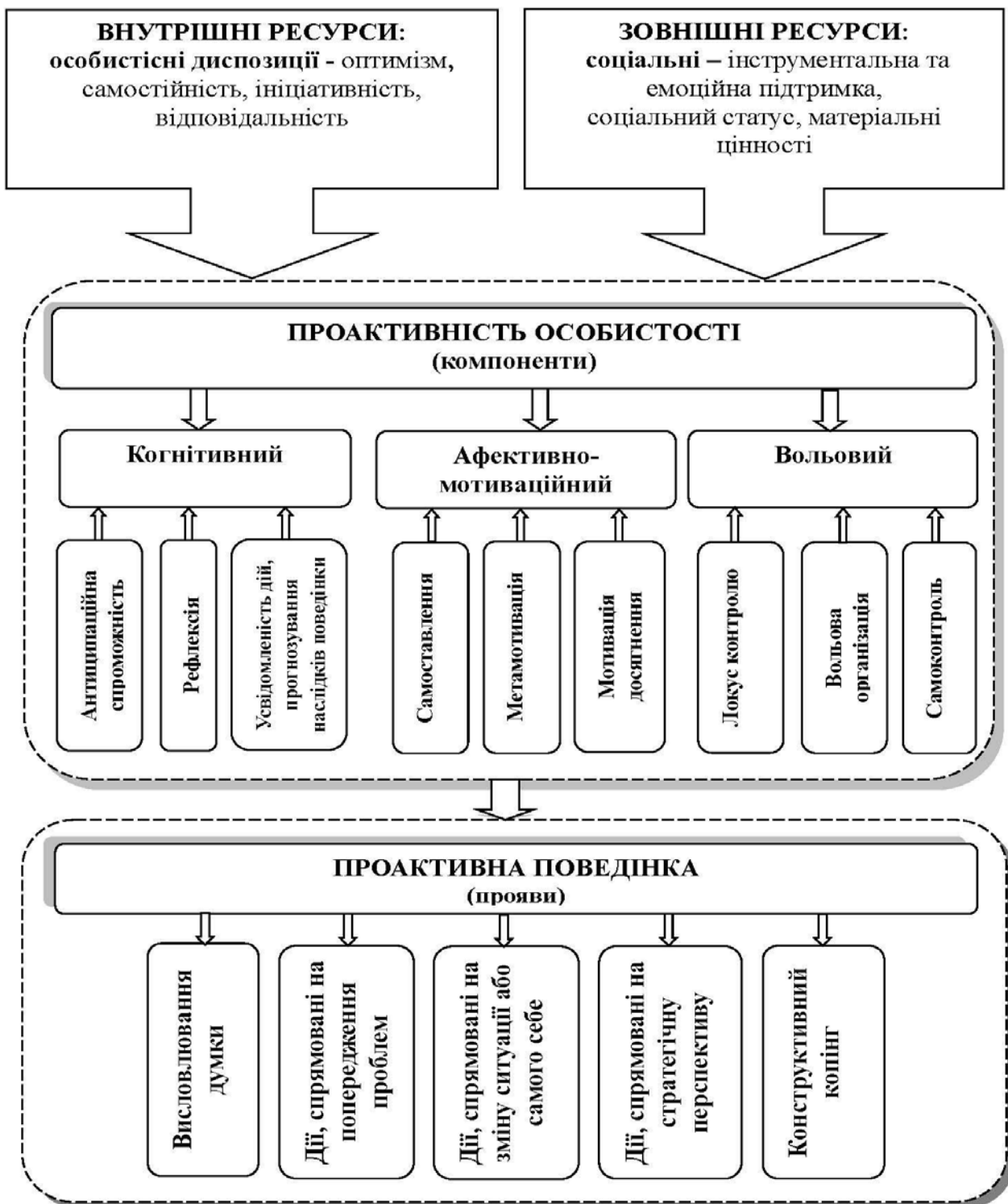


Рис. 1. Ресурсна модель проактивності особистості

впливати на середовище і на своє положення в ньому, на перебіг подій. На рівні мислення за рахунок узагальненого та опосередкованого відображення дійсності, завдячуючи накопиченим знанням закономірностей, антиципація відкриває можливості до необмеженого випередження поточних подій і в часі, і в просторі. Будь-яке узагальнення – це завжди вихід за

межі теперішнього і чим вищий рівень узагальнень, тим більше можливостей для антиципації воно відкриває. Антиципація лежить в основі формування цілі, планування і програмування поведінки (діяльності), вона є складником процесів прийняття рішення, поточного контролю і комунікативних актів. Будь-який акт спілкування людини з іншою людиною (людьми) від

елементарних до складних форм організації сумісної діяльності неминуче включає антиципаційні процеси.

Антиципаційна спроможність у поєднанні зі свідомим і довільним процесом глибинного самопізнання особистістю сутнісних власних ознак, можливостей і досягнень, а також своїх відносин із соціальним світом є невід'ємними ключовими ознаками когнітивного компонента проактивності. Залежно від того, що саме виступає об'єктом рефлексії, виокремлюють: інтелектуальну рефлексію, спрямовану на усвідомлення й осмислення форм та передумов мислення й пізнання; особистісну рефлексію як спрямованість пізнання особистості на свій внутрішній світ, психічні якості та стани; ретроспективну рефлексію, що сфокусована на аналізі ситуації та її характеристик, наявної й відсутньої інформації, труднощів й особистісних ресурсів для їхнього подолання. Рефлексія належить до ключового механізму, що забезпечує розуміння особистістю своїх досягнень, помилок або наслідків своєї поведінки. Отримана в ході рефлексії інформація є тією спонукуючою, яка забезпечує підтримку або зміну проактивних цілей або модифікацію своїх зусиль для їх досягнення [22].

Тригерами рефлексії можуть виступати наявна проблемна ситуація або нерозв'язане на діяльнісному рівні протиріччя, яке необхідно вирішити для досягнення поставленої мети, або властива особистості пізнавальна активність, цікавість, пошукова поведінка, спрямовані на аналіз самого себе, без необхідності реалізації прямої практичної мети.

Когнітивний компонент проактивності включає поряд з антиципаційною спроможністю та рефлексією таку характеристику, як усвідомленість дій, яка забезпечує розуміння того, що відбувається всередині особистості і навколо неї. По суті, усвідомленість дій ґрунтується на виокремлених домінантах, які є мотиваційним потенціалом поведінки особистості (інтереси, мотиви, цінності).

До складу афективно-мотиваційного компонента проактивності увійшли: самоставлення, метамотивація та мотивація досягнення. Усвідомлення власної значущості, прийняття себе як ініціативної й відповідальної особистості, ставлення до себе як до цінності є визначальним у формуванні уявлень про себе та у прогнозуванні своєї соціальної ефективності. Ставлення особистості до себе виступає мотивом саморегуляції поведінки. Метамотивація представлена тими соціальними або метапотребами, які спонукають особистість до усвідомленого вибору моделі поведінки у ситуаціях соціальної взаємодії. Специфіка вибору особистістю завдань, наполегливість, сумлінність, енергійність, яку вона виявляє під час їх виконання, залежить від мотивації досягнення.

Цей конструкт репрезентує собою систему когнітивних та афективних процесів, що регулюють діяльність у ситуації досягнення. Проактивна особистість мотивується ізсередини і наповнена відчуттям власної сили і здатністю до змін.

До складу вольового компонента проактивності увійшли: локус контролю, вольова організація та самоконтроль, що забезпечують регуляцію відповідних дій особистості, пов'язаних з подоланням труднощів і перешкод. Тип локусу контролю зумовлює оцінку складної ситуації, відображає ставлення до життєвих труднощів. Внутрішній (інтернальний) локус контролю вказує на те, що особистість здатна віднайти причини поведінки у собі й взяти відповідальність і контроль за своє життя на себе. Зовнішній (екстернальний) локус контролю властивий особистості, яка приписує відповідальність за результати власної діяльності зовнішнім силам (інші люди, фатум, обставини тощо).

Успіх подолання труднощів залежить від смислового досвіду особистості та її мотивації, але в нових, неочікуваних для неї ситуаціях істотне значення має її вольова організація. Суб'єктивна важкість завдання та виникнення внутрішніх опорів у вигляді несприятливих емоційних або фізіологічних станів є необхідними умовами виникнення вольової поведінки. Вольова організація як система сталих характеристик вольової активності (вольових властивостей) особистості відображає її готовність долати різного роду перешкоди та труднощі на шляху до мети [3].

Вольовий компонент проактивності включає самоконтроль поряд з локусом контролю та вольовою організацією особистості. Самоконтроль є умовою адекватної, цілеспрямованої, інтегрованої психіки. Він належить до обов'язкових ознак свідомості та самосвідомості і виступає як умова адекватного психічного відображення особистістю свого внутрішнього світу та об'єктивної реальності. У цій якості самоконтроль включений в усі форми психічних явищ (процесів, станів, властивостей). Різноманіття механізмів самоконтролю представлено на різних рівнях функціонування психіки: від окремих пізнавальних процесів до виборів мотивів поведінки. За своєю суттю самоконтроль націлений на своєчасне уникнення помилок і через це він виступає як важливий критерій проактивності. Спрямованість контролю може бути як назовні, так і на себе. У першому випадку об'єктом контролю виступає поведінка і діяльність інших людей. У другому випадку об'єктом контролю виступають власні вчинки та дії. Саме в цьому випадку маємо справу із самоконтролем. Зворотний зв'язок є цінним індивідуальним ресурсом для досягнення проактивних цілей.

До основних форм прояву проактивної поведінки віднесено: дії, спрямовані на попередження проблем; дії, спрямовані на зміну ситуації або самого себе; дії, спрямовані на стратегічну перспективу; висловлювання думки та конструктивний копінг.

Висновки з проведеного дослідження.

Узагальнення результатів теоретичного пошуку дозволяє дійти висновку, що у будь-якому разі прогнозування майбутніх подій та ініціювання змін становлять основне узмістовлення проактивності особистості. Багатомірність і багаторівневість конструктів «сімейства» проактивності уможливорює розгляд зазначеного феномену не лише як цілеспрямованого процесу зміни та трансформації об'єктивної реальності, як стану, зрізу і продукту цього процесу, але й як стійкої риси-властивості, що забезпечує передбачення і запобігання проблемам, виявлення можливостей для покращення ситуації. На основі аналізу теоретичних і прикладних досягнень розроблено ресурсну модель проактивності, що у сукупності істотних ознак розкриває якісну специфіку досліджуваного явища.

Перспективою подальших досліджень є перевірка адекватності моделі та оцінка точності результатів моделювання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Клібайс Т.В., Старинська Н.В., Краєва О.А. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. Журнал «Перспективи та інновації науки». Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 5(5) 2021. С. 772–779. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5\(5\)-772-779](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5(5)-772-779).
2. Токарева Н.М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору : монографія. Кривий Ріг, 2015. 446 с.
3. Шамлян К. Про суб'єктно-діяльнісний підхід у дослідженні вольової організації особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2017. 1(6–7), 153–157. URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/182>.
4. Ashford S.J., Blatt R., VandeWalle D. Reflections on the looking glass: A review of research on feedback-seeking behavior in organization. *Journal of Management*, 2003. 29 (6). Pp. 773–799.
5. Aspinwall L.G., Taylor S.E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 1997. 121. Pp. 417–436.
6. Aspinwall L.G. Future-oriented thinking, proactive coping, and the management of potential threats to health and well-being. / In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. 2011. Pp. 334–365.
7. Bateman T.S., Crant J.M. The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of Organizational Behavior*, 1993. 14 (2). Pp. 103–118. <https://doi.org/10.1002/job.4030140202>
8. Bindl U.K., Parker S.K., Totterdell P. Fuel of the self-starter: How mood relates to proactive goal regulation. *Journal of Applied Psychology*, 2012. 97(1). Pp. 134–150.
9. Crant J. M., Hu J., & Jiang K. Proactive personality: A twenty-year review. *Proactivity at Work*. 2016. Pp. 211–243. <https://doi.org/10.4324/9781315797113>
10. Frese M., Fay D. Personal Initiative (PI): An Active Performance Concept for Work in the 21st Century. / In B.M. Staw, & R.M. Sutton (Eds.). *Research in Organizational Behavior*. 2001. Vol. 23, pp. 133–187.
11. Fuller Jr J.B., Hester K., & Cox S.S. Proactive personality and job performance: Exploring job autonomy as a moderator. *Journal of Managerial Issues*, 2010. 22 (1). Pp. 35–51. URL: <https://www.jstor.org/stable/25822514>.
12. Chiahuei Wu and Ying Wang. Understanding proactive leadership. In book: *Advances in global leadership* Vol. 6. Chapter: Understanding proactive leadership. Publisher: Emerald., 2011. Pp. 297–312. DOI: 10.1108/S1535-1203(2011)0000006015.
13. Gan Y., Hu Y., Zhang Y. Proactive and preventive coping in adjustment to college. *Psychological Record*. 2010. No. 60 (4). Pp. 556–571.
14. Grant A.M., Ashford S.J. The dynamics of proactivity at work. *Research in Organizational Behavior*, 2008. 28. Pp. 3–34.
15. Morrison E.W., Phelps C.C. Taking Charge at Work: Extrarole Efforts to Initiate Workplace Change. *Academy of Management Journal*, 1999. 42. Pp. 403–419. <http://dx.doi.org/10.2307/257011>.
16. Parker S.K., Bindl U., Strauss K. Making Things Happen: A Model of Proactive Motivation. *Journal of Management*, 2010. 36 (4). Pp. 827–856. DOI: 10.1177/0149206310363732.
17. Rusyda H. Proactive safety behavior of young workers. UWA Business School Management and Organisations, Australia. 2021. 266 p.
18. Saif Ud Din, Muhammad Asif Khan, Humaira Farid, Padmali Rodrigo. Proactive personality: A bibliographic review of research trends and publications. *Personality and Individual Differences*. Vol. 205, 2023. P. 112066. DOI: 10.1016/j.paid.2022.112066.
19. Seibert S., Kraimer M., Grant J. What do proactive people do? A longitudinal model linking proactive personality and career success. *Personnel psychology*. 2001. V. 54. Issue 4. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2001.tb00234.x>.
20. Shabshai Galyna. Conceptual Approaches to the Proactive Potential of An Individual: An Integrative Approach (December 29, 2020). *Actual problems of psychology* : Collection of scientific works of the H.S. Kostiuk Institute of Psychology. *Psychology of learning. Genetic psychology. Medical psychology*. 2020. Vol. 10. Issue. 34. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4403743>.
21. Strauss K. and Parker S.K. Intervening to enhance proactivity in organizations: Improving the present or changing the future. *Journal of Management*. 2018. 44(3). Pp. 1250–1278.
22. Wang An-Chih, Kim Tae-Yeol, Jiang Yuan. Employee proactive goal regulation and job performance: The role modeling and interacting effects of leader proactive goal regulation. *Human Relations*, 2022. DOI: 10.1177/0018726720984838.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ В КОНТЕКСТІ СТАНОВЛЕННЯ ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНИХ ВІДНОСИН У НАЦІОНАЛЬНІЙ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

ORGANIZATION AND MANAGEMENT IN THE CONTEXT OF THE ESTABLISHMENT OF GENDER-BASED RELATIONS IN THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE

У статті досліджено основні детермінанти гендерних відносин у підрозділах Національної поліції України, серед яких особливу увагу приділено організаційним та управлінським чинникам. Особливу увагу приділено організаційній поведінці підлеглих, що виступає основою організаційно-управлінської діяльності стосовно формування в підрозділі гендерно толерантних взаємовідносин. Авторкою визначено, що керівник як лідер організації виступає активним носієм принципів, змісту та поведінкових взірців як загальної, так і гендерної культури. Це виступає важливим фактором розвитку адекватних гендерних відносин у Національній поліції України. Наголошено на тому, що проактивне лідерство складається з таких елементів: 1) керівники повинні бути для своїх підлеглих позитивним прикладом для наслідування, адже поведінка керівника сприймається як відображення норм організації; 2) недопущення або припинення будь-яких проявів гетеросексистської, інтолерантної поведінки; 3) офіційна політика на робочому місці визнає, що гетеросексизм та/або гендеризм не допускати.

У результаті проведеного аналізу авторкою доведено, що формуванню гендерної компетентності поліцейських сприяє кероване оволодіння знаннями, уміннями і навичками гендерно толерантної поведінки, підвищення кваліфікації у сфері професійної та гендерно чутливої комунікації.

Кадрова політика організації має сприяти усуненню гендерних бар'єрів в організаційній структурі, створенню рівних можливостей для гендерних груп, гармонійній спрямованості міжособистісної взаємодії між жінками й чоловіками, адже в поліції досі існує упереджене ставлення до жінок-поліцейських, пов'язане з існуючими в суспільстві гендерними стереотипами.

До суті організаційних чинників забезпечення гендерної рівності в Національній поліції України віднесено такі: дотримання та реалізацію політики недискримінації та гендерної толерантності; адміністративну підтримку гендерно нейтральної поведінки; формування гендерної культури та егалітарної моделі взаємовідносин у службових колективах; забезпечення рівних можливостей самовизначення та професійного зростання поліцейських.

Ключові слова: гендер, гендерна рівність, гендерна політика, гендерний підхід, ген-

дерна компетентність, гендерна культура, гендерні відносини, поліцейські.

The article examines the main determinants of gender relations in the units of the National Police of Ukraine, among which special attention is paid to organizational and managerial factors. Particular attention is paid to the organizational behavior of subordinates, which serves as the basis of organizational and management activities in relation to the formation of gender-tolerant relationships in the unit. The author determined that the manager, as the leader of the organization, acts as an active bearer of the principles, content and behavioral patterns of both general and gender culture. This is an important factor in the development of adequate gender relations in the National Police of Ukraine. It is emphasized that proactive leadership consists of the following elements: 1) managers should be a positive role model for their subordinates, because the manager's behavior is perceived as a reflection of the organization's norms; 2) prevention or cessation of any manifestations of heterosexist, intolerant behavior; 3) official workplace policy recognizes that heterosexism and/or genderism will not be tolerated.

As a result of the analysis, the author proved that the formation of gender competence of police officers is facilitated by the controlled acquisition of knowledge, abilities and skills of gender-tolerant behavior, advanced training in the field of professional and gender-sensitive communication.

The personnel policy of the organization should contribute to the elimination of gender barriers in the organizational structure; creation of equal opportunities for gender groups, harmonious orientation of interpersonal interaction between women and men. After all, there is still a prejudiced attitude towards women police officers in the police force, which is connected with the existing gender stereotypes in society.

The purely organizational factors of ensuring gender equality in the National Police of Ukraine include: compliance and implementation of the policy of non-discrimination and gender tolerance; administrative support for gender-neutral behavior; formation of gender culture and egalitarian model of relations in service teams; ensuring equal opportunities for self-determination and professional growth of police officers.

Key words: gender, gender equality, gender police, gender approach, gender competence, gender culture, gender relations police.

УДК 305:351.74(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.28>

Комірча Я.П.

аспірантка кафедри юридичної психології
Національна академія внутрішніх справ

Постановка проблеми. Нині в Україні відбуваються відчутні соціальні зміни, зумовлені війною, що сприяє виробленню й засвоєнню нових соціально-статевих відносин. За нових умов відбувається творення гендерної культури статей – жінки й чоловіка, що потребує переорієнтації суспільної свідомості на нові гуманітарні цінності, за яких ієрархічність,

патріархальність повинна поступитися місцем егалітарності. Нове егалітарне мислення можливе за умов засвоєння егалітарних цінностей та формування егалітарних переконань, ідеалів, світогляду, за яких відбуватиметься самоусвідомлення чоловіків і жінок рівноправними суб'єктами соціальної взаємодії [1, с. 157].

За таких умов виникає необхідність формування стратегії розвитку гендерної політики, у якій маскуліність, фемінність та інші критерії ідентичностей розглядатимуться у множинному, системному глумаченні. Водночас недостатність гендерної компетентності, гендерної культури поліцейських призводить до того, що досі впровадження гендерної рівності в підрозділах Національної поліції України відбувається фрагментарно та безсистемно, що знижує її ефективність в цілому.

Цілком зрозуміло, що формування адекватних гендерних відносин в царині такої організованої та керованої структури, якою є Національна поліція України, не може здійснюватись стихійно, без урахування консолідуючих чинників – організації та управління. Достатня представленість осіб жіночої статі не лише на виконавських, а й управлінських посадах в підрозділах Національної поліції зумовила необхідність урахування цього факту в формуванні принципів і напрямів реалізації поліцейського менеджменту. З огляду на це проблема статті охоплює коло питань, присвячених впливу організаційно-управлінських умов та детермінант на регулювання гендерних відносин у Національній поліції України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Різні аспекти гендерних відносин в організованій суспільно-трудої сфері досліджуються науковцями у галузях організаційної психології, педагогіки, юриспруденції, менеджменту та інших суміжних дисциплін. Зокрема, гендерні аспекти корпоративної культури досліджує В. Кубко [2]. У працях М. Сільвестрі розглядається вплив гендеру на становлення поліцейської культури [3], а роботи І. Ламаш присвячені аналізу феномену поліцейської культури (police culture) у сучасних зарубіжних дослідженнях [4]. Загальними особливостями гендерного підходу в управлінні персоналом опікується Н. Кодацька [5]. У дослідженнях М. Ткалич та Л. Карамушки [6] продуктивно опрацьовується проблематика соціально-психологічних особливостей гендерної взаємодії на рівні організацій. Гендерні стереотипи та проблеми лідерства досить цікаво представлені у роботах Л. Усанової та М. Нестеренко [7]. Не можна оминати вагомість досліджень Л. Кримець щодо гендерної компетентності військового керівництва [8]. Більшість сучасних досліджень відповідає духу і букві гендерного мейнстрімінгу – процесу, який, за офіційним визначенням ООН (1997 р.), є оцінкою наслідків будь-якої запланованої дії для жінок та чоловіків, включаючи законодавство, політику чи програми за усіма напрямками та на усіх рівнях. Він окреслює стратегію, яка дозволяє розглядати проблематику чоловіків та жінок як невід'ємний вимір процесу розробки, впровадження, моніторингу та оцінки політики

та програм в усіх політичних, економічних та соціальних сферах таким чином, щоб жінки та чоловіки отримували рівні переваги, а нерівності не зберігалася.

Мета статті – дослідити найбільш суттєві організаційні та управлінські чинники гендерно зумовлених взаємовідносин у Національній поліції України та окреслити деякі напрями їх урахування в реалізації гендерно компетентної поведінки персоналу.

Виклад основного матеріалу. Впровадження гендерної рівності є однією з важливих умов позитивних змін у житті суспільства, соціально-економічного розвитку, реалізації прав людини та її особистості, запорукою ефективного розв'язання наявних проблем та зміцнення національної безпеки.

Попри те, що Національна поліція України позиціонує себе як гендерно нейтральна інституція, де організаційні ролі та ієрархії управління передбачають «універсального та безтілесного працівника», дійсність вельми далека від цього. Реалії сьогодення свідчать про те, що гендерна нейтральність поліції багато в чому ідеалізована. Сфера міжособистісних відносин в Національній поліції виступає радше аренною, де гендер є реальним і цілеспрямованим феноменом, але завуальованим низкою гендерно нейтральних дискурсів, які приховують втілені елементи роботи.

На нашу думку, реалізація гендерного підходу є важливою передумовою усунення можливих бар'єрів, які спричинені поширеними гендерними стереотипами про жіночі та чоловічі ролі, що заважають досягненню гендерної рівності, а отже, і забезпеченню високої ефективності реалізації гендерної рівності в Національній поліції України.

Ми погоджуємося з науковцями Л. Карамушкою і М. Ткалич стосовно того, що гендерні відмінності більше стосуються структури та функцій самої організації, аніж індивідуальних характеристик чоловіків і жінок, тому трудові організації повинні сприйматися як гендеровані, а не як гендерно нейтральні [6, с. 46]. З огляду на це необхідність визначення та удосконалення організаційних чинників регулювання гендерних відносин у Національній поліції України виступає актуальною праксеологічною проблемою.

Організаційно-управлінські чинники утворюють доволі широке коло детермінант гендерних відносин. Вони зумовлюють практично усі складові частини поліцейського менеджменту – структуру та систему управління, організацію праці, планування і контроль виконання службових завдань, керівництво та стильові характеристики, організаційну поведінку, формальні компоненти службових відносин, кваліфікаційні характеристики поліцейських, корпоративну культуру тощо. Зміст кожної з цих

складових частин суттєво впливає на формування ґендерної політики в Національній поліції України, ґендерні компетентності керівників та підлеглих, реалізацію ґендерних відносин.

Організаційно-правова (формальна, зовнішня) підсистема управління підрозділом складається з оригінальних розкладів, схем організації, норм поведінки, функціональних обов'язків посадових осіб, інструкцій, критеріїв оцінки ефективності діяльності тощо. Її удосконалення передбачає доведення процесу управління до ідеалу, відповідного нормам права, вказівкам вищого органу, вимогам науки і передового досвіду. Проте без урахування інших соціальних чинників, закономірностей та механізмів, зокрема психологічних, потрібного ефекту досягти не вдасться, оскільки управління здійснюють не схеми та інструкції, а конкретні особи з притаманними їм ґендерними уявленнями.

Основними чинниками, які забезпечують загальну поведінку людей, визначають міжособистісну взаємодію різного роду, є:

1) демографічні – ті, що визначають поведінку залежно від статі та віку людей (наприклад, поінформованість щодо ґендерних поведінкових характеристик чоловіків та жінок; формування ґендерно-рольових стереотипів поведінки, ґендерної ідентичності);

2) біопсихологічні – ті, що зумовлюють поведінку відповідно до індивідуальних особливостей людини (стан здоров'я, ступінь емоційної врівноваженості, інтроверсія-екстраверсія, домінуючий спосіб мислення (логічний чи інтуїтивний), здатність до творчості, минулий досвід, компетентності);

3) соціально-психологічні – ті, які впливають на поведінку залежно від взаємовідносин індивідів у групі, організації чи суспільстві (законослухняна чи протиправна поведінка);

4) культурологічні – ті, що визначають поведінку залежно від елементів культури, характерної для того чи іншого конкретного суспільства, у тому числі такі, які вплинули на формування ґендерної культури [9, с. 12–13].

Поведінка виконавця (підлеглого) в організації виступає результатом складного поєднання різних дій, одні з яких усвідомлюються, а інші ні; деякі з них раціональні, а деякі ірраціональні; одні узгоджуються з цілями організації, інші орієнтовані переважно на особистість. Саме тому з метою прогнозування і успішної регуляції поведінки підлеглих керівник повинен знати, які психологічні особливості притаманні кожному члену організації, на яких індивідуальних засадах сформовані ґендерні уявлення, чому підлеглий діє в типових ситуаціях саме так, а не інакше, яким чином доцільно регулювати його діяльність.

Крім того, поведінка людини за тих чи інших обставин складається на основі досвіду всього

попереднього життя. Ставлення осіб до тих або інших людей, явищ, ситуацій, процесів спонукає до формування відповідної поведінки, у тому числі стереотипної. Аналізуючи чинники, які зумовлюють поведінку, перш за все слід зазначити такі внутрішні чинники: виконання певної соціальної ролі; відповідний статус в організації; ступінь емоційної близькості з оточуючими; попередній життєвий і професійний досвід; приналежність до певної культури і субкультури; конкретну ситуацію взаємодії і тематику спілкування; настроїв в кожний момент ситуації тощо.

Поряд з внутрішніми чинниками на поведінку співробітника також впливають такі зовнішні чинники: соціальне оточення в особі конкретних співробітників як по вертикалі, так і по горизонталі; очікування певної поведінки від співробітника; орієнтація на певні стереотипи поведінки, що схвалюються в організації. Загалом урахування низки вищеперерахованих чинників утворює детермінантне поле формування організаційної поведінки.

Вибір моделі організаційної поведінки має принципове значення, оскільки кожна модель має свій мотивуючий вплив на діяльність виконавців [9, с. 13].

Зазвичай кожна людина переважно засвоює ті моделі поведінки, які призводять до успіху. В більшості наукових літературних джерел відображено чотири такі базові моделі організаційної поведінки керівника: *авторитарну*, яка ґрунтується на владі керівника, на його переконанні, що його знання і влада абсолютні, а обов'язок працівників – беззаперечне виконання розпоряджень; *патерналістську (опікуючу)*, яка орієнтована на матеріальні заохочення, безпеку і залежність співробітників від організації; *підтримуючу* (за Р. Лайкертом), сутність якої полягає у тому, що управління та інші організаційні процеси повинні забезпечувати максимальну ймовірність того, що при всіх взаємозв'язках з організацією кожен її член, якому притаманний власний досвід, почуття значимості, очікування, відчуває підтримку керівника, що допомагає зберегти почуття власної гідності та значущості; *колегіальну*, яка являє собою подальший розвиток підтримуючої моделі організаційної поведінки та характеризує партнерські стосунки людей, що об'єдналися в групу і прагнуть досягнути спільної мети. Саме колеґіальна модель організаційної поведінки визначається можливістю формування керівництвом у працівників почуття партнерства та відчуття своєї необхідності та корисності, саме вона може бути взірцем для формування адекватних ґендерних відносин, сприятливого ґендерно толерантного клімату.

Аналіз наукової літератури з менеджменту дозволив виокремити людський ресурс як

домінуючий фактор в системі керівництва як активний суб'єкт, носій загальної культури (у тому числі і гендерної) тощо. У цьому сенсі важливою є тема лідерства, адже імідж поліцейського підрозділу суттєво визначається типом керівника як лідера.

Поведінка лідера впливає на поведінку співробітників, відображаючи корпоративну поведінку загалом, адже вона є продуктом корпоративної культури організації, тому розвиток корпоративної культури менеджменту є важливим фактором зміни лідерських поглядів і позицій [10].

Один з найбільш позитивних і прогресивних різновидів лідерства, зокрема проактивне, включає декілька елементів:

1) керівники повинні бути для своїх підлеглих позитивним прикладом для наслідування, адже поведінка керівника сприймається як відображення норм організації;

2) недопущення або припинення будь-яких проявів гетеросексистської, інтолерантної поведінки;

3) офіційна політика на робочому місці визнає, що гетеросексизм та/або гендеризм не допускати.

Ефективність праці того чи іншого поліцейського підрозділу, ефективність управлінського процесу в ньому, характер взаємовідносин між співробітниками, мікроклімат в колективі – усе це залежить від багатьох чинників, одним з найважливіших серед яких є особа керівника підрозділу та, відповідно, набір його компетентностей, серед яких чільне місце займає гендерна компетентність [11].

Гендерна компетентність – соціально-психологічна характеристика людини, яка дозволяє їй бути ефективною в системі міжстатевої взаємодії [12, с. 14].

Л. Кримець, вивчаючи гендерну компетентність військового керівника, визначає її як обізнаність у сфері гендерної політики держави та здатність організувати практичну професійну діяльність з позиції гендерної рівності та рівних можливостей для чоловіків і жінок у Збройних Силах та безпосередньому соціальному оточенні [7, с. 138].

Зокрема, авторська модель системи гендерної компетентності військового персоналу, запропонована Л. Кримець, [8, с. 142] включає:

– знання нормативно-правового забезпечення щодо основ гендерної політики держави;

– досвід гендерної поведінки (цивільно-військового співробітництва, міжнародний досвід цивільно-військової взаємодії у сфері гендерних відносин);

– ціннісно-мотиваційну спрямованість на дотримання норм професійної етики та гендерної толерантності;

– здатність застосовувати на практиці теоретичні та практичні положення професійної педагогіки та психології;

– здатність до оцінювання ситуації щодо гендерної рівності в підрозділі;

– здатність організувати заходи, спрямовані на підвищення рівня гендерної рівності в підрозділі;

– здатність до комунікативної взаємодії у питаннях гендерної рівності.

На нашу думку, серед основних складників, що детермінують гендерну компетентність поліцейських, можна виділити сукупність:

– знань – законодавчих актів, які регулюють питання гендерної рівності, положень та сутності гендерного підходу, сучасних тенденцій та проблем гендерного розвитку суспільства, форм і методів гендерного виховання, особливостей гендерної соціалізації, механізмів дії гендерних стереотипів;

– умінь розпізнавати гендерні аспекти та проблеми, здійснювати гендерний аналіз (збір якісної інформації у сфері гендерних відносин, що ґрунтується на розумінні гендерних тенденцій у суспільстві й використанні цих знань для розкриття наявних та потенційних соціальних проблем і пошуку їх оптимального розв'язання, поширювати гендерні знання шляхом використання адекватних методів, засобів тощо;

– навичок здійснення гендерного аналізу, організації заходів на гендерну тематику тощо.

Надзвичайно важливим інтегративним продуктом вищезазначеної тріади є поведінка (діяльність), спрямована на утвердження ідеї гендерної рівності. За умови вільного вибору співробітником (-цею) активної дії він (вона) матиме змогу самореалізуватися, бути вільним від стереотипних поглядів, здатним самостійно приймати рішення [12, с. 15].

Структура *гендерної компетентності* включає в себе мотиваційно-ціннісний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Мотиваційно-ціннісний компонент *містить* усвідомлення поліцейським власної гендерної ролі в рамках професійної діяльності, формування індивідуального гендерного стилю поведінки, розробку стратегії та тактики поведінки в подоланні традиційних гендерних стереотипів. Він *передбачає*: усвідомлення людиною власних гендерних характеристик, прийняття себе та своєї статі; толерантне ставлення до представників іншої статі; відсутність гендерних стереотипів і упереджень; позитивне ставлення до гендерної просвіти; прагнення до реалізації гендерного підходу під час виконання службових обов'язків.

Когнітивний компонент *включає* систему засвоєних поліцейським знань про сутність реалізації гендерного підходу та вмінь впроваджувати гендерну стратегію в професійну

діяльність. Він *передбачає*: обізнаність у гендерній політиці в секторі безпеки; знання правових нормативів законодавства щодо запровадження гендерного підходу в практику правоохоронної діяльності; знання про напрями запровадження гендерної рівності в професійну діяльність; знання гендерної психології та гендерних характеристик особистості.

Поведінковий компонент характеризує реальну поведінку поліцейського в умовах гендерної взаємодії, його здатність застосовувати компетенції у професійній діяльності під час вирішення проблем, що можуть виникнути у процесі взаємодії жінок та чоловіків і призводять до конфліктних ситуацій [4, с. 16].

Важливу роль у поведінковому компоненті гендерної компетентності відіграють комунікативні навички, які свідчать про наявність у поліцейського спроможностей ненасильницького спілкування, стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях та побудови стосунків з використанням гендерно чутливої мови.

Ми погоджуємося з позицією А. Гельбак, що комунікативна компетентність поліцейських у сфері гендерної культури це необхідна умова успішної професійної взаємодії, яка формується і виявляється безпосередньо у процесі спілкування та проявляється у здатності виконувати ефективну комунікативну діяльність [13, с. 662].

Спрямоване формування гендерної компетентності поліцейських може бути здійснене різними організаційними шляхами:

1) кероване і системне здобуття гендерних знань, умінь, навичок за допомогою вивчення окремих дисциплін суто гендерного змісту під час навчання в закладах вищої освіти, підпорядкованих МВС України;

2) удосконалення знань під час підвищення кваліфікації, адже саме така форма організації навчання стає дедалі більш вагомим аспектом освітнього та професійного зростання фахівців. Відбувається це у зв'язку з динамічністю суспільного розвитку, загальносвітовими глобальними процесами та переходом людства до інформаційного суспільства. Унаслідок таких змін обсяг світової наукової інформації збільшується, з'являються нові галузі знань, до яких належить гендерна проблематика. Їх опанування, безумовно, сприятиме постійному підтриманню належного професійного рівня поліцейських;

3) формування соціально активної особистості, до життєвих цінностей якої включені засади гендерної рівності, яка спрямована на забезпечення такої рівності як в професійному, так і в повсякденному житті людини, яка набула відповідних навичок суспільної поведінки [12, с. 22].

Попередньо до переліку організаційно-управлінських чинників опрацювання ген-

дерно толерантної поведінки нами була віднесена корпоративна культура поліцейських та її важлива складова частина – гендерна культура. Зазначено складову частину корпоративної культури неможливо уявити поза гендерною компетентністю. Наявність і розвиненість гендерної культури суттєво сприяє підвищенню професіоналізму поліцейських, можливості подолати досі наявні серед працівників Національної поліції гендерно-рольові стереотипи, гендерно зумовлені деструктивні поведінкові практики, у тому числі факти інтолерантного ставлення до різних проявів гендерної ідентичності.

Водночас формування гендерної культури поліцейських виступає комплексною проблемою і потребує комплексного підходу, який передбачає наявність системи менеджменту протидії дискримінації та інтолерантного ставлення в діяльності Національної поліції України і реалізується шляхом психологічного супроводження службової діяльності. До речі, саме культурологічні чинники традиційно (і історично) значно впливали на розробку основних напрямів та концепцій менеджменту, ціннісні орієнтації визначали ключові елементи менеджменту, а домінуючий у суспільстві тип культури окреслював корпоративну поведінку, прийняття управлінських рішень, систему організаційних комунікацій. З огляду на це цілком зрозуміло, чому Л. Карамушка у своїй роботі підкреслила, що організаційна культура (набір цінностей, очікувань і норм, що приймаються членами організації) є одним із суттєвих чинників ефективного функціонування та розвитку сучасних організацій [14].

Формування гендерної культури сприяє усвідомленню поліцейськими своєї ідентичності, захищеності та відповідальності.

Таким чином, формування гендерної культури це, перш за все, усвідомлення існування дискримінаційних норм поведінки чоловіка або жінки в суспільстві, впливу культури на формування і зміну традиційних гендерних стереотипів, норм поведінки щодо виконання ролей представниками чоловічої і жіночої статі в різних сферах життєдіяльності людей. Формування всіх цих якостей, знань і умінь у поліцейських є важливим напрямом процесу побудови нових сучасних поглядів, притаманних цивілізованому суспільству.

За визначенням О. Землянської, організаційна (корпоративна) культура це сукупність моделей поведінки, які були надбані організацією в процесі адаптації до зовнішнього середовища і внутрішньої інтеграції, засвідчили свою ефективність і поділяються більшістю членів організації. Авторка вважає, що компонентами корпоративної культури є загальноприйнята система лідерства, стилі вирішення конфліктів, чинна система комунікації, стано-

вище індивіда в організації, особливості ґендерних і міжнаціональних взаємин, прийнята символіка (гасла, організаційні табу, ритуали) [15, с. 112].

В. Кубко зазначив, що корпоративна культура, що складається в кожній організації, виступає суб'єктом управління людськими ресурсами і у цьому процесі управління істотною роль відіграє ґендер. Саме він керує способом думок, впливає на прийняття рішень і моделі поведінки чоловіків і жінок за допомогою таких засобів, як ґендерні стереотипи, ґендерні уявлення [1, с. 19].

Забезпечення ґендерної рівності (дотримання ґендерних політик) безпосередньо залежить від таких організаційних чинників:

- позитивного лідерства;
- адміністративної підтримки за допомогою позитивного керівництва зверху вниз з боку керівників середньої та вищої ланки;
- політики дотримання недискримінації та абсолютної нетерпимості до утиску в службовому середовищі;
- дотримання рівних можливостей під час найму та на всіх етапах і в усіх аспектах професійної діяльності;
- формування егалітарної моделі взаємин у міжособистісній взаємодії;
- розроблення політики та правил роботи з урахуванням різноманіття та принципу недискримінації, що призводить до покращення надання послуг населенню та підвищує довіру до поліції.

Кадрова політика організації має сприяти усуненню ґендерних бар'єрів в організаційній структурі, створенню рівних можливостей для ґендерних груп, а також гармонійній спрямованості міжособистісної взаємодії між жінками й чоловіками.

Слід зазначити, що жінки стикаються з проблемою просування по службі. Наукові дослідження доводять, що просування жінок на керівні посади Національної поліції України підтримують 18% опитаних чоловіків-поліцейських порівняно з 30% жінок-поліцейських, а жінка у статусі генерала поліції підтримується лише 31% чоловіків-поліцейських на протизагу 78% жінок-поліцейських.

На нашу думку, це пов'язано з наявними стереотипами та ґендерною упередженістю щодо жінок-поліцейських.

Попри те, що жінки-поліцейські демонструють свої професійні якості до виконання службових обов'язків, вони все одно піддаються дискримінації. Здебільшого схвалюється їх перебування на більш «жіночих посадах» (пресофіцерка, інспекторка кадрів, психологиня, інспекторка ювенальної поліції). Таке посилення ґендерно-рольового типу на робочому місці є однією з проблем Національної поліції України і досить часто є при-

чиною перешкоджання просування жінок по службі.

Упереджене ставлення пов'язане з тим, що до жінок ставляться або як до сексуального об'єкта, або ж визнають її лише у ролі матері (23,3% чоловіків-поліцейських порівняно з 9% жінок-поліцейських вважають, що догляд за дітьми – це обов'язок матері), а усі інші соціальні ролі – другорядні, менш важливі і за певних умов ними можна знехтувати. Натомість жінки, які кидають виклик зазначеним стереотипам, ризикують подальшою ізоляцією та можливим сексуальним домаганням з боку чоловіків.

Символічний статус жінки в поліції створює для жінок-поліцейських чимало перешкод та стресів у їх намаганнях інтегруватися у професію, в якій домінують чоловіки. Як результат свого символічного статусу певна кількість жінок-поліцейських приймає відповідну поведінку у надії асимілюватися у поліцейській культурі. На нашу думку, жінки змушені або приймати і дотримуватися традиційної ролі в поліції, або виокремлюються і створювати власну субкультуру. Жінки, на нашу думку, повинні продовжувати прагнути до егалітаризму на робочому місці, завдяки чому вони зможуть бути успішними у досягненні більш високих звань, зможуть зруйнувати презумпцію некомпетентності та забезпечити кращі можливості для наступниць.

Вважаємо, що сучасна система поліцейського менеджменту повинна відповідати вимогам підтримання достатнього ґендерного розмаїття, продуктивної ґендерної взаємодії, справедливої ґендерної диференціації стимулів до праці та кар'єрного просування. Завдяки успішному менеджменту може бути забезпечене таке функціонування в професійному середовищі, щоб кожний працівник та працівниця почувались вільно та безпечно на робочому місці, не повинні були б приховувати свої ідентичності чи остерігатися зневажливих коментарів від колег. Запобігання дискримінації та створення атмосфери поваги в царині колективу – це позитивний крок до покращення ефективності діяльності підрозділу в цілому.

Висновки.

1. Детермінація ґендерних відносин в підрозділах Національної поліції України здійснюється низкою складників поліцейського менеджменту. Найбільш суттєвими чинниками виступають організаційні (структура організації, формалізовані компоненти службових відносин, функціональні та кваліфікаційні характеристики виконавців) та управлінські (система управління, планування і контроль виконання завдань, лідерство та стильові характеристики керівництва, організаційна поведінка керівника тощо).

2. Оскільки виконавська і повсякденна поведінка підлеглого в організації зумовлюється

складним поєднанням різнорідних та різноспрямованих дій та вчинків, прогностична і регулятивна діяльність керівника ґрунтується на поінформованості щодо індивідуально-психологічних, статево-фізіологічних характеристик виконавця, індивідуально сформованих гендерних уявлень, домінуючих стереотипів поведінки в певних життєвих і службових ситуаціях тощо. Зазначене виступає основою організаційно-управлінської діяльності стосовно налагодження в підрозділі гендерно толерантних стосунків.

3. Керівник як лідер організації виступає активним носієм принципів, змісту та поведінкових взірців загальної (у тому числі і гендерної) культури. У зв'язку із зазначеним поведінка лідера відображає корпоративну поведінку в цілому і виступає важливим фактором розвитку адекватних гендерних відносин, недопущення гетеросексистської, інтолерантної поведінки, культивування прогресивних індивідуальних та колективних уявлень про гендер і його роль у забезпеченні ефективного функціонування організації.

4. Формуванню гендерної компетентності поліцейських як основи їхньої гендерної культури сприяє системне використання різнобічних дидактичних та едукативних засобів, до яких відносяться, зокрема: кероване оволодіння знаннями, уміннями і навичками гендерно толерантної поведінки в службових і повсякденних умовах; підвищення кваліфікації у сфері професійної та гендерно нейтральної комунікативної поведінки; формування соціально активної особистості з притаманними їй життєвими цінностями, у тому числі цінністю гендерно зумовленої рівності.

5. Найбільш загальними, суто організаційними чинниками забезпечення гендерної рівності та адекватних гендерних відносин у колективах Національної поліції України є такі: дотримання та реалізація політики недискримінації та гендерної толерантності; адміністративної підтримки гендерно нейтральної поведінки, позитивних культурологічних тенденцій, у тому числі у сфері гендерної культури; забезпечення на усіх щаблях управління підрозділами рівних можливостей професійного самовизначення та службового зростання; формування егалітарної моделі взаємин у службових колективах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Енциклопедія прав людини: соціально-педагогічний аспект : колективна монографія / за заг. ред. Н.А. Сейко ; відп. ред. Н.П. Павлик. Житомир, 2014. 220 с.

2. Кубко В.П. Гендерні аспекти корпоративної культури організацій. *Нова парадигма*. 2014. Випуск 120. С. 19–26.

3. Silvestry M. Police Culture and Gender: Revisiting the «Cult of Masculinity». URL: <https://eprints.kingston.ac.uk/id/eprint/37039/1/Silvestri-M-37039-AAM.pdf>.

4. Ламаш І.В. Феномен поліцейської культури (police culture) у сучасних зарубіжних дослідженнях. *Право і безпека*. 2016. № 2 (61). С. 11–17.

5. Кодацька Н.О. Гендерний підхід в управлінні персоналом. *Молодий вчений*. 2016. № 4. С. 475–479.

6. Карамушка Л.М., Ткалич М.Г. Гендерна взаємодія персоналу як психолого-організаційний феномен. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2015. № 3. С. 44–51.

7. Усанова Л.А., Нестеренко М.М. Гендерні стереотипи та проблеми лідерства. *Філософські обрії*. 2015. № 33. С. 98–106.

8. Кримець Л.В. Гендерна компетентність військового керівника: проблеми формування та досвід АТО. *Військова освіта*. 2016. № 2. С. 138–145.

9. Організаційна поведінка. Аспекти ефективного підприємництва / П.Д. Дудкін, О.Б. Мосій, О.М. Владимир та ін. Тернопіль : ФОР «Паляниця В.А.», 2015. 252 с.

10. Захарчин Г.М. Корпоративна культура : навчальний посібник. Львів, 2011. 317 с.

11. Кравченко І.С. Основи управління в Національній поліції : навчальний посібник. Дніпро : Видавць «Біла К.О.», 2020. 212 с.

12. Онлайн-тренінг «Реалізація державної політики гендерної рівності в органах державної влади» : робочий зошит. Київ, 2020. 29 с.

13. Гельбак А.М. Гендерний підхід до формування комунікативної компетентності поліцейських. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина»*. 2023. № 15 (33). С. 654–664.

14. Карамушка Л.М. Структура організаційної культури: основні напрямки дослідження. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименко та ін.]. Київ – Алчевськ : ЛАДО, 2013. Т. I : *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія* / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. 2013. Вип. 37. С. 3–6.

15. Землянська О.В. Організаційна культура підрозділу поліції, її функції та проблеми формування. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2017. С. 111–114.

16. Молчанова А.О., Воляник І.В., Кондратьєва В.П. Організаційна поведінка : навчальний посібник / за наук. ред. А.О. Молчанової. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2015. 176 с.

17. Формування гендерної компетентності працівників підрозділів МВС України : навчально-методичний посібник / О.С. Перунова, Т.І. Юрченко-Шеховцова, О.А. Галустян та ін. ; за заг. ред. К.В. Павліченко, С.С. Чернявського. 2-ге вид. Київ : МВС України ; Нац. акад. внутр. справ, 7БЦ, 2023. 184 с.

18. Deans C. Gender Inequality: The Struggle Female Police Officers Face in the Masculine Culture of Policing. *Footnotes*. 2019. № 8. URL: <https://journal.lib.uoguelph.ca/index.php/footnotes/article/view/5278>.

19. Мартинець В.В. Гендерний підхід в управлінні персоналом організації. *Економіка та держава*. 2021. № 7. С. 90–94.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТА ФОРМ ПРОЕКОЛОГІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

INVESTIGATION OF THE MANIFESTATION AND FORMS OF PRO-ENVIRONMENTAL BEHAVIOR OF UKRAINIANS DURING THE WAR

Мета статті – дослідити стан екологічної відповідальності та прояви екологічної поведінки українців під час війни. Війна в Україні призвела до значних екологічних втрат, які загрожують в майбутньому національній безпеці держави через негативний вплив на економіку. Дослідження проводилося на двох вибірках респондентів. В основу опитувальників були закладені попередньо виявлені індикатори проявів екологічної відповідальності, які включають емоційні переживання з приводу значного ураження природних ресурсів, їх цінності та готовності до проекологічних дій. Перша вибірка складала 1000 осіб, друга – 115 осіб включно зі збором якісних даних конкретних проявів екологічної поведінки українських громадян. Відчуття загрози є тим чинником, який стимулює активацію громадянської свідомості та почуттів, пов'язаних із захистом держави та її довкілля. Попри уявлення про несуттєвість екології, результати опитування продемонстрували загальне зростання проявів екологічної відповідальності серед українців. Більшість респондентів зазначила те, що значення екологічних проблем для них зросло. Близько половини респондентів вказало на зміну власних цінностей. Причиною змін екологічних поглядів третина респондентів назвала умови війни, а третина – зростання рівня усвідомленості. Домінуюче значення громадянської ідентичності фіксувалося у близько 80% респондентів за результатами обох опитувань. Серед форм екологічної поведінки у половини респондентів переважають такі, як сортування сміття, уникання поліетиленових та пластикових продуктів та дотримання чистоти довкілля. Водночас фіксуються більш ґрунтовні ініціативи, такі як використання енергозберігаючих технологій, участь у формуванні місцевої екологічної політики, використання відновлюваного сільського господарства. Цікавим виявився вплив європейського досвіду на проекологічну поведінку українців. Проведене дослідження продемонструвало готовність українців до реалізації проекологічних форм поведінки та може слугувати підґрунтям для подальших рекомендацій з приводу формування екологічної політики.

Ключові слова: екологічна поведінка, відчуття загрози, ідентичність, військові дії, усвідомленість, захист довкілля.

The purpose of the article was to investigate the state of environmental responsibility and manifestations of environmental behavior of Ukrainians during the war. The study was conducted on two samples of respondents. The questionnaires were based on previously identified indicators of manifestations of environmental responsibility, which include emotional experiences regarding significant damage to natural resources, their values, and readiness for pro-environmental actions. The first sample consisted of 1000 people, the second sample consisted of 115 people, including the collection of qualitative data on specific manifestations of environmental behavior of Ukrainian citizens. The feeling of threat is the factor that stimulates the activation of civic consciousness, including feelings related to the protection of the state and its environment. The results of the survey showed a general increase in manifestations of environmental responsibility among Ukrainians. More than half of the respondents noted that the importance of environmental problems for them has increased. About half of the respondents indicated a change in their own values. A third of the respondents cited the conditions of war as the reason for changes in environmental views, and a third cited an increase in the level of self-awareness. The dominant value of civic identity was recorded in about 80% of respondents according to the results of both surveys. Sorting garbage, avoiding polyethylene and plastic products, and keeping the environment clean prevails among the forms of environmental behavior in half of the respondents. At the same time, more fundamental initiatives are recorded, such as the use of energy-saving technologies, participation in the formation of local environmental policy, and the use of regenerative agriculture. The impact of European experience on the pro-environmental behavior of Ukrainians turned out to be interesting. The conducted research demonstrated the readiness of Ukrainians to implement pro-environmental forms of behavior and can serve as a basis for further recommendations regarding the formation of environmental policy.

Key words: environmental behavior, threat perception, identity, military actions, awareness, environmental protection.

УДК 1.159.9.316.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.29>

Стрільчук О.В.

к.психол.н.,
науковий співробітник
Інститут соціальної та політичної
психології Національної академії
педагогічних наук України

Вступ. Війна в Україні спричиняє величезні щоденні втрати, в першу чергу людські. Порівняно з таким характером втрат екологічна шкода гіпотетично набуває меншого значення. Проте наслідки від екологічної катастрофи можуть проявитися в довгостроковій перспективі. Ідеться про економічні збитки, які впливатимуть на політичну стабільність, що в результаті призводитиме до порушення національної безпеки [2]. З огляду на те, що Україна вважається більш аграрно та сировино орієнто-

ваною країною, ніж технологічно, такий вплив відчувається вже сьогодні. Дані Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів, які широко представлені в мережі, дозволяють оцінити масштаб екологічного лиха. Так, станом на 1 березня 2022 року бойові дії велися на території 900 природних об'єктів, що становило близько третини природно-заповідного фонду України. До основних згубних впливів належать такі, як зменшення біорізноманіття та загроза червонокнижним видам фауни та

флори України, пожежі в екосистемах, спричинені бойовими діями, хімічне забруднення від обстрілів (також забруднення залишками ракет), забруднення нафтопродуктами моря та водою взагалі, хімічне забруднення ґрунтів, пожежі на промислових об'єктах. Екологічною катастрофою національного масштабу став підриг Каховської ГЕС. Сільськогосподарські угіддя Півдня України, які становили пріоритетний економічний потенціал держави, пронизані слідами від влучання ракет і снарядів та не придатні до експлуатації. Крім того, гострою є проблема замінування територій, в тому числі аграрного використання, вирішення якої потребуватиме десятків років. Проблема поглиблюється тим, що екологія тривалий час, майже включно до повномасштабного вторгнення, не була серед пріоритетів як державної політики, так і форм просоціальної поведінки громадян, а самі українці нерационально використовували природні ресурси [18]. Тому попри те, що проблема екологічної відповідальності населення може оцінюватися як малоактуальна, вона потребує нагального вирішення вже сьогодні. Метою статі є емпіричний аналіз стану та передумов екологічної відповідальності українців під час воєнного вторгнення. *Завданнями* дослідження виступило виявлення та фіксація способів екологічної поведінки в Україні від побутових до специфічних, які вказують на готовність громадян до проєкологічної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Специфікою формування екологічної поведінки як особистості, так і спільноти є добровільність та відсутність матеріальної винагороди. Дослідники вказують на те, що в основі проєкологічної поведінки лежать цінності та мотиви, які зумовлюють екологічно відповідальні дії. Виділяють три типи цінностей, які пояснюють мотивацію у поведінкових намірах особистості, – егоїстичні, альтруїстичні та біосферні. Дві останні цінності є основоположними у формуванні екологічної свідомості [14]. Усвідомленість також пов'язана зі зниженням матеріальних потреб та споживання на противагу збереженню навколишнього середовища [3]. Серед загальних заходів екологічної поведінки виділяють такі, як економія природних ресурсів, зелені закупки та екологічна активність [9]. Проте існують дані, що сприйняття екологічної загрози дещо знизилася за протягом останніх десяти років [9]. Це можна пояснити кількома причинами технічного та психологічного характеру. До технічних причин можна віднести форми екологічної активності, які нерідко потребують як ресурсних (особистий час), так і фінансових затрат. Тому іноді легше знецінити проблему, ніж вдатися до її вирішення. Систематизуючи дані різноманітних досліджень, можна виділити такі прояви екологіч-

ної дії, як повторне використання пластикових упаковок та пакетів, регулярне носіння багаторазової сумки (так званого шопера), власної пляшки, використання біорозкладних матеріалів, вимикання електроприладів з мережі за умови невикористання, економія енергії та води в побуті, сортування сміття з подальшим відправленням на переробку, збір батарейок, використання продуктів з перероблених матеріалів тощо.

З огляду на характер переліченої активності можливо пояснити психологічні чинники, які їй перешкоджають. Зокрема, це добровільність дій, самоконтроль та самоорганізація. Відсутність економічної винагороди та в багатьох державах, зокрема в Україні, належної відповідальності за екологічні порушення ставить питання перед дослідниками про заохочення екологічної поведінки. Фіксація від'ємних кореляцій між проєкологічними цінностями та матеріалізмом [10] ускладнює таке завдання в умовах капіталістичної економіки споживання, надвиробництва товарів та їх доступності в умовах активності глобального ринку, підсиленого дією мережі Інтернет.

З метою подальшого прогнозування стратегії імплементації проєкологічної поведінки в Україні важливо не лише емпірично дослідити її форми, а й здійснити стислий аналіз їх впровадження за кордоном. Деякі дослідники вказують на важливість як впливу з боку органів влади, так і внутрішньої обізнаності та регуляції такої поведінки, де ефективність зовнішньої проєкологічної політики знижується разом зі зростанням обізнаності особистості [15]. З огляду на недостатній рівень розголосу екологічної проблеми в Україні питання такої поінформованості залишається актуальним. Але в контексті інших досліджень внутрішній контроль також фіксується як більш дієвий поряд із зовнішнім впливом [1].

Приналежність до віртуальних спільнот також розглядається як дієвий інструмент формування екологічної відповідальності, що продемонстровано збільшенням екологічно відповідальної діяльності громадян на 50–70% [5; 12]. Іншим важливим чинником є освіта та просвіта. Обізнаність з приводу форм проєкологічної поведінки збільшує як самоефективність, так і колективну ефективність в цьому напрямі [13; 16]. Зростання рівня взаємодії з природою також позитивно впливає на турботу про навколишнє середовище [17]. Зокрема, в Греції в якості експерименту практикувалися заняття з екології на відкритому повітрі, які довели свою результативність [16].

Іншими формами стимуляції проєкологічної поведінки є дослідження психологічних чинників. Зокрема, ідеться про гедонізм та «теорію теплого підсвічування» [6; 14]. На думку Ван Ріпер, в основі гедоністичних цінностей може

стояти не лише матеріальне задоволення, а й втеча від соціального тиску заради відчуття більшої свободи [14]. Теорія «теплого підсвічування» говорить про вплив позитивного афекту, в якому перебуває певна особистість, на інших, бажання допомогти за особистих сприятливих обставин, а також про моральне задоволення, яке люди від цього отримують [6]. Тобто дія, яка несе собою певну винагороду, навіть психологічну, буде більше мотивувати до проекологічної поведінки. Перелічені чинники потребують більше зовнішнього формування включно з самоконтролем, ніж внутрішнього. Проте можна припустити, що, попри гіпотетичне уявлення про неістотність проблем екології, реальна загроза втрати ресурсів в умовах війни та емоційний біль через їх винищення також може повпливати на зростання екологічної відповідальності. Значним чинником впливу на поведінку особистості є певна форма її спільнотної ідентифікації. Зокрема, екологічну ідентичність концептуалізують як взаємостосунки між особою та природним середовищем, які можуть вплинути на те, як люди дивляться на своє оточення поводяться щодо нього [11]. Зростання загрози знищення ресурсів потенційно може активізувати значення таких взаємостосунків через страх втрати об'єкта (природних ресурсів), з яким вони формуються.

Метою дослідження була комплексна оцінка функціонування українців під час війни в екологічній сфері та ролі проблем екології для українських громадян. Дослідження проводилося на кількох вибірках респондентів (1245 респондентів). Опитування передбачало проведення масштабного вивчення функціонування таких сфер респондентів, як фінансово-майнова, взаємодія зі ЗМІ, безпекова сфера та екологічна сфера. Анкета мала форму самозвіту за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Після видалення не повністю і не коректно заповнених форм остаточною кількістю склала 1000 самозвітів. На додатковій невеликій вибірці для 115 респондентів було проведено дослідження, яке стосувалося виключно екологічної сфери разом з відкритим запитанням для якісного збору даних з приводу способів екологічної поведінки респондентів. Частка жінок у першому опитуванні склала 67%, чоловіків 33%, частка жінок другого опитування була 77%, 23% чоловіків відповідно. Вік опитаних становив від 18 до понад 60 років в обох вибірках. В основу анкет були закладені індикатори, виявлені на етапі попереднього якісного збору даних методом інтерв'ю, яке передбачало отримання та систематизацію текстових наративів. На цьому етапі було опитано 92 респонденти віком від 18 до 74 років. Отримані дані були проаналізовані методом тематичного та контент-аналізу з метою виділення тематичних

конструктів, зокрема в екологічній сфері, що лягли в основу тверджень-індикаторів. Тематичний аналіз даних дозволив виокремити такі форми екологічної поведінки респондентів, як екологічна дія, екологічна тривога та екологічна цінність.

Спершу варто здійснити оцінку екологічних прагнень українців у кількісному еквіваленті за результатами основного опитування, яке охопило 1000 осіб. Про зміну власних переконань та цінностей сказало 42,2% респондентів. 41,1% вказали, що вони стали більш свідомими у своїх діях та поведінці. Більше дбати про чистоту довкілля стали 49% респондентів. Про біль переживання екологічних наслідків, спричинених війною, зазначили 68,9% респондентів. Конкретні заходи для покращення екології обмірковують 48,8% опитаних. Практичні заходи для збереження екологічної безпеки довкілля реалізують 26,7%. 57,6% готові докладати зусиль для покращення екологічної ситуації в громаді.

Разом з проявами екологічної поведінки важливо було оцінити значимість певної форми спільнотної ідентифікації українців зі своєю державою на різних територіальних рівнях, а також оцінити значимість інших позанаціональних форм ідентифікації, таких як європейська, східнослов'янська, глобальна тощо. Було зафіксовано домінування громадянської ідентичності: 88% опитаних зазначили, що найважливіше для них – почуватися громадянином України; 86% вказали на значимість української ідентичності (важливо почуватися українцем).

За результатами отриманих даних важливо звернути увагу на низку розгорнутих відповідей, які надали респонденти. Показовим є те, що, як у цьому опитуванні, так і в суміжних, що не представлені в публікації, характерним є прояв обурення респондентів з приводу екологічних питань, яке чітко вирізняється в загальному текстовому масиві даних. Фіксується знецінення проблем навколишнього середовища як неважливих та несуттєвих в загальному контексті військових подій. Аналіз текстових наративів 92 осіб продемонстрував, що 14% опитаних відзначили незначущість екологічних проблем. Загалом природним є те, що людські втрати оцінюються значно вище, а втрати ресурсні сприймаються як такі, що потенційно можуть відновитися. Як зазначалося раніше, екологічна проблематика ніколи не була пріоритетним питанням. Державна цільова екологічна програма була затверджена лише у 2019 році через суттєве погіршення стану навколишнього середовища. Окремі відповіді можуть слугувати ілюстративними індикаторами оцінки українцями екологічних проблем, але, як свідчать дані опитування, вони не відображають загальних прагнень українців. Все

ж кількість тих, хто готовий турбуватися про навколишнє середовище, є суттєвою.

Аналогічні дані демонструє додаткове опитування, проведене на вибірці у 115 респондентів, 59,2% яких склали молодь 18–35 років, 15,6% – особи віком 36–45 років. Існує низка досліджень, які вказують на те, що саме в дорослому віці люди починають більше дбати про екологію. На це, крім іншого, впливає наявність дітей [4; 8]. Зокрема, було зафіксовано, що покращення ставлення до навколишнього середовища відбувається з віком [4]. Також важливим є те, що дорослі середнього віку можуть з більшою ймовірністю діяти відповідно до свого ставлення до оточуючого середовища і частіше брати участь в проєкологічній поведінці споживачів, набуваючи форм стійкого споживання. Натомість молоде покоління 18–35 років менше турбується про навколишнє середовище. В Україні постаріється зворотна тенденція. Як свідчать результати обох опитувань, саме молоде покоління (80% опитаних) проявляє екологічне занепокоєння. Це можна пояснити тією ж спільнотою ідентифікацією на громадянському рівні: молоде покоління виросло саме в Україні, на відміну від старшого, яке народилося і зросло в Радянському Союзі.

Результати додаткового опитування 115 респондентів дозволили дослідити причини, які можуть впливати на становлення проєкологічної поведінки українців. За результатами даного опитування також спостерігалось домінування такої спільотної форми ідентифікації, як громадянська ідентичність (78% опитаних). Показники за іншими формами спільотної ідентифікації співпали з даними опитування (1000 респондентів), що вказує на репрезентативність вибірки. До прикладу, 28% опитаних вважають себе представниками східнослов'янської ідентичності (26% – велика вибірка), 45% опитаних вважають себе громадянином світу (48% – велика вибірка), європейцями – 41% (41% за даними великої вибірки). Характерним є те, що 52% респондентів вказали, що їхні погляди на екологію змінилися. Причиною таких змін стали воєнні дії в Україні (36,4%) та зростання рівня власної свідомості (34,6%). Вже було зазначено, що усвідомленість є тим чинником, який бере участь у формуванні проєкологічної поведінки. Усвідомленість інтерпретується як риса, що пов'язана з низьким матеріалізмом і скороченням споживання. Усвідомленість дозволяє змінити автоматичні звички споживання [3]. Отже, ми бачимо рівноцінну присутність чинників активізації загрози та зростання усвідомленості у зміні екологічних поглядів українців. Важливим є також те, що 12,5% респондентів вказали, що зміни в їх екологічній поведінці були спричинені перебуванням в країнах Європи та

спостереженням за екологічною поведінкою європейців.

Попри фіксування кількісних тенденцій до зростання проєкологічної позиції українців на основі самозвітів, важливо розуміти, який діяльнісний прояв вона може мати. Як вже було вказано, інформування населення про екологічні форми поведінки є і було доволі обмеженим ще до повномасштабного вторгнення, а після його початку взагалі втратило актуальність. Ще більш обмеженою є можливість таку поведінку реалізовувати, адже вкрай малою є кількість сортувальних станцій, а кількість переробки в Україні становить лише 3,2%. Проте важливо досліджувати, які форми «зеленої» поведінки наразі реалізують українці. За даними опитування, було зібрано 82 ознаки проєкологічної поведінки українців, які вони реалізовували або реалізують саме в Україні. Лідуючою формою екологічної поведінки є сортування сміття – 48%, далі йде повторне використання поліетиленових пакетів – 18%, відмова від пластикової тари – 10%, дотримання чистоти довкілля («не смічу») – 10%, економія електроенергії та ресурсів – 5%, подальша здача матеріалів на переробку – 3%. Серед відповідей, які не набули широкого поширення, були такі, як зелені насадження, популяризація природи в соціальних мережах, допомога тваринам (диким або безпритульним), інформування найближчого оточення, використання екологічних видів транспорту, відмова від транспорту, ініціатива прибирання громадських територій. Цікавим є звернення уваги на ті практики, які є поодинокими і відображають свідому проєкологічну поведінку українців. До них належать такі: участь у розробці екологічної програми власного міста (Чернігова), встановлення станцій моніторингу чистоти атмосферного повітря, застосування енергозберігаючих технологій вдома, компостування сміття, використання відновлюваного сільського господарства на власній ділянці. Результати свідчать про те, що серед форм проєкологічної поведінки українців набирає популярності побутова екологічна культура. Зібрані нами дані загалом відображають всезагальні тенденції екологічної поведінки, представлені в зарубіжних дослідженнях, систематизованих вище. Проте основним недоліком подальшого розвитку такої поведінки є відсутність політики поводження з відходами та їх переробки на рівні держави, а також активних заходів інформування населення з приводу необхідності збереження природних ресурсів.

Висновки. Проведене дослідження мало на меті проаналізувати загальний стан екологічної поведінки українців після повномасштабного вторгнення. Як показують результати дослідження, попри поширене переконання у несуттєвості екологічної сфери в умовах

війни, значна кількість респондентів зазначає, що значимість екологічних проблем для них зросла. Причиною такого зростання може виступати відчуття загрози втрати власних територій та збільшення загального рівня усвідомленості українців через війну. Важливо зазначити вплив такого чинника, як перебування в Європі та знайомство з європейським досвідом екологічної поведінки. Загалом можна припустити, що екологічна відповідальність українців має форму особистої ініціативи на рівні побутової екологічної культури. Але деякі громадяни висловлюють різке заперечення необхідності вирішення екологічних питань на фоні значних людських втрат. Подальшого дослідження потребують чинники, які стимулюють проекологічну поведінку українців, та сила екологічної ідентичності, яка відображає саме взаємодію з природним оточенням через його цінність та мотивацію до збереження. Також потребують впровадження та систематизації найбільш ефективні практики формування екологічно відповідальної поведінки, такі як освіта, участь у неформальних спільнотах, підкріплення та популяризація з боку органів влади найбільш вдалим екологічних стратегій як на рівні громади, так і на рівні окремого домогосподарства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Afsar B., Maqsoom M., Fazliani H. Responsible leadership and employee`s proenvironmental behavior: The role of organizational commitment, green shared vision, and internal environments locus of control. *Corporate Social Responsibility and Environmental Management*. 2020. doi: 10.1016/j.clrc.2023.100126.
2. Aksoy Berna Ö. Defining Environmental Security as a National Security Issue. *International Journal of Politics and Security (IJPS)*. Vol. 5. № 1. 2023. pp.73–94. DOI:10.53451/ijps.1178361.
3. How does mindfulness relate to proenvironmental behavior? The mediating influence of cognitive reappraisal and climate change awareness / V. Apaolaza, M.R. Paredes, P. Hartmann, J.M. Barrutia, C. Echebarria. *Journal of Cleaner Production*. Volume 357. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.131914>.
4. Bleidorn W., Lenhausen M.R., Hopwood C.J. Proenvironmental attitudes predict proenvironmental consumer behaviors over time. *Journal of Environmental Psychology*. Volume 76. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101627>.
5. Domalewska D.A Longitudinal Analysis of the Creation of Environmental Identity and Attitudes towards Energy Sustainability Using the Framework of Identity Theory and Big Data Analysis. *Energies*. 2021, 14, 647. <https://doi.org/10.3390/en14030647>.
6. Hartmann P., Eisend M., Apaolaza V., Clare D'Souza. Warm glow vs. altruistic values: How important is intrinsic emotional reward in proenvironmental behavior? *Journal of Environmental Psychology*. Volume 52, 2017. P. 43–55. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.05.006>.
7. Liu M., Koivula A. Greed doesn't grow on trees: the indirect association between proenvironmental behaviour and materialism through adolescents' psychological entitlement. *Young Consumers*. Vol. 24. No. 1, pp. 1–2017. <https://doi.org/10.1108/YC-09-2021-1388>.
8. Milfont T.L., Poortinga W., Sibley C.G. Does having children increase environmental concern? Testing parenthood effects with longitudinal data from the New Zealand attitudes and values study. *PloS One*. 15 (3) (2020), Article e023036. <https://doi.org/10.1177/0013916505285933>.
9. Murovec N., Primc K., Ogorevc M., Slabe-Erker R. How does Schwartz's theory of human values affect the proenvironmental behavior model? *Baltic Journal of Management*. Vol. 16. No. 2, 2021. <https://doi.org/10.1108/BJM-08-2020-0276>.
10. Pong V., Tam K-P (2023). Relationship between global identity and pro-environmental behavior and environmental concern: a systematic review. *Front. Psychol.* 14:1033564. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1033564>.
11. Rahmani L., Haasova S., Czellar S. How Often Do You Think About Your Relationship With Nature? The Measurement of Environmental Identity Salience and Its Relationship With Proenvironmental Behaviors. *Front. Psychol.* 08 July 2022 Sec. Personality and Social Psychology. Volume 13. 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877978>.
12. Rapada M.Z., Ethelbherth D.Y., Janairo J.I., Danielle K.Y. Impact of online-based information and interaction to proenvironmental behavior on plastic pollution. *Cleaner and Responsible Consumption*. Volume 9. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.clrc.2023.100126>.
13. Yanniris C. Gavrilakis C. Hoover M.L. Direct Experience of Nature as a Predictor of Environmentally Responsible Behaviors. *Forests* 2023, 14, 2233. <https://doi.org/10.20944/preprints202309.1730.v1>.
14. Sheng X., Zhang X., Zhou X., Show me the impact: Communicating "behavioral impact message" to promote pro-environmental consumer behavior. *Sustainable Production and Consumption*. Volume 35. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2022.12.012>.
15. van Riper C.J., Lum C., Kyle G.T., Wallen K.E., Absher J., Landon A.C. (2020). Values, Motivations, and Intentions to Engage in Proenvironmental Behavior. *Environment and Behavior*. 52 (4), 437–462. <https://doi.org/10.1177/0013916518807963>.
16. Wang H., Li J., Mangmeechai A., Su J. Linking Perceived Policy Effectiveness and Proenvironmental Behavior: The Influence of Attitude, Implementation Intention, and Knowledge. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. 18(6):2910. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062910>.
17. Zaradic P., Pergams O. R.W. Trends in Nature Recreation: Causes and Consequences / Editor(s): Simon A Levin. *Encyclopedia of Biodiversity (Second Edition)*, Academic Press. 2013. Pages 241–257. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384719-5.00321-X>.
18. Стрільчук О.В. Особливості екологічної свідомості громадян на різних рівнях територіальної ідентифікації в Україні в умовах децентралізації. *Проблеми політичної психології*, 12(26), 291–304. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-112>.

СЕКЦІЯ 8

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ДЕПРЕСІЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ ПСИХІЧНИХ ТА СОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

DEPRESSION AS A PREREQUISITE FOR THE DEVELOPMENT OF MENTAL AND SOMATIC DISEASES

Стаття присвячена дослідженню появи психічних та соматичних захворювань внаслідок розвитку депресії. У дослідженнях сучасних зарубіжних психологів та соціологів розкриті актуальні причини та чинники, що сприяють розвитку цього захворювання. Також розкриті актуальні напрями корекційної роботи та лікування людей з тяжкою депресією. У новітніх дослідженнях американських дослідників виявлено, що необов'язково для виявлення депресії йти до спеціаліста, а можна всього лиш звернутись до однієї програми. Завдяки нашій обізнаності про історію депресії ми можемо розвиватися в правильному напрямі, продовжуючи вивчати та вдосконалювати наші знання про депресію. Один з найцінніших уроків полягає в тому, що депресія – це комплекс, а не слабкість. Коли люди в майбутньому вивчатимуть наше розуміння депресії, нехай вони побачать точність і співчуття. Часто кажуть, що депресія є результатом хімічного дисбалансу, але ця фігура мови не відображає, наскільки складною є хвороба. Дослідження показують, що депресія виникає не через те, що в мозку занадто багато або занадто мало певних хімічних речовин. Навпаки, існує багато можливих причин депресії, включаючи неправильну регуляцію настрою мозком, генетичну вразливість і стресові життєві події. Вважається, що деякі з цих сил взаємодіють, викликаючи депресію.

Звичайно, в цьому процесі беруть участь хімічні речовини, але справа не в тому, що одна хімічна речовина занадто низька, а інша занадто висока. Вірніше, задіяно багато хімічних речовин, які працюють як всередині, так і зовні нервових клітин. Існують мільйони, навіть мільярди хімічних реакцій, які становлять динамічну систему, яка відповідає за ваш настрій, сприйняття і те, як ви відчуваєте життя.

За такого рівня складності ви можете побачити, як дві людини можуть мати схожі симптоми депресії, але проблема всередині, а отже, і те, які методи лікування будуть працювати найкраще, може бути абсолютно різним. Вчені багато дізналися про біологію депресії, але їх розуміння біології депресії далеко не повне. Основні досягнення в біології депресії включають пошук зв'язків між певними частинами мозку та наслідками депресії, відкриття, як хімічні речовини, які називаються нейромедіаторами, роблять можливим зв'язок між клітинами мозку, а також вивчення впливу генетики та події способу життя на ризик та симптоми депресії.

Ключові слова: депресія, психологія, психосоматика, розлади, стрес.

The article is devoted to the study of the emergence of mental and somatic diseases as a result of depression. The research of modern foreign psychologists and sociologists reveals the actual causes and factors contributing to the development of this disease. They also reveal current areas of correctional work and treatment of people with severe depression. Recent studies by American researchers have shown that it is not necessary to go to a specialist to detect depression, but you can just apply to one program. Thanks to our awareness of the history of depression, we can develop in the right direction by continuing to study and improve our knowledge of depression. One of the most valuable lessons is that depression is a complex, not a weakness. When people study our understanding of depression in the future, may they see accuracy and compassion. It is often said that depression is the result of a chemical imbalance, but this figure of speech does not reflect how complex the illness is. Research shows that depression is not caused by having too much or too little of certain chemicals in the brain. On the contrary, there are many possible causes of depression, including improper mood regulation by the brain, genetic vulnerability, and stressful life events. Some of these forces are thought to interact to cause depression. Of course, chemicals are involved in this process, but it's not a matter of one chemical being too low and another being too high. Rather, many chemicals are involved, working both inside and outside the nerve cells. There are millions, even billions of chemical reactions that make up a dynamic system that is responsible for your mood, perception, and how you experience life.

With this level of complexity, you can see how two people can have similar symptoms of depression, but the problem inside, and therefore which treatments will work best, can be completely different. Scientists have learned a lot about the biology of depression, but their understanding of the biology of depression is far from complete. Major advances in the biology of depression include finding links between certain parts of the brain and the effects of depression, the consequences of depression, discovering how chemicals called neurotransmitters make communication between brain cells possible, and studying the effects of genetics and lifestyle events on the risk and symptoms of depression.

Key words: depression, psychology, psychosomatics, disorders, stress.

УДК 159.97-053.6:616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.30>

Астремська І.В.

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

Рожова О.А.

здобувачка першого (бакалаврського)
рівня за спеціальністю 053
«Психологія»
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Актуальність теми дослідження прояву та наслідків депресії у сучасному світі зумовлена труднощами у правильному психічному вихованні, стресовими ситуаціями у повсякденному житті, некомпетентності фахівців. Депресію можна порівняти з фарбами чорного кольору, які поступово замальовують усе те, що приносило колись радість. Замість цього з'являються смуток, печаль та пустота всередині людини. Це серйозна хвороба, яка проявляється у повній відсутності настрою, бажань, цілей, небажанні бачити рідних та друзів, працювати, відпочивати. Людина перебуває у статичному пасивному стресі.

Депресія, поряд із тривожністю, також різко зросла серед молодих людей, особливо під час пандемії та війни. За даними ВООЗ, соціальна ізоляція, війна в країні і труднощі з роботою, відвідуванням сім'ї або переїзд в іншу країну та відчуттям себе частиною спільноти є одними з причин зростання депресії і тривоги. І в міру того, як випадки депресії і тривожності збільшуються, боротьба за отримання якісної психіатричної допомоги посилюється.

Депресія – це тема, яку постійно вивчає та розвиває Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ). Згідно з даними цієї організації, по всьому світі таке захворювання, як депресія, мають понад 300 мільйонів людей та до 15% депресій закінчуються самогубством. Ця цифра не просто статистика, а жахлива реальність нашого сьогодення. На превеликий жаль, є люди, які не вважають за потрібне лікувати депресію, зумовлюючи це тим, що депресія – це хвороба «лінивих». За відсутності лікування депресії людина може втратити роботу, в неї може початися розвиток інших супутніх психічних або соматичних захворювань, але найгірше, що таке захворювання може привести до самогубства.

Однак діяльність психолога, згідно зі своєчасною діагностикою, профілактикою та корекцією прояву депресивних станів, дає змогу на початковому етапі визначити агресори впливу на психічний стан людини, розробити план дій, що допоможе скоригувати відношення до стресових ситуацій та в майбутньому запобігти розвитку та появи цього захворювання.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити причини розвитку психічних та соматичних захворювань.

Історія депресії довга. Протягом усієї історії люди спостерігали депресивний стан, переживали його, намагалися зрозуміти та вилікувати. Симптоми депресії були вперше описані близько 2500 років тому, і з тих пір люди борються з цією концепцією. Щоб зрозуміти, як ми розуміємо і неправильно розуміємо цю хворобу, ось короткий погляд на історію депресії в західному світі. Незважаючи на довгу історію депресії, існує лише три основні способи,

за допомогою яких люди концептуалізували її. У різні часи ми, люди, розглядали причини депресії: духовні, що кореняться в демонічній одержимості, демонічних силах або покаранні богів; біологічні/фізичні – характеризуються проблемами в організмі або мозку людини; психічні – пов'язані з психологічною боротьбою.

Спочатку депресію називали меланхолією. Саме Гіппократ – давньогрецький батько медицини – ввів цей термін. Гіппократ добре розумів цей стан. Він вважав, що наявність симптомів не означає, що у когось меланхолія, але симптоми повинні бути руйнівними і тривати досить довго, щоб викликати серйозну проблему. Ці критерії включені в наші сучасні критерії депресії, які можна знайти в Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (п'яте видання – DSM-5), опублікованому Американською психіатричною асоціацією. Гіппократ також знав, що депресія має фізичний складник. Однак він трохи не розумів, де і як депресія пов'язана із системами організму. Він визначив чотири біологічні рідини – жовту жовч, чорну жовч, кров і мокротиння – і припустив, що причиною меланхолії є занадто багато чорної жовчі у селезінці.

Ставлення до меланхолії було схожим протягом усієї давньогрецької та римської історії. Люди в основному використовували науковий підхід і розуміли, що це фізична хвороба, яку можна лікувати. Однак, коли Римська імперія розпалася, людство занурилося у (символічну) темряву, стало забобонним і полохливим. Розуміння депресії також впало в забобони і страх. Тоді як невелика кількість лікарів продовжувала шукати фізичні причини, більшість суспільства вважала депресію чимось зловісним, а ті, хто її мав, одержимі злом.

Коли Європа почала виходити з темряви, розуміння меланхолії знову звернулося до більш наукової сфери. У 1621 році чоловік на ім'я Роберт Бертон опублікував книгу про депресію («Анатомія меланхолії»), і він ввів ідею про те, що меланхолія має фізичну, соціальну та психологічну основу.

З XVIII століття і до сьогодні люди концептуалізують депресію як позитивно, так і негативно, часто одночасно різними групами людей. Депресія, яка була терміном, відтоді, як вона замінила «меланхолію» в XIX столітті, розглядалася як: слабкість характеру, результат пригніченої агресії і гніву, внутрішні конфлікти між бажанням і мораллю, захворювання, медичні, біологічні розлади, психологічна проблема, що зароджується у свідомості, розлад головного мозку, вивчена поведінка, когнітивна проблема (думки), результат вивченої безпорадності, соціально вкорінена проблема [1].

До людей з депресією не завжди ставилися погано, принаймні не навмисно. Інші

способи лікування депресії у стародавньому світі: вправи, дієта, музикотерапія, масаж, час у лазні, ліки з екстрактом маку (опіат).

Після Темних віків і до XIX століття лікування депресії було схоже на лікування у стародавні часи, але з деякими такими новими доповненнями, як: використання клізм або блювота для виведення токсинів з організму, швидке обертання на табуретці, щоб перезавантажити мозок, ліки, трави, психотерапія, електрошокова терапія.

До XX століття лікування депресії почало вдосконалюватися, але все почалося жакливо з процедури, відомої як лоботомія, під час якої нейронні зв'язки в лобовій частці мозку відокремлюються від решти мозку. Інші методи лікування були і залишаються кращими. Ліки націлені на активність у мозку, пов'язану з депресією. Існує багато форм терапії для вирішення всіх аспектів депресії: когнітивної, поведінкової, емоційної, соціальної тощо.

Депресія – це складний стан, спричинений поєднанням генетичних, біологічних, внутрішньоособистісних та екологічних факторів. Наука, що вивчає депресію, досягла значних успіхів у розумінні зв'язків між окремими частинами мозку та ефектами депресії, з'ясуванні того, як нейромедіатори забезпечують зв'язок між клітинами мозку, а також у вивченні впливу генетики та особливостей способу життя на ризик і симптоми депресії. Дослідники вважають, що зв'язки між нервовими клітинами, ріст нервових клітин і функціонування нервових ланцюгів мають значний вплив на депресію. Деякі вчені вважають, що дисбаланс нейромедіаторів, так званих моноамінів, які у великих концентраціях містяться в лімбічній системі, може спричинити серйозні поведінкові та емоційні зміни, які спостерігаються у разі депресії. Доведено, що ділянка мозку гіпокамп, яка відповідає за пам'ять та емоції, зменшується, коли людина переживає депресію.

Дослідження показують, що гіпокамп менший у деяких людей з депресією. Наприклад, в одному дослідженні МРТ, опублікованому в *The Journal of Neuroscience*, дослідники вивчили 24 жінок, які мали в анамнезі депресію. У середньому гіпокамп був на 9–13% меншим у жінок з депресією порівняно з тими, хто не страждав на депресію. Чим більше нападів депресії було у жінки, тим менший гіпокамп. Стрес, який відіграє певну роль у виникненні депресії, може бути ключовим фактором тут, оскільки експерти вважають, що стрес може пригнічувати вироблення нових нейронів (нервових клітин) у гіпокампі.

Дослідники вивчають можливі зв'язки між повільним виробництвом нових нейронів у гіпокампі та поганим настроєм. Цікавий факт про антидепресанти підтверджує цю теорію. Ці ліки миттєво підвищують концентрацію

хімічних месенджерів у мозку (нейромедіаторів). Проте люди, як правило, не відчувають краще протягом кількох тижнів або довше. Експерти давно задаються питанням, чому, якщо депресія насамперед є результатом низького рівня нейромедіаторів, люди не відчувають краще, як тільки рівень нейромедіаторів підвищується.

Відповідь може полягати в тому, що настрої тільки покращується в міру того, як нерви ростуть і утворюють нові зв'язки, а цей процес займає тижні. Фактично дослідження на тваринах показали, що антидепресанти дійсно стимулюють ріст і посилене розгалуження нервових клітин у гіпокампі. Отже, теорія стверджує, що справжня цінність цих ліків може полягати в генерації нових нейронів (процес, який називається нейрогенезом), зміцненні зв'язків нервових клітин і поліпшенні обміну інформацією між нервовими ланцюгами. Якщо це так, можна розробити ліки від депресії, які спеціально сприяють нейрогенезу, з надією, що пацієнти побачать швидші результати, ніж у поточних методах лікування [2].

У багатьох випадках також є тригерна подія, наприклад, гостре захворювання або особливий стрес. Професійний стрес, напруженість у стосунках з колегами або начальством, конфлікти з партнером або сім'єю, смерть близької людини, фінансові проблеми, безробіття або внутрішні конфлікти з дитинства можуть викликати психічну напругу, яка впливає на організм по-різному. Психологічний і фізичний процеси тісно пов'язані між собою. На мимовільну (вегетативну) нервову систему впливають і змінюються, наприклад, серцебиття, травні процеси і напруга м'язів. Крім того, існують викиди гормонів, які можуть змінити обмін речовин в організмі або вплинути на імунну систему.

Діагноз психосоматичного захворювання не означає, що симптоми «уявні». Хоча психосоматичні скарги зазвичай не скорочують тривалість життя, вони можуть бути дуже тривожними для постраждалих. У разі хронічних скарг якість життя часто значно знижується. Це призводить до особистих конфліктів, соціальної ізоляції та обмежень у професійному житті, включаючи достроковий вихід на пенсію.

Для того щоб зрозуміти сигнали власного організму і цілеспрямовано впливати на організм, часто використовується метод біологічного зворотного зв'язку. При цьому методі лікування несвідомі: тілесні процеси, такі як напруга м'язів або серцебиття, перетворюються на видимі або чутні сигнали за допомогою електричних вимірювальних приладів на шкірі. Таким чином, пацієнт може спостерігати власну напругу на моніторі у вигляді кривих і цілеспрямовано протидіяти йому за допомогою особливої поведінки та патернів руху.

Оскільки (постійний) стрес є важливим фактором розвитку психосоматичного захворювання, велике значення має своєчасне зниження стресу. Завдяки навчанню з управління стресом постраждалі можуть краще протистояти почуттю пригніченості. Сюди ж можна віднести скорочення обтяжливих зобов'язань і планування фіксованих перерв для відпочинку. Для деяких хворих тренування емоцій підходить, щоб краще справлятися з такими почуттями, як гнів, лють, смуток, самотність або безпорадність.

Депресія може бути спадковою: люди, у яких є близький родич, що живе з депресією, можуть мати вдвічі-втричі більший ризик розвитку депресії, за даними Stanford Medicine. Люди віком від 18 до 29 років мають найвищу поширеність депресії – 21%, за ними слідує люди віком від 45 до 64 років – 18,4%, віком 65 років і старше – 18,4% і віком від 30 до 44 років – 16,8%.

Депресія пов'язана з різними хронічними захворюваннями. Наприклад, 51% людей з хворобою Паркінсона, 42% людей з раком, 27% людей з діабетом і 17% людей із серцево-судинними захворюваннями також відчують депресію. Згідно зі статистикою Mental Health America, отримання відповідного лікування депресії та інших психічних розладів є проблемою для 28,2% дорослих; 42% дорослих повідомляють, що вони не отримували належного догляду, тому що не могли собі цього дозволити [3].

Ймовірно, є набагато більше людей з недіагностованою депресією та іншими психічними розладами, але якщо вони не зможуть відвідати лікаря, повідомити про свої симптоми та отримати діагноз, вони не зможуть отримати доступ до лікування. Депресія, яка не лікується, може мати наслідки для здоров'я, включаючи порушення сну, безсоння та погане імунне здоров'я, каже доктор Шіолі. Нелікована депресія також пов'язана з хронічним болем і хронічними захворюваннями, деякі з яких знижують повсякденну функцію та соціальну взаємодію, що призводить до подальшої депресії. Область мозку, яка обробляє біль, прилягає до областей, що відповідають за регуляцію емоцій. Коли ми страждаємо від емоційної дисрегуляції, такої як депресія, наші больові рецептори включаються, і больові сигнали від периферичних нервів посилюються мозком. Ці хронічні захворювання можуть загострюватися у людей, які не мають медичного страхування, а отже, доступу до психіатричного лікування. Розлади, пов'язані з психічним здоров'ям та вживанням психоактивних речовин, є хронічними захворюваннями, які потребують спеціалізованого довгострокового догляду та спостереження. Більшість страхових полісів не надають такого догляду. Також

у сільській місцевості менше медичних працівників та фахівців у галузі психічного здоров'я, і має бути більше стимулів для практикуючих психіатрів переїжджати у сільські райони та райони з недостатнім рівнем обслуговування. Психіатрична допомога також повинна включати більш доступну профілактичну допомогу в школах і громадських організаціях, включаючи комплексний скринінг, щоб більше людей могли дійсно отримати необхідний діагноз і лікування [4].

Інноваційна дослідницька група Массачусетського технологічного інституту (MIT), що складається з Туки Альханаї та Джеймса Гласса з CSAIL (Лабораторія комп'ютерних наук та штучного інтелекту) та Мохаммада Гассемі з IMES (Інститут медичної інженерії та науки), відкрила спосіб для ШІ визначити депресію у людей шляхом виявлення закономірностей у природній розмові.

Дослідники з Массачусетського технологічного інституту розробили нейромережеву модель штучного інтелекту, яка може передбачати депресію на основі ідентифікації мовних патернів за аудіо- та текстовими транскрипціями з інтерв'ю. Використовуючи набір даних зі 142 записаних інтерв'ю з пацієнтами, команда прагнула змоделювати послідовності для виявлення депресії. Дослідники включали експерименти з контекстно-вільного моделювання, зваженого моделювання та моделювання послідовностей.

По-перше, команда прагнула оцінити точність прогнозування аудіо- та текстових функцій, «якщо розглядати їх незалежно від типу поставленого запитання та часу, коли воно було поставлено під час сеансу інтерв'ю» – іншими словами, «безконтекстне» моделювання. Команда подала 279 аудіо та 100 текстових функцій у логістичну регресійну модель з регуляризацією L1. Для текстових функцій команда використала бібліотеки Python Gensim для загальної 8 050 навчальних прикладів, 272 418 слів і розміру словникового запасу 7 411. Що стосується аудіофункцій, команда виділила початковий набір із 553 ознак, що представляють кожну відповідь суб'єкта.

У другому експерименті команда прагнула зрозуміти прогностичну продуктивність залежно від типу поставленого запитання та незалежно від часу, коли воно було поставлене під час сеансу інтерв'ю. Щоб досягти цього, вони створили зважену модель, подібну до моделі без контексту, з ключовим диференціатором – вона призначила вагу моделі на основі «прогностичної сили питання, знайденого в навчальній множині».

У третьому експерименті команда зосередилася на моделюванні тимчасових змін інтерв'ю і використовувала двонаправлену нейронну мережу з довгою короткочасною

пам'яттю (LSTM), оскільки вона мала додаткову перевагу моделювання послідовних даних.

Цікаво, що дослідники виявили, що модель потребувала в чотири рази більше даних у разі використання аудіо, ніж тексту у разі прогнозування депресії. Модель вимагала у середньому 30 послідовностей для аудіо порівняно з лише сімома послідовностями текстових запитань і відповідей. Команда помітила, що моделювання послідовностей є більш точним для прогнозування депресії, а мультимодальна модель як тексту, так і аудіо виявилася найефективнішою. За іронією долі природа моделей нейронних мереж штучного інтелекту заплутує, які саме закономірності він виявляє з вхідних даних. Непрозорість ШІ зумовлена складністю, властивою нейронним мережам із заплутаними зв'язками між вузлами та величезною кількістю параметрів. Незважаючи на це, дослідження Массачусетського технологічного інституту є інноваційним кроком до створення нового потенційного інструменту, який допоможе лікарям і фахівцям у галузі психічного здоров'я у вирішенні складнощів діагностики депресії в майбутньому [5].

Отже, депресія є поширеним і серйозним розладом психічного здоров'я, симптоми якого впливають на те, як людина почувається, мислить, справляється з щоденними справами, спить, їсть, працює. Це захворювання вже належить до психічних розладів, але якщо його не лікувати, то це може призвести до тяжких наслідків. А саме тяжкого стану депресії, додаткового розвитку інших психічних захворювань, а також може спричинити розвиток психосоматичних захворювань.

У радянські часи психічні порушення, в тому числі і депресію, вважали серйозним відхиленням у людини. І багато хто вважав, що такі люди не можуть жити у «нормальному» середовищі. Позаяк у багатьох психічно хворих людей змінений стан свідомості, особливо під час загострення хвороби, їх могли просто «заліковувати». Їх не вважали нормальними людьми, як і всіх інших. Наприклад, у Третьюму Рейху намагалися покращити націю, вбивавши

душевних хворих. Їх травили газом або спалювали у печах зі словами «Ідіоти не мають права на існування» (Idioten haben kein Recht zu existieren).

Ситуація з прийняттям хвороби як самою людиною, так і навколишнім середовищем залишилася майже незмінною. Є люди, які вважають, що з такими захворюваннями хвора людина працювати не може, спілкуватися з іншими не може. Так, звичайно, є багато «але» у формуванні графіка хворої людини. Наприклад, у людини із депресією обов'язково повинно бути медикаментозне лікування, яке призначає виключно психіатр або психотерапевт. Також вона повинна бути на веденні у лікаря-психіатра та психолога або якщо у людини вже затяжна депресія чи тяжкий перебіг хвороби, то вона вже повинна бути взята на облік у психіатричному стаціонарі. Бо за тяжких станів людина може часто лікуватися у стаціонарі і в майбутньому бути на обліку для ведення перебігу її психічного стану протягом деякого часу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Shafran R, Mansell W. Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*. 2001. V. 21. № 10. P. 879–903.
2. Enns M., Cox B. Perfectionism, stressful life events, and the 1-year outcome of depression. *Cognitive Therapy and Research*. 2005. Vol. 29. P. 541–553.
3. Is Depression a Disease or a Disorder? *Psych Central*. URL: <https://psychcentral.com/depression/what-is-depression-if-not-a-mentalillness#depression-as-a-disorder>.
4. Depressionen: Symptome, Ursachen, Diagnostik. Therapie: Auswirkungen. URL: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/depressionen/auswirkungen/>.
5. MIT Creates AI That Predicts Depression From Speech. *Psychology Today*. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-future-brain/201810/mit-creates-ai-predicts-depression-speech#:~:text=The%20MIT%20researchers%20developed%20a%20neural%20network%20AI,team%20aimed%20to%20model%20sequences%20for%20depression%20detection>.

СЕСУАЛЬНА ДИСФУНКЦІЯ У ОСІБ ІЗ ДЕПРЕСИВНИМИ РОЗЛАДАМИ

SEXUAL DYSFUNCTION IN PERSONS WITH DEPRESSIVE DISORDERS

У статті охарактеризовано проблему депресивних розладів, які в даний час розглядаються як одна з основних і в психологічній, і в загальній медичній практиці. У матеріалах ВООЗ є дані, які свідчать про те, що понад 110 млн осіб у світі страждають депресією. На думку більшості авторів, зберігається стійка тенденція до послідовного збільшення поширеності депресивних розладів. При цьому, як правило, хворі з депресивними розладами переважно звертаються до лікарів загальної практики або до фахівців іншого профілю. Спровоковано це також тим фактом, що симптоми депресії дуже часто включають проблеми не тільки загальноприйнятого розуміння (знижений настрій, ангедонія, проблеми зі сном тощо), але і порушення соматичного характеру, до яких дуже часто відносять і скарги на зміни у сексуальній сфері. Депресія може мати значний вплив на сексуальне здоров'я, а сексуальна дисфункція є поширеним симптомом депресії.

Визначено, що як чоловіки, так і жінки, які страждають на депресивні розлади, можуть відчувати низький сексуальний потяг або взагалі його відсутність, а також проблеми зі збудженням, еректильну дисфункцію та нездатність або труднощі у досягненні оргазму. Депресія може бути пов'язана з роботою певних нейромедіаторів, відповідальних за сексуальне бажання та збудження, ускладнюючи реалізацію сексуальної активності.

Антидепресанти, які зазвичай використовуються для лікування депресії, також можуть мати небажані побічні ефекти, що стосуються сексуального життя, такі як зниження лібідо, еректильна дисфункція та затримка еякуляції. Людям з депресією, які мають сексуальні проблеми, важливо обговорити ці питання зі своїм медичним працівником або психотерапевтом, оскільки можуть бути способи впоратися з сексуальними побічними ефектами за допомогою антидепресантів, не втручаючись у лікування. Загалом лікування депресивних розладів є одним із способів подолання сексуальної дисфункції.

Важливо також враховувати те, що вплив депресії на сексуальність є індивідуальним і може варіювати у різних осіб за ступенем вираженості та дистресу, який чинить зміна сексуальної поведінки. Особи, які стикаються із сексуальними проблемами через депресивні розлади, можуть знайти підтримку від психотерапевта, сексолога або

інших фахівців, що компетентні у питаннях сексуальних дисфункцій.

Ключові слова: депресивні розлади, сексуальна дисфункція, сексуальне здоров'я, лібідо, діагностика.

The article describes the problem of depressive disorders, which are currently considered one of the main ones in both psychological and general medical practice. There are data in WHO materials that show that more than 110 million people in the world suffer from depression. According to the majority of authors, there is a steady trend towards a consistent increase in the prevalence of depressive disorders. At the same time, as a rule, patients with depressive disorders mainly turn to general therapists, doctors or specialists of another profile. This is also caused by the fact that the symptoms of depression very often include not only problems of common understanding (depressed mood, anhedonia, sleep problems, etc.), but also disorders of a somatic nature, which very often include complaints about changes in the sexual sphere. Depression can have a significant impact on sexual health, and sexual dysfunction is a common symptom of depression.

It has been found that both men and women who suffer from depressive disorders may experience low or no sexual desire, as well as problems with arousal, erectile dysfunction, and the inability or difficulty in reaching orgasm. Depression can be associated with the work of certain neurotransmitters responsible for sexual desire and excitement, making it difficult to realize sexual activity. Antidepressants commonly used to treat depression can also have unwanted side effects related to sex life, such as decreased libido, erectile dysfunction, and delayed ejaculation. It is important for depressed people who have sexual problems to discuss these issues with their health care provider or psychotherapist, as there may be ways to manage the sexual side effects of antidepressants without interfering with treatment. In general, the treatment of depressive disorders is one way to overcome sexual dysfunction.

It is also important to consider that the impact of depression on sexuality is individual and may vary from person to person in the degree of severity and distress caused by a change in sexual behavior. Individuals facing sexual problems due to depressive disorders can find support from a psychotherapist, sexologist or other professionals competent in sexual dysfunction issues.

Key words: depressive disorders, sexual dysfunction, sexual health, libido, diagnosis.

УДК 176.5:616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.31>

Молотокас А.А.

докторка філософії в галузі психології, асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Проскурня А.С.

к.психол.н., дослідник факультету гуманітарних та соціальних наук Університет Миколаса Померіца

Вступ. Порушення психічного здоров'я є найважливішим фактором ризику сексуальних дисфункцій у чоловіків та жінок. Особи з психічними захворюваннями, попри часті сексуальні проблеми, вважають сексуальність важливим аспектом якості свого життя. Антидепресанти та антипсихотичні препарати, нейробиологія та симптоми хвороби, минулі травми, труднощі у встановленні стосунків і стигматизація – все це може сприяти появи

сексуальних дисфункцій. Низьке сексуальне бажання тісно пов'язане з депресією [3].

Діагностичний та статистичний посібник психічних розладів DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) надає критерії для діагностики депресивного розладу. Щоб діагностично підтвердити наявність депресії за DSM-5, особа повинна відповідати критеріям для майже кожного з істотних симптомів майже кожного дня

протягом принаймні двох тижнів. Крім того, ці симптоми повинні викликати клінічно значущий дистрес та суттєво обмежувати соціальну, професійну або інші важливі сфери життя особи. Ось деякі основні симптоми депресії згідно з DSM-5 [2]:

1) низький настрій (гіпотімія) – смуток, відчуття спустошеності або відсутність радості від звичних задоволень (ангедонія);

2) втрата інтересу або задоволення – відсутність інтересу або радості від майже всіх аспектів життя, які раніше приносили задоволення;

3) зміни ваги або апетиту – значне зменшення або збільшення апетиту, що може призвести до втрати або збільшення ваги;

4) зміни у сні – безсоння або гіперсомнія (занадто довгий сон або сон, що не приносить відчуття відпочинку);

5) порушення психомоторного збудження – ажитація (перебільшена рухливість або неспокій) або ретардація (уповільнення мови, мислення та рухів);

6) втрата енергії, відчуття втомленості – постійна втома або втрата енергії навіть у разі докладання невеликих зусиль;

7) почуття провини або низька самооцінка – постійне відчуття вини або низької самооцінки навіть за незначні помилки або невдачі;

8) порушення концентрації уваги або прийняття рішень – труднощі з концентрацією, прийняттям рішень або здатністю пам'ятати;

9) думки про смерть або самогубство, суїцидальні тенденції або наявність конкретного плану їх реалізації.

Це лише загальний огляд симптомів, і для точної діагностики слід звертатися до кваліфікованого фахівця в галузі психічного здоров'я, такого як психіатр або психотерапевт. Ці критерії призначені для допомоги фахівцям у встановленні діагнозу та розробці плану лікування [5].

Наукові дані підтверджують, що депресія, тривога та сексуальна дисфункція у жінок пов'язані між собою, однак причинно-наслідковий зв'язок обговорюється. Чи депресія та тривога спричиняють сексуальну дисфункцію, чи сексуальна дисфункція є частою причиною розладів настрою? Третя можливість полягає в тому, що сексуальні дисфункції, депресія та тривожні розлади є результатом основної вразливості як до психічних захворювань, так і до сексуальної дисфункції. Недавні дослідження, у яких вивчалось це супутнє захворювання протягом тривалого часу, показали результати, що відповідають останній можливості, а саме спільній прихованій психологічній вразливості [6]. Це свідчить про те, що наявність будь-якого з трьох факторів ризику збільшить шанси на поточні або майбутні симптоми одного або обох з двох інших, тому скринінг на

всі супутні захворювання має стати рутинною справою.

Депресія може суттєво впливати на сексуальну сферу людини. Ось деякі з можливих впливів депресії на сексуальну функцію:

1) втрата інтересу до сексу. Одним із основних симптомів депресії є втрата інтересу або задоволення від звичних речей, включаючи сексуальну активність;

2) зменшення лібідо. Сексуальне бажання може значно зменшитися під впливом депресії. Особа може відчувати себе втомленою і не зацікавленою у стосунках;

3) проблеми з ерекцією або любрикацією. Депресія може впливати на фізіологічні аспекти сексу, такі як ерекція чи любрикація, що може викликати труднощі у досягненні або збереженні сексуального збудження;

4) проблеми з оргазмом. Деякі люди, стикаючись з депресією, можуть відчувати затримку або втрату здатності відчувати оргазм;

5) зменшення задоволення від сексу. Депресія може зменшити загальний рівень задоволення від сексу, роблячи його менш приємним чи непов'язаним із задоволенням;

6) проблеми у стосунках. Сексуальні проблеми, пов'язані з депресією, можуть впливати на відносини між партнерами, спричиняючи напругу та розбіжності у сексуальних потребах;

7) відчуття провини та низької самооцінки. Депресія часто супроводжується відчуттям вини та низькою самооцінкою, що може ускладнити встановлення і підтримку інтимних стосунків.

Щоб медичний працівник мав можливість підтвердити наявність сексуальної дисфункції, проблема повинна існувати щонайменше 6 місяців, виникати у 75–100% випадків та спричиняти клінічно значущий дистрес у пацієнта. Лікар може виявити такі симптоми, які можуть свідчити про сексуальну дисфункцію. Ідеться про труднощі з збудженням, відсутність інтересу до сексу, біль під час статевого акту та відчуття значного стресу через ці проблеми. Якщо такі симптоми присутні, то цей стан можна вважати сексуальною дисфункцією. Важливо зазначити, що деякі люди не засмучуються через відсутність інтересу до сексу. Ці люди не отримують діагнозу сексуальної дисфункції. Наприклад, людина, яка є асексуальною, не відчуває значного сексуального потягу або не відчуває його взагалі. Це нормально і так само справедливо, як і будь-який інший відтінок сексуальності.

Як депресія, так і її лікування пов'язані з сексуальною дисфункцією (СД) у чоловіків і жінок, включаючи проблеми з оргазмом і збудженням, гіпоактивний сексуальний потяг, передчасну еякуляцію, труднощі з ерекцією тощо. Для багатьох людей лікування депресії може

привести до поліпшення сексуальної функції. Лікарі часто рекомендують психотерапію, медикаментозне лікування або комбінацію обох методів. Важливо звертатися за допомогою до кваліфікованого фахівця для ефективного лікування депресії та зниження її впливу на сексуальну сферу життя, бо сексуальна дисфункція також є частим побічним ефектом лікування більшістю антидепресантів і є однією з основних причин передчасного припинення прийому препарату [10]. Селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну є найбільш поширеними антидепресантами, які мають значний вплив на збудження та оргазм порівняно з антидепресантами, які діють на системи норадреналіну, дофаміну та мелатоніну. Наявність антидепресантів, які не спричиняють і не посилюють сексуальну дисфункцію, є прогресом у фармакотерапії розладів настрою та має зменшити недотримання режиму лікування і зменшити потребу в заміні антидепресантів або їх дозування [9].

Сексуальну дисфункцію часто називають причиною недотримання або припинення лікування депресії, оскільки різні класи антидепресантів відрізняються за своєю здатністю викликати сексуальні побічні ефекти. Лікування селективними інгібіторами зворотного захоплення серотоніну та інгібіторами зворотного захоплення серотоніну/норепінефрину асоціюється з сексуальною дисфункцією. Трициклічні антидепресанти (ТЦА) мають щонайменше п'ять механізмів дії. Вони включають інгібування зворотного захоплення серотоніну (5НТ) і норадреналіну, антагонізм α_1 , антагонізм ацетилхоліну на мускаринових рецепторах і блокаду гістамінових (H1) рецепторів. Баланс між серотонінергічною та норадренергічною нейротрансмісією окремої речовини та її активних метаболітів видається важливим. Кломіпрамін знаходиться на серотонінергічному кінці спектра ТЦА, тому він повинен з більшою ймовірністю викликати порушення потягу і оргазму. І навпаки, нортриптилін (метаболіт амітриптиліну) переважно блокує зворотне захоплення норадреналіну і повинен бути менш пов'язаний з проблемами оргазму. Однак, оскільки нортриптилін є більш антихолінергічним, ніж амітриптилін і кломіпрамін, це може привести до більшої частоти еректильної дисфункції [11].

Дослідження (2018) 50-ти пацієнтів відділення психоневрології Клінічної лікарні № 1 м. Києва, у яких була діагностована депресія

різного ступеня вираженості за шкалою депресії Гамільтона (Hamilton Rating Scale for Depression; HDRS), показало, що 34% пацієнтів мали низькі показники генітальних симптомів та 34% мали високі показники генітальних симптомів, що свідчить про загальну наявність скарг на сексуальне життя у 68% опитуваних (табл. 1). Серед опитуваних було 25 чоловіків та 25 жінок із діагнозом депресія, які знаходились на лікуванні в умовах стаціонару. Вік респондентів на момент проведення дослідження складав від 20 до 55 років.

Згідно з дослідженням Кришталь, Луценко та Марченко (2014) майже в усіх чоловіків і більшості жінок із депресивними розладами визначалася патологія загальної та сексуальної комунікації в парі, були порушені усі компоненти спілкування:

- особистісний (через дисгармонійні риси характеру);
- інформаційний (через слабку обізнаність у питаннях культури спілкування та психогігієни статевого життя);
- поведінковий (через неправильні форми поведінки);
- емоційний (через неадекватні реакції на труднощі, що зазвичай виникають у житті) [1].

Загалом зв'язок між сексуальною дисфункцією та психотичними захворюваннями недостатньо вивчений. Як і жінки, які переживають депресію та тривогу, жінки з шизофренією та розладами шизофренічного спектру мають дуже великий тягар сексуальної дисфункції, причому 60–80% жінок страждають від неї [8]. Антипсихотичні препарати, симптоми психозу, інституціоналізація та суспільна стигматизація – це всі ймовірні сприяючі фактори. Порівняно з жінками, які страждають на депресію та тривогу, жінки з психозом, як правило, мають меншу соціальну інтеграцію, більше труднощів у пошуку інтимних партнерів і загальний нижчий рівень функціонування. Цей вищий рівень порушення має значення як для діагностики, так і для лікування сексуальної дисфункції [7].

Додатковою проблемою при розгляді сексуальної функції жінок із психотичними захворюваннями є те, що багатьом клініцистам може бути некомфортно говорити про сексуальність із цією групою пацієнтів. Дослідження показали, що клініцисти схильні недооцінювати важливість сексуальних аспектів життя своїх психіатричних пацієнтів і часто не запитують безпосередньо про сексуальне життя. Опитування британських психіатрів показало,

Таблиця 1

Результати емпіричного дослідження сексуальних розладів у пацієнтів з депресією

Симптоми	Відсутність	Низькі показники	Високі показники
Генітальні симптоми/Сексуальні розлади (втрата лібідо, менструальні порушення)	16 осіб	17 осіб	17 осіб

що дві третини не запитують регулярно про сексуальну сферу своїх пацієнтів і лише 17% респондентів відчували себе компетентними в оцінці сексуальних проблем своїх пацієнтів із шизофренією. Пацієнти з психотичними захворюваннями вважають, що це є незадоволеною потребою в лікуванні та причиною зниження якості життя [4].

Висновки. Дослідження підтверджують тісний зв'язок між депресією та сексуальними дисфункціями. Депресія може впливати на різні аспекти сексуального життя, включаючи бажання, відчуття задоволення від сексу та інтимні відносини партнерів. Розглядаючи різні фактори, можна виділити психологічні, фізіологічні та соціокультурні аспекти, які можуть впливати на сексуальну функцію при депресії. Розуміння цих факторів допомагає розробляти ефективні стратегії лікування. Психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, гуманістична терапія, терапія пар тощо, можуть бути ефективними у поліпшенні сексуальної функції у пацієнтів з депресією та знижувати прояви самого депресивного розладу. Деякі медикаменти, такі як антидепресанти, також можуть впливати на сексуальну функцію, і важливо управляти цими ефектами з урахуванням індивідуальних потреб пацієнта. Врахування сексуальних аспектів при лікуванні депресії є важливим елементом повноцінної медичної практики. Інтегрований підхід, який включає психотерапію, медикаментозне лікування та за необхідності консультування сексолога, може забезпечити комплексне вирішення проблем пацієнта. З огляду на складність взаємодії депресії та сексуальних дисфункцій додаткові наукові дослідження в цьому напрямку є важливими для розуміння більш конкретних механізмів впливу депресії на сексуальну функцію та розробки ефективних методів лікування. Ми підкреслюємо важливість врахування аспектів сексуального здоров'я при лікуванні депресії та необхідність комплексного, інтегрованого підходу до пацієнтів з подібними проблемами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кришталь Є.В., Луценко О.Г., Марченко В.Г. Сексуальні розлади та особливості поведінки у хворих на депресію. *Медична психологія*. 2014. Т. 9. № 1. С. 9–13.
2. Association A.P. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition. *American Psychiatric Publishing*. 2013. 947 p.
3. Basson R., Gilks T. Women's sexual dysfunction associated with psychiatric disorders and their treatment. *Women's health*. 2018. Vol. 14. P. 17–45.
4. Bushong M.E., Nakonezny P.A., Byerly M.J. Subjective quality of life and sexual dysfunction in outpatients with schizophrenia or schizoaffective disorder. *Journal of sex & marital therapy*. 2013. Vol. 39. № 4. P. 336–346.
5. Clayton A.H. Sexual functioning in patients with major depressive disorder in randomized placebo-controlled studies of extended release quetiapine fumarate. *CNS Spectrums*. 2013. Vol. 19. № 2. P. 182–196.
6. Forbes M.K., Baillie A.J., Schniering C.A. A structural equation modeling analysis of the relationships between depression, anxiety, and sexual problems over time. *The journal of sex research*. 2015. Vol. 53. № 8. P. 942–954.
7. Hendrickx L., Gijs L., Enzlin P. Age-Related prevalence rates of sexual difficulties, sexual dysfunctions, and sexual distress in heterosexual women: results from an online survey in flanders. *The journal of sexual medicine*. 2015. Vol. 12. № 2. P. 424–435.
8. Harley E.W.-Y., Boardman J., Craig T. Sexual problems in schizophrenia: prevalence and characteristics. A cross sectional survey. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2009. Vol. 45. № 7. P. 759–766.
9. Kennedy S.H., Rizvi S. Sexual dysfunction, depression, and the impact of antidepressants. *Journal of clinical psychopharmacology*. 2009. Vol. 29. № 2. P. 157–164.
10. Montejo A.L., Montejo L., Navarro-Cremades F. Sexual side-effects of antidepressant and antipsychotic drugs. *Current opinion in psychiatry*. 2015. Vol. 28. № 6. P. 418–423.
11. Segraves R.T., Balon R. Antidepressant-induced sexual dysfunction in men. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 2014. Vol. 121. P. 132–137.

ОСНОВИ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ МАЮТЬ РОЗЛАДИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

FUNDAMENTALS OF CORRECTIVE WORK WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WHO HAVE AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS

Стаття присвячена особливостям корекційно-розвивальної роботи з дітьми дошкільного віку з розладом аутистичного спектру. Труднощі в освоєнні освітньої програми проявляються у дітей із розладом аутистичного спектру (РАС) через несформованість у них навичок соціальної взаємодії, комунікації та уяви, що призводить до неуспішності у пізнавальному процесі. Розлади аутистичного спектру (далі – РАС) сьогодні є проблемою дитячої популяції через складну соціальну ситуацію як для дитини, так і для всієї родини. Збільшення кількості дітей з розладами аутистичного спектру пов'язане з ураженням центральної нервової системи, яке здебільшого виникає у внутрішньоутробний період, під час пологів або протягом перших трьох місяців життя. Дослідники відзначають, що ці фактори можуть спровокувати порушення як пізнавальних процесів дитини, так і її емоційної сфери, що проявляється аутизмом та іншими розладами особистості. Дитина з розладами аутистичного спектру відчуває специфічні труднощі у розумінні самої ситуації спілкування та умінні адекватно використовувати наявні у неї комунікативні навички. Такі труднощі можуть бути наслідком зниженої потреби у спілкуванні, посиленого прагнення уникати контактів і небажання спілкуватися через те, що оточуючі люди вимагають від дитини більшої активності, ніж та, на яку вона здатна у даний момент у силу особливостей даного порушення. Індивідуальні особливості дітей з РАС не дозволяють успішно освоювати програму навчання. Існує чимало методів корекційно-розвивальної роботи з дітьми з РАС, проте важлива їх систематизація, комплексні, міждисциплінарні та інтегровані підходи до реалізації.

Ключові слова: розлад аутистичного спектру, дошкільнята, корекційно-розвиваюча робота, навчання.

The article is devoted to the peculiarities of correctional and developmental work with children of preschool age with autism spectrum disorder. Difficulties in mastering the educational program are manifested in children with autism spectrum disorder (ASD) due to their lack of social interaction, communication and imagination skills, which leads to failure in the cognitive process. Autistic spectrum disorders (ASD) today are a problem for the child population due to the difficult social situation for both the child and the entire family. The increase in the number of children with autism spectrum disorders is associated with damage to the central nervous system, which mostly occurs in utero, during birth, or during the first three months of life. Researchers note that these factors can provoke a violation of both the child's cognitive processes and his emotional sphere, which is manifested by autism and other personality disorders. A child with autism spectrum disorders experiences specific difficulties in understanding the communication situation itself and in being able to adequately use the communication skills available to him. Such difficulties may be the result of a reduced need for communication, an increased desire to avoid contact and reluctance to communicate due to the fact that the surrounding people require more activity from the child than what he is currently capable of due to the specifics of this disorder. The individual characteristics of children with ASD do not allow them to successfully master the educational program. There are many methods of corrective and developmental work with children with ASD, but their systematization, complex, interdisciplinary and integrated approaches to implementation are important.

Key words: autism spectrum disorder, preschoolers, correctional and developmental work, education.

УДК 159.9221

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.32>

Слащова А.К.

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Діти з розладами аутистичного спектру (РАС) потребують безперервного та професійного медико-психолого-педагогічного супроводу, який забезпечується спільною роботою різних фахівців – неврологів, психіатрів, психологів, нейропсихологів, дефектологів, логопедів. Планомірна, побудована з урахуванням індивідуальних особливостей корекційно-розвиваюча робота з дітьми з РАС дає їм шанси на ефективне входження в інклюзивне освітнє середовище, якісно покращує життя сім'ї, розширює межі їх можливостей та інтелектуального розвитку.

Діти, які страждають на аутизм, потребують постійної психолого-педагогічної підтримки. Своєчасне діагностування та грамотна корекційна робота в більшості випадків здатні дати позитивний результат: вони сприяють посла-

бленню та подоланню недоліків у психологічному розвитку, підготовці дітей до навчання, розвитку їхнього потенціалу. Проте корекція різних форм аутизму має власну специфіку і може бути успішною лише тоді, коли фахівець підлаштовує свої методи під особливості психіки дитини.

Складність і своєрідність психіки дітей, які страждають на розлади аутистичного спектру (далі – РАС), вимагає спеціального підходу до організації корекційної роботи. Необхідно враховувати такі фактори, як:

- якісна своєрідність розвитку;
- час виникнення дефекту (вік, з якого почалися прояви аутистичної поведінки) та динаміка його розвитку;
- тяжкість афективної патології.

Розлади аутистичного спектру – спектр психологічних характеристик, що описують

широке коло аномальної поведінки та труднощів у соціальній взаємодії та комунікаціях, а також жорстко обмежених інтересів і поведінкових актів, що часто повторюються.

Розлад аутистичного спектру часто характеризується проблемами у соціальних, комунікативних та інтелектуальних здібностях пацієнтів. Залежно від віку та інтелекту у дітей з аутизмом помітний різний ступінь дефіциту комунікації. Ці дефіцити виявляються в мовних затримках, монотонній мові, ехолоалії (неконтрольованому автоматичному повторенні слів, почутих у чужій мові), а також варіюють від поганого розуміння до повної відсутності мовлення. Невербальна комунікація також порушена і може включати труднощі у встановленні зорового контакту, складності у розумінні виразів обличчя та жестів. Ще однією важливою особливістю людей із РАС є дефіцит соціально-емоційної взаємності [2, с. 145].

Діти з розладом аутистичного спектру не цікавляться спілкуванням з людьми, погано їх розуміють, люблять дотримуватися різних ритуалів, схильні до рухів тіла, що повторюються, можуть мати мовні проблеми та затримки в інтелектуальному розвитку. Різні симптоми призводять до значного погіршення у багатьох сферах адаптивного функціонування. Водночас діти з РАС часто мають і безліч сильних сторін. Ідеться про посидючість, увагу до деталей, хорошу зорову та механічну пам'ять, схильність до одноманітної роботи. Це може бути корисним у деяких професіях.

Точна причина розладу аутистичного спектру наразі невідома. Він може виникати внаслідок генетичної схильності, екологічних чи невідомих факторів, тобто РАС не є етіологічно однорідним. Імовірно, існує безліч підтипів РАС, кожен із яких має різне походження.

Передбачається, що розвиток РАС багато в чому пов'язаний із впливом генетичних факторів. На підтримку генетики як причини можна додати результати досліджень, що показують, що РАС частіше зустрічається у хлопчиків, ніж у дівчаток, що, імовірно, викликано генетичними відмінностями, пов'язаними з Y-хромосомою. На користь теорії свідчать дослідження близнюків з РАС, які визначили показники конкордантності (конкордантність – наявність певної ознаки в обох близнюків) для монозиготних (60–90%) та дизиготних (0–10%) близнюків. Висока конкордантність у парах монозиготних близнюків і значно нижча конкордантність у парах дизиготних близнюків свідчить про значну роль генетичних чинників. У дослідженні, проведеному в 2011 році, майже 20% немовлят зі старшим біологічним братом з РАС також мали РАС, а якщо таких старших братів було кілька, то можливість мати діагноз РАС була ще вищою [8, с. 47].

Система допомоги особам з аутизмом почала вперше формуватися у США та Західній Європі в середині 60-х рр. Потрібно, однак, відзначити, що перша в Європі (і, мабуть, у світі) школа для аутичних дітей Sofienskole почала функціонувати в Данії в 1920 р., коли ні в психіатрії, ні в спеціальній педагогіці поняття «дитячий аутизм» ще не було сформульовано. Крім того, передісторією розвитку системи допомоги дітям з РДА можна вважати появу наприкінці 50-х років невеликої кількості приватних установ, чия діяльність ґрунтувалася на засадах різних варіантів психоаналізу.

Навчання та виховання аутичних дітей вимагає (принаймні на початковому та іноді досить тривалому етапі) індивідуальної роботи, що призводить до різкого подорожчання вартості освітніх послуг. Рішення про створення системи допомоги особам з аутизмом не могло бути не прийнятим вже з позицій дотримання прав людини, проте дуже суттєвим (а можливо, найважливішим) був економічний чинник. Питання про те, що дорожче: довічно платити допомогу тяжкому психічному інваліду з аутизмом і забезпечувати його існування хоча б у мінімально прийнятних умовах або спробувати адаптувати його до життя, дати йому можливість вчитися і працювати, у такій спосіб зробивши його відносно активним членом суспільства, було вирішене на користь спеціального навчання та виховання дітей та підлітків з аутизмом. Теоретично це вигідніше, але за умови досить високого відсотка виходу вихованців на непсихотичний рівень, тобто рівень можливості самостійного життя. Лімітуючим фактором в економіці освіти стосовно дитячого аутизму є фактор ефективності навчання, який залежить від методичного та організаційного забезпечення процесу корекційного навчання [1].

Нині найбільшого поширення в галузі корекції розладів аутистичного спектру набули три таких психолого-педагогічні підходи: поведінковий підхід, ТЕАСН-підхід, емоційно-рівневий підхід.

Поведінковий підхід, або прикладний аналіз поведінки (Applied Behavior Analysis – АВА), уперше був використаний доктором Іваром Ловаасом (Ivar Lovaas) та його колегами з Каліфорнійського університету у Лос-Анджелесі.

Мета – формування деякої соціально прийнятної, бажаної поведінки у тих випадках, коли вона відсутня або є її порушення [4, с. 9].

Вік дитини, у роботі з яким може бути застосований підхід, – від 1,5 років та старше.

Ступінь порушення – важкі та ускладнені форми аутизму.

На першому плані виступають такі відхилення у розвитку, як інтелектуальні порушення.

Вимоги до організації розвиваючого предметно-просторового середовища: необхідна

спеціальна організація простору, наприклад, кімната середніх розмірів (10–15 м), розділена на кілька зон (зона відпочинку, зона ігор, зона занять, зона самостійної діяльності та ін.), в якій розміщено лише необхідне обладнання.

Участь батьків у реалізації підходу: потрібна активна участь батьків у реалізації корекційної роботи з дитиною та дотримання ними всіх поведінкових принципів навчання.

Основний зміст підходу. Вся робота будується як навчання. У центрі поведінкової терапії знаходиться навчальна ситуація, що включає три таких взаємопов'язаних компоненти: стимул, що запускає поведінкову реакцію; власне поведінкову реакцію; стимул у середовищі, що йде за поведінковою реакцією. Для того, щоб сформувані у дитини необхідну навичку, спочатку слід точно описати поведінку, що формується, вирішити, який стимул повинен запускати цю поведінку після завершення навчання. Потім з'ясовується, за допомогою чого можливо викликати бажану поведінку (визначення стимулу, що допомагає викликати реакцію (фізична допомога, вербальна допомога, жестова допомога, допомога у вигляді наочних стимулів та ін) на стимул, що запускає). Поступово зменшують допомогу, що призводить до виникнення бажаної поведінки у відповідь на стимул, що запускає. Важливо враховувати те, що допомога має бути такою, щоб її рівень можна було зменшити, а потім виключити зовсім [2, с. 15]. Для збільшення частоти виникнення бажаної поведінки використовують підкріплення – стимул, що прямує за реакцією. Підкріплення може бути матеріальним та соціальним, а також можна використовувати заняття та різні види діяльності. Вибір підкріплюючого стимулу відбувається з огляду на інтереси та переваги дитини.

Недоліки підходу: вироблені в дитини в процесі корекційної роботи навички рідко переносяться в нові умови, що ускладнює адаптацію дитини до зовнішніх умов у процесі соціалізації; сумнівність застосування з погляду етичних норм.

TEACCH-підхід був розроблений в Університеті Північної Кароліни, США та є найпоширенішим у світі.

Мета – створення умов для досягнення самостійності та високої якості життя дитини та її сім'ї [3, с. 35].

Вік дитини, у роботі з яким може бути застосований підхід: використовується в роботі з дітьми віком від 3 років.

Ступінь порушення: може бути використаний як при легкій формі аутизму, так і при важких формах.

Виступають на першому плані такі відхилення у розвитку: інтелектуальні порушення.

Вимоги до організації розвиваючого предметно-просторового середовища: організація

простору передбачає його суворе структурування, яке полягає в чіткому поділі робочих та ігрових зон, створенні видимих меж індивідуального простору (позначення кордонів клейкою стрічкою, рейками, ширмою тощо), оснащення приміщення малою кількістю подразників.

Участь батьків у реалізації підходу: батьки виступають як обов'язкові учасники у здійсненні корекційної роботи.

Основний зміст підходу. Весь корекційний процес будується з урахуванням вивчення психіки дитини, зокрема особливостей мислення та сприйняття. Основу підходу становить структуроване навчання, що передбачає чітке структурування простору та часу відповідно до виявлених особливостей. Всю роботу в рамках цього підходу можна розділити на 3 такі частини: розуміння емоцій та їх причин, розуміння механізмів отримання інформації та гра. У центрі реалізації TEACCH-підходу лежить упорядкованість дій та певний ритуалізм. Підбір вправ здійснюється з урахуванням того факту, що вправа повинна не тільки забезпечувати формування або розвиток певної навички, а й висувати вимоги до здібностей дитини з інших сфер.

Недоліки підходу: створена зовнішня структура середовища відгороджує дитину від спонтанних контактів із оточенням та людьми, тобто підтримує її відгородженість.

Поряд із розглянутими корекційними підходами існують також допоміжні підходи та методи, до яких належать такі:

- метод сенсорної інтеграції;
- «Ігровий час» ("Floortime"/DIR);
- терапія щоденним життям;
- холдинг-терапія;
- система комунікації обміном зображення (PECS).

Більшість корекційних програм, покликаних допомогти дитині-аутисту, ґрунтуються на поведінковій терапії. Вона має на увазі заохочення дитини за правильну, бажану поведінку та ігнорування невірної чи небажаної поведінки.

Програма для "Floor Time", або «Ігровий час», – поведінковий метод лікування аутизму, що базується на методах знання етапів розвитку дитини. Методика створена Стенлі Грінспаном, американським професором психіатрії, що практикує на розладах аутистичного спектру та відставання психічного розвитку у дітей та підлітків. Даний метод зарекомендував себе як ефективний, оскільки він враховує індивідуальні особливості кожного малюка, його можна застосовувати вдома, не змінюючи звичне середовище аутиста. У своєму розвитку діти проходять шість стадій.

1. Стадія інтересу дитини до світу (досягається приблизно до 3-місячного віку).

2. Стадія уподобання (до 5-місячного віку).
3. Стадія розвитку двосторонньої комунікації (до 9-місячного віку).
4. Стадія усвідомлення себе (до 1,5-річного віку).
5. Стадія емоційних ідей (до 2,5 року).
6. Стадія емоційного мислення (до 4-річного віку).

Дитина з аутизмом не проходить усі 6 стадій розвитку, а зупиняється на якійсь одній. В основі методу лежать дві протилежні цілі – слідувати патологічним звичкам і використовувати їх для залучення інтересу та встановлення контакту.

Програма АВА – прикладний аналіз поведінки для корекції проблемної поведінки, навчання та соціальної адаптації дітей із розладами аутистичного спектру та іншими порушеннями розвитку. При цьому підході всі навички, які даються дитині важко, розбиваються на дрібні дії. Кожна з них розучується з дитиною окремо. Наприклад, дитині-аутисту дається інструкція: «Підійми руку». За потреби педагог дає приклад (сам піднімає руку дитини), заохочуючи її за вірну дію щоразу. Після кількох спроб «завдання – приклад – винагорода» від дитини потрібне самостійне виконання інструкції. Якщо вона виконує її правильно, то отримує нагороду. Коли кількість засвоєних дитиною навичок стає досить великою, відбувається їхнє ускладнення та генералізація.

Фахівці зазначають, що методика АВА з її покроковим розучуванням величезної кількості предметів і дій потребує колосального часу та зусиль (домашні заняття займають 30 годин на тиждень). Самим батькам рідко вдається впоратися з таким завданням, тому коригування аутизму за допомогою програми АВА зазвичай вимагає залучення до процесу кількох фахівців, які по чергово працюють з дитиною.

Під час побудови корекційно-розвивальних занять із дітьми з розладом аутистичного спектру необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Так, якщо РАС ускладнено розумовою відсталістю або дитячою шизофренією, у дитини можуть спостерігатися зниження когнітивних здібностей (порушення мисленнєвої та мовної діяльності, зниження вищих психічних функцій), особливості емоційно-вольової сфери (розгальмованість, порушення уваги, агресія та аутоагресія, негативізм), мовної функції до повного мовного мутизму, порушення у формуванні комунікативної функції мови як основи соціальної взаємодії [6].

Корекційно-розвиваюча робота з аутичними дітьми має бути спрямована на залучення їх до процесу навчальної діяльності, на розвиток у них комунікативних здібностей та навичок соціальної взаємодії.

Під час планування заняття з дитиною з РАС необхідно враховувати її швидке виснаження, тому необхідно підібрати такий темп і ритм заняття, який буде комфортний для дитини. Якщо у дитини спостерігається синдром гіперактивності, необхідно включати у процес заняття більше рухової активності. Особливо важливою є можливість використання візуального розкладу, який допомагає дитині орієнтуватися у процесі заняття, планувати подальші дії, визначати тривалість заняття, його початок та кінець. Візуальний розклад допомагає дитині з РАС знизити тривожність, збудливість, хаотичність у діях.

Під час самого заняття необхідно чітко дозувати вербальні та невербальні інструкції, спираючись на рівень сформованості розуміння мовних інструкцій у дитини з РАС. Найчастіше, коли імпресивний словник перебуває на ситуативному чи номінативному рівні, інструкції мають бути короткими, чіткими, відбивати основну суть завдання.

Наочний матеріал має бути представлений у вигляді різних картинок, реалістичних іграшок, а також наочних посібників, які відповідають єдиному державному стандарту.

Наявність у дитини рухових порушень, моторної незручності, порушень праксису та наслідувальної сфери передбачає безпосередню фізичну допомогу у формуванні нових функцій та навичок. Обов'язковим є включення до процесу заняття динамічної паузи, яка дозволяє дитині знизити когнітивне та психоемоційне збудження, зняти м'язовий тонус, переключитися з навчальної діяльності на фізичну [1; 2].

Важливу роль у процесі корекційно-розвивальних занять грають позитивні та негативні підкріплення, які формують подальшу поведінку дитини. Для успішного оволодіння новими навичками необхідно суворо дотримуватись понять «не можна – можна» та ієрархії між фахівцем – батьком – дитиною. Кожне успішно виконане завдання позитивно підкріплюється педагогом, що формує у дитини правильну навчальну поведінку [4].

Необхідно враховувати те, що дітям з розладом аутистичного спектру необхідно багато більше часу для встановлення контакту з педагогом, прийняття правил, встановлених на занятті, проти їх нормотипових однолітків [5].

У світовому освітньому просторі існує безліч методик роботи з дітьми з розладом аутистичного спектру, проте найскладніше – застосовувати ці методи на практиці. Саме тому важливою є систематизація даних методів, а також подальше практичне вивчення даної проблеми.

Переважно робота спрямована на індивідуальну адаптацію особистості у навколишньому

просторі та навчання мінімальним процесам самозабезпечення життєво важливих функцій. Про цю проблему говорять вітчизняні та зарубіжні автори. Звертається увага на наявність у дітей та підлітків з аутизмом набагато більшого потенціалу до розвитку взаємодії з суспільством.

Найбільш доцільним вектором для вирішення проблем навчання та соціалізації людей з РАС є побудова системної та комплексної роботи, заснованої на принципах розвитку міждисциплінарної взаємодії між педагогами, реабілітологами, корекційними педагогами та фахівцями різних галузей життєдіяльності, а також тісної інтеграції освітніх та соціальних інститутів.

Крім цього, необхідно якісно підвищувати рівень знань фахівців громадсько-соціальних організацій до відкритої взаємодії з особами, які мають розлади аутистичного спектру. Співробітники будь-якої організації (магазину, банку тощо) повинні знати, як взаємодіяти з такими дітьми та дорослими. Одним із інструментів для вирішення цього питання є включення вузами до програм підготовки студентів тематичних дисциплін та інклюзивних заходів, спрямованих на формування у майбутніх працівників будь-якої сфери таких компетенцій, як інклюзивна грамотність, соціальна та волонтерська активність, загальні знання у галузі особливостей розвитку дітей різних нозологічних груп, правила взаємодії з особами, які мають особливі потреби.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аутизм у дітей : адаптована клінічна настанова. 2015. С. 12–17.
2. Білан О.І. Заняття з сенсорного виховання дітей раннього віку. Львів : Проман, 2008. 48 с.
3. Воробей О., Бобир Р. Місце дитини-аутиста в сучасному українському суспільстві. *Етнічна історія народів Європи*. 2012. Вип. 37. С. 79–82.
4. Теоретичні та методологічні аспекти фізичної реабілітації дітей з особливими потребами : посібник / І.М. Григус, Т.Л. Ковальчук, Н.І. Котяй, Н.Є. Михайлова. Рівне, 2012. 124 с.
5. Качмарик Х.В. Особливості організації психологічної корекції дітей з аутизмом у дошкільній установі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 19 «Корекційна педагогіка та спеціальна психологія»*. 2017. № 33. С. 145–150.
6. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: вибір батьків. Київ : Педагогічна думка, 2010. 70 с.
7. Косарева Г.М. Характеристика діагностичного інструментарію для виявлення особливостей раннього розвитку дітей з розладами аутистичного спектру. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти* : збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2012. Вип. 5. С. 147–150.
8. Нагорна О.Б., Григус І.М. Розвиток моторики дітей раннього віку з синдромом розладу рухових функцій. *Спортивна наука України*. 2011. 2. С. 105–114.
9. Фізична реабілітація дітей з аутизмом / Н. Нестерчук, А. Бовгиря, І. Григус, Д. Скальські. *The rehabilitation children with autism. Medycyna i zdrowie. Wybrane aspekty ratownictwa*. Redakcja naukowa. Tom 3. Gdynia-Gdańsk ; Starogard Gdański. 2018. С. 34–44.
10. Специфіка проведення фізичної реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку / Н.Є. Нестерчук, І.С. Малюк, І.М. Григус, Д. Скальські. *Specificity of physical rehabilitation of children with mental retardation. Bezpieczeństwo i zdrowie. Wybrane zagadnienia*. Gdynia-Gdańsk-Starogard Gdański, 2018. С. 59–68.
11. Островська К.О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом : монографія. Львів : Тріада плюс, 2012. 520 с.
12. Островська К.О., Качмарик Х.В. Оцінка ефективності психологічного супроводу дітей з аутизмом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 19 «Корекційна педагогіка та спеціальна психологія»*. 2016. Вип. 31. С. 168–174.
13. Скрипник Т. Сенсорна інтеграція як підґрунтя цілісного розвитку дітей з аутизмом. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2016. № 4 (80). С. 24–31.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА ЕПІЛЕПСІЮ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONAL ADAPTATION, WHO SUFFER FROM EPILEPSY

У статті розкрито актуальність вивчення проблеми адаптації людей з ментальними порушеннями, зокрема осіб, які страждають на епілепсію. Експериментальну групу досліджуваних становили 50 дорослих осіб різної статі з діагнозом «епілепсія», контрольну групу – особи без діагнозу відповідного віку і статі.

Емпіричне дослідження зафіксувало низку важливих відмінностей у використанні копінг-стратегій цієї категорії пацієнтів порівняно зі здоровими респондентами. Методика «Копінг-тест Р. Лазаруса» виявила більшу схильність хворих на епілепсію до використання таких стратегій, як дистанціювання та самоконтроль, у стресових ситуаціях. Це може бути пов'язано, з одного боку, з частим упередженим ставленням оточуючих до хворих через стигматизацію, а з іншого боку, з необхідністю опановувати себе в ситуації непередбаченого прилюдного нападу. Водночас респонденти з епілепсією рідше використовували стратегії прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, їм було складно позитивно переоцінити ситуацію.

Проте результати використання методики визначення рівня психологічного благополуччя (Satisfaction with Life Scale – SWLS) показали, що респонденти з епілепсією відзначають трохи нижчий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з контрольною групою. Це може свідчити про стійкість та резильєнтність пацієнтів з епілепсією, які досягають прийнятної рівня задоволеності життям, незважаючи на важкі впробування, пов'язані з медичним діагнозом. Дослідження також засвідчило, що жінки мають більш високий рівень самоконтролю та частіше шукають соціальну підтримку порівняно з чоловіками. Це може вказувати на статеву зумовлену різницю в психологічних стратегіях адаптації.

За результатами проведеного дослідження було розроблено посібник самодопомоги «Життя з епілепсією», спрямований на покращення комунікації та зміну деструктивних копінг-стратегій, що сприятиме підвищенню якості життя тих, хто живе з епілепсією.

Ключові слова: адаптація, епілепсія, копінг-стратегії, психологічне благополуччя, стигматизація.

The article reveals the relevance of studying the problem of adaptation of people with mental disorders, in particular, people suffering from epilepsy. The experimental group consisted of 50 adults of different sexes with a diagnosis of "Epilepsy", the control group – persons without a diagnosis of the same age and sex.

The empirical study recorded a number of important differences in the use of coping strategies of this category of patients compared to respondents without such neurological condition. The method "Coping test of R. Lazarus" revealed a bigger tendency of patients with epilepsy to use such strategies as distancing and self-control in stressful situations. This may be connected, on the one hand, with the frequent prejudiced attitude of others towards patients due to stigmatization, and on the other hand, the need to control themselves in a situation of an unexpected public seizure. At the same time, respondents with epilepsy rarely used strategies of acceptance of responsibility, planning to solve the problem, it was difficult for them to positively reassess the situation.

However, the results of using the method of determining the level of psychological well-being (Satisfaction with Life Scale – SWLS) showed that respondents with epilepsy noted a slightly lower level of subjective well-being compared to the control group. This may indicate the persistence and resilience of patients with epilepsy who achieve acceptable levels of life satisfaction despite the challenges associated with their medical diagnosis. Empirical research has also shown that women have a higher level of self-control and seek social support more often than men. This may indicate sex-related differences in psychological adaptation strategies.

A self-help manual "Living with Epilepsy" was developed based on the results of the research, aimed at improving communication and changing destructive coping strategies, which will contribute to improving the quality of life of those living with epilepsy.

Key words: adaptation, epilepsy, coping strategies, psychological well-being, stigmatization.

УДК 159.98:616.853-056.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.33>

Сорокіна О.А.

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

Ванівська Д.В.

магістрантка другого року навчання
Київський університет
імені Бориса Грінченка

Актуальність дослідження. Психологічна адаптація – це процес взаємодії між особистістю та оточуючим середовищем, під час якого людина пристосовується до нових умов життя, відновлює психологічний баланс та забезпечує ефективну діяльність. Цей процес може відбуватися в результаті змін зовнішнього середовища або внаслідок внутрішніх змін в особистості. При успішній психологічній адаптації людина відчуває впевненість у собі, позитивні емоції та задоволення від життя. Однак, якщо адаптація невдала, людина може відчувати стрес, тривогу, депресію та інші психічні проблеми.

Адаптація людини з психічними порушеннями має свої специфічні особливості, пов'язані зі зниженням функціональної активності психіки, що може призвести до порушення в поведінці, сприйнятті та комунікації. Це спричинює труднощі у взаємодії з оточуючим середовищем та у підтриманні соціальних зв'язків.

Проблема адаптації таких осіб є складною та багатоаспектною. Одним з основних факторів, які впливають на адаптацію психічнохворих, є стигма, пов'язана з їх хворобою. Дослідження, проведені Всесвітньою орга-

нізацією охорони здоров'я, показують, що низький рівень освіченості та інформованості суспільства щодо психічних хвороб є однією з основних причин, що ведуть до стигматизації та відчуження хворих. Стигматизація зумовлює відчуття ізольованості та неприйнятності з боку соціального середовища, що може призвести до стресу та погіршення психологічного благополуччя хворого, обмеження доступу до послуг та ресурсів [5, с. 176; 8, с. 213].

Сучасні концептуальні моделі психосоціальної дезадаптації осіб з ментальними порушеннями розглядає Л. Герасименко [2, с. 62]. Проблеми психічної реабілітації хворих при різних нозологіях представлені в роботах А. Барінової [1, с. 170], А. Зінченка [3, с. 77], В. Мішиєва [6, с. 100], С. Костюченка [4], О. Сорокіної [7, с. 11] та ін.

Серед зарубіжних дослідників варто відмітити роботу Д. Лопеса «Адаптація разом із шизофренією до соціального оточення», де автор описує, як люди із шизофренією можуть успішно адаптуватися до життя у суспільстві, використовуючи метод позитивних дій, що допомагає хворому змінити свої негативні переконання, розвинути навички та досягти успіху в різних сферах життя. Р. Вільямс зосереджується на дослідженні ефективних програм реабілітації та адаптації, які допомагають підліткам із психічними та поведінковими проблемами пристосуватися до шкільного та суспільного середовища. Е. Родрігез-Сабате звертає увагу на важливість психосоціальних інтервенцій для підтримки студентів з психічними розладами.

Адаптація осіб з психічними порушеннями може бути складною, оскільки вони мають різні потреби та вимоги, що відрізняють їх від здорових людей. Одним із способів допомоги в цьому процесі є створення та підтримка спеціальних програм, які можуть навчити індивіда керувати своїми симптомами та розвинути навички, які сприятимуть пристосуванню до різних ситуацій. Загалом адаптація осіб із психічними порушеннями потребує індивідуального підходу та підтримки, щоб допомогти їм досягти своїх найбільших можливостей та забезпечити власне благополуччя та добробут.

Метою нашого дослідження було визначення особливостей поведінкових стратегій, що використовують хворі, які страждають на епілепсію, та розробка посібника самопомоги для покращення їх соціально-психологічної адаптації.

У дослідженні був використаний метод аналізу вітчизняних та зарубіжних наукових джерел, присвячених питанням психосоціальної адаптації осіб з ментальними порушеннями. Серед емпіричних методів нами були задіяні такі: контент-аналіз медичної документа-

ції (анамнез життя, анамнез хвороби), індивідуальне інтерв'ювання хворих, копінг-тест Р. Лазаруса. Ця психодіагностична методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах діяльності. Також нами було використано методiku визначення рівня психологічного благополуччя (Satisfaction with Life Scale – SWLS) Еда Дінера та Роберта Бісвоса, методи статистичної обробки даних. Базою дослідження слугувала КНП «Клінічна лікарня «Психіатрія»» виконавчого органу Київської міської ради. Експериментальну групу досліджуваних склали 50 хворих на епілепсію. Критеріями включення були такі: встановлений клінічний діагноз, підписана інформована згода на участь у дослідженні та здатність пацієнта до адекватної комунікації в процесі дослідження. Важливим також був критерій збереження інтелектуально-мнестичної сфери, щоб досліджуваний міг обмірковано і виважено відповідати на питання особистісних опитувальників. Контрольна група – 50 здорових людей без психіатричного діагнозу відповідного віку та статі.

Основний матеріал. Дослідженнями визначено багато факторів, що впливають на адаптацію людей, які страждають на епілепсію, а саме: соціальне оточення, сімейний стан, економічні умови, особистісні характеристики, тип нападів та перебіг хвороби, середовище. Важливим також є вік, у якому захворіла людина: чи встигла вона здобути освіту, професію, створити сім'ю. Ці фактори можуть взаємодіяти між собою та впливати на процес соціально-психологічної адаптації в різних спосіб залежно від конкретних умов і ситуацій. Значущим є також аспект особистісних змін, які проходять пацієнти, які тривалий час хворіють на епілепсію. До них відносять інертність психічної діяльності, надмірну докладність мислення, схильність до накопичення афекту, вибуховість, виражений егоцентризм, дріб'язковість та ін. Часто хвороба також привносить в особистість знижену самооцінку, складнощі у спілкуванні, невисоку мотивацію до навчання, труднощі в управлінні власною поведінкою тощо.

Дослідження, спрямоване на аналіз адаптації осіб з епілепсією, виявило низку відмінностей у використанні копінг-стратегій порівняно зі здоровими особами. Респонденти з епілепсією виявили більшу схильність до використання стратегій дистанціювання. У такий спосіб хворі намагаються протистояти стигматизації з боку суспільства. Значна кількість об'єктивних і не завжди обґрунтованих обмежень супроводжує хворого протягом усього життя. Законодавчо закріплені обмеження на певні професії не враховують тип нападів (є безсудомні напади без втрати свідомості, нічні

та ін.). Заборона здобування професії (навчання) накладається лише на підставі діагнозу «епілепсія». У сфері працевлаштування хворі часто стикаються з безпідставною дискримінацією та відмовою у прийомі на роботу, необхідністю погоджуватися на некваліфіковану роботу, частими звільненнями. Це обмежує їх фінансову самостійність, погіршує матеріальне становище і значно ускладнює доступ до якісного медикаментозного лікування, тому що в перелік доступних ліків, які передбачені урядовими програмами, часто входять недорогі препарати зі значною кількістю побічних дій. В інтерв'ю хворі зазначають, що вони зазнають складнощів у сфері міжособистісних стосунків і особистого дозвілля: їм необхідно повідомляти малознайомих людей про хворобу, треба суворо дотримуватись режиму і прийому ліків (іноді протягом усього життя), бути обережними у заняттях спортом, часто не можна відпочивати з ночівлею тощо.

Немало проблем виникає і в сімейному житті: їм важко знайти партнера, готового з терпінням і розумінням ділити всі негаразди хвороби разом. Часто виникає загроза невиношування вагітності жінкою, яка хворіє на епілепсію. Актуальними залишаються питання впливу протисудомних ліків на плід та успадкування хвороби дітьми. Батьків також хвилює реакція дітей на їх хворобливі стани. Не можна також не враховувати постійні значні матеріальні витрати з сімейного бюджету на лікування. Саме через це наступною розповсюдженою поведінковою стратегією у хворих на епілепсію є самоконтроль у стресових ситуаціях. Необхідність постійно опановувати свої емоції і почуття пов'язана не лише зі специфічними особистісними змінами через хворобу, а й з необхідністю постійно протистояти людській упередженості. Також, як підтверджують респонденти під час індивідуальних бесід, вони намагаються контролювати себе і ситуації навколо задля уникнення можливих чинників, що можуть спровокувати напад. Деякі пацієнти повідомляють, що іноді вони стикаються із некоректним ставленням з боку оточуючих – нерозумінням, надмірним співчуттям та жалощами, коли вони самі відчувають сором та нікчемність і теж намагаються уникати такого спілкування і зайвий раз не нагадувати про хворобу чи дотичні до неї речі.

З іншого боку, респонденти з епілепсією менше схильні до використання стратегій, таких як прийняття відповідальності і планування вирішення проблеми. Ми вважаємо, що це може бути пов'язано зі специфічними викликами, з якими стикаються люди з епілепсією. Вони протягом усього життя змушені опиратися хворобі і, зрештою, мають визнати, що в певних ситуаціях розв'язання складної ситуації залежить не від них.

Також дослідження показало, що хворі рідше за здорових використовують таку стратегію, як позитивна переоцінка. Їм не властива здатність піднімати свій настрій і бачити позитивні сторони у стресових ситуаціях. Хворим важко даються зусилля щодо пошуку позитивного значення під час опанування життєвих труднощів, не вдається сфокусуватися на позитивному досвіді і усвідомити, що позитивні зміни часто відбуваються завдяки їхнім власним зусиллям.

Вивчені зв'язки між статтю та копінговими стратегіями показали, що жінки мають більший рівень самоконтролю та пошуку соціальної підтримки порівняно з чоловіками. Жінки також виявили порівняно більш виражену здатність до позитивної переоцінки пережитих ситуацій. Це може вказувати на статеві зумовлені різниці в психологічних стратегіях адаптації.

Результати емпіричного дослідження показали, що, попри певні відмінності у використанні копінг-стратегій, загальний рівень суб'єктивного благополуччя у хворих на епілепсію за методикою SWLS суттєво не відрізняється від показників здорових респондентів. Рівень нижчий, але не набуває статистичної значущості. Це може свідчити про стійкість та резильєнтність пацієнтів з епілепсією, які намагаються досягти прийняттого рівня задоволеності життям, попри виклики, пов'язані з їхнім медичним діагнозом: певні обмеження в сферах професійної і сімейної самореалізації, проведенні дозвілля, багаторічний прийом медикаментів, регулярне стаціонарне лікування та ін. Але, на нашу думку, це питання потребує додаткового дослідження і більш ретельного підбору учасників експериментальної групи, щоб уникнути впливу таких змінних, як зниження критичності мислення через хворобу чи мнестичні порушення. Доцільним було б використання об'єктивних показників рівня якості життя або залучення незалежних експертів.

Дослідження психологічних особливостей адаптації пацієнтів з епілепсією є важливим кроком у розумінні їхніх потреб та вибору найкращих підходів до підтримки та покращення якості життя цієї категорії пацієнтів. Результати цього дослідження можуть бути використані для розробки більш ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на поліпшення самопочуття та адаптації пацієнтів з епілепсією. Закономірним результатом нашого дослідження стала розробка посібника самопомоги «Життя з епілепсією». Актуальність посібника зумовлена також тим, що багато родичів не має достатнього розуміння щодо природи та особливостей перебігу епілепсії. Це призводить до виникнення страху, непевності та розгубленості, що ускладнює як повсякденне спілкування з хворим, так і надання необхідної підтримки в критичних

ситуаціях. Часто близькі бажають надати допомогу людині з епілепсією, але можуть відчувати себе недостатньо підготовленими або необізнаними щодо того, як правильно це робити.

Зміст посібника «Життя з епілепсією»

Частина 1: Що таке епілепсія

1.1. Що таке епілепсія

1.2. Міфи про епілепсію

Частина 2: Для членів родини

2.1. До чого слід бути готовим

2.2. Що робити, якщо зіткнувся з епілепсією у близької людини

2.3. Як уникнути типових помилок (як спілкуватись правильно)

Частина 3: Для людей з епілепсією

3.1. Фіолетовий день, день обізнаності про епілепсію

3.2. Що потрібно знати

3.3. Техніка безпеки (або як полегшити епілептичний напад)

3.4. Техніки самопомоги (контроль стресу)

Посібник, спрямований на покращення комунікації та зміну копінг-стратегій, має потенціал стати важливим інструментом для полегшення життя та підвищення якості навколишнього середовища для тих, хто живе з епілепсією. Він сприятиме їх самостійності і впевненості. Збалансована інформація та конкретні поради забезпечать основи для позитивних змін у підходах до управління хворобою та у спілкуванні з оточенням. Конкретні рекомендації для родини та друзів поінформують, як підтримувати та розуміти людину з епілепсією. Посібник може стати важливим кроком у сприянні інклюзивному підходу до життя осіб із епілепсією та відкриттю нових можливостей для їхньої самореалізації та підтримки, а головне – підвищенню якості життя.

На нашу думку, це сприятиме більшій готовності до спілкування самих хворих, зменшенню страху перед хворобою, зниженню відчуття самотності. Водночас це допоможе родичам здійснювати підтримку більш усвідомлено та ефективно. Поради та техніки, викладені у простій та зрозумілій формі, в цілому будуть сприяти підвищенню якості життя пацієнтів та їх родин і можуть бути рекомендовані до розповсюдження у спеціалізованих відділеннях для хворих на епілепсію та інших медичних закладах, де надається допомога означеній групі пацієнтів.

Висновки. Сфокусувавши дослідження на одній нозології, а саме епілепсії, ми окреслили вплив хвороби на життя людей в різних сферах. Люди з епілепсією можуть стикатися зі значними викликами, такими як соціальна стигма, психічні труднощі, труднощі у соціальній адаптації та обмеження в їх повсякденній діяльності. Нами було визначено, що в їх

поведінці переважають такі копінг-стратегії, як дистанціювання і самоконтроль емоцій. Жінки більше, ніж чоловіки, прагнуть до соціальної підтримки і вміють позитивно переорієнтувати наслідки складних ситуацій. Незважаючи на хворобу, рівень психологічного благополуччя оцінюється хворими так само, як і здоровими, що, на нашу думку, потребує додаткових досліджень щодо визначення компенсаторних механізмів у сприйнятті власної хвороби. Розуміння цих аспектів дозволяє розробляти комплексні підходи до підтримки та полегшення життя осіб, що страждають на епілепсію. Просвіта суспільства та родин про природу, перебіг і наслідки цієї хвороби є ключовим чинником зменшення соціальної стигми та упередженого ставлення з боку суспільства. Розроблений посібник «Життя з епілепсією» являє собою комплекс інформативних розділів, які стосуються знань про епілепсію, містять рекомендації щодо формування психологічної стійкості хворих та техніки самопомоги для них. Також надано інформацію для членів родин для покращення комунікації та взаємодії із хворими.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барінова А.Ю. Внутрішня картина хвороби в структурі соціально-психологічної адаптації хворих на епілепсію. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 4 (2). С. 169–173.
2. Герасименко Л. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. Вип. 26 (1). С. 62–65.
3. Зінченко А.В. Життєстійкість як основа ефективно соціальної адаптації хворих на епілепсію. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. С. 76–79.
4. Костюченко С. Ставлення до психічно хворих в українському суспільстві: за даними опитування громадської думки / Національна медична академія освіти імені П.Л. Шупика ; Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. Київ, 2015. 118 с.
5. Малина О. Соціально-психологічні механізми стигматизації хворих на психічні розлади. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Том 2. № 2 (2017). С. 176–180.
6. Мішиєв В.Д. Особливості психічної адаптації особливо суспільно небезпечних хворих на шизофренію. *Збірник наукових праць співробітників Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика*. 2015. Вип. 24 (4). С. 97–102.
7. Сорокіна О. Особливості подолання хворими на епілепсію стресових ситуацій, пов'язаних з хворобою. Київ, 2002. 20 с.
8. Чутора М. Самостигматизація осіб з психічними захворюваннями як реакція на стигматизацію суспільством. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2012. С. 112–117.

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ В КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ СИМПТОМІВ МОРАЛЬНОЇ ТРАВМИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

SELF-EFFICACY IN THE CONTEXT OF STUDYING THE SYMPTOMS OF MORAL TRAUMA DURING THE WAR

Стаття присвячена вивченню питання моральної травми особистості, а саме з'ясуванню особливостей вияву самоефективності осіб з вираженою симптоматикою переживання моральної травматизації.

Українське сьогодення зумовлює вивчення проблеми моральної травми та прояву її симптомів не лише у військових, які беруть активну участь у бойових діях, а й у цивільного населення, адже від війни в результаті щоденних обстрілів страждають і мирні українські міста. Війна змінила наше життя: практично немає такої родини, в якій хтось не воював чи не воює, не включений у волонтерську діяльність чи в міру своїх можливостей не допомагає нашим військовим. Така активна соціальна залученість, безумовно, не може не позначатися на рівні психічного здоров'я кожного громадянина нашої держави.

Загалом моральна травма торкається екзистенційного виміру буття людини, впливає на функціонування моральних засад та ціннісно-сислової сфери особистості. Відповідно до методики «Шкала симптомів моральної травми» (MISS-M-SF) (адаптація для цивільного населення Л. Засєкіної, М. Козігори) основними симптомами моральної травми особистості було визначено зраду, провину, сором, моральне занепокоєння, втрату довіри та сенсу, труднощі з прощенням, самоосуд, релігійну боротьбу та втрату віри.

За результатами реалізованого пілотажного дослідження було визначено, що в осіб, в яких наявна симптоматика моральної травми, є дещо нижчий рівень самоефективності у діяльності та спілкуванні, вони демонструють схильність до самоосуду, надмірну зацікленість на переживанні проблеми, перебільшення її значущості та схильність перекладати провину на інших. Також відповідні особи не вдоволені власною самореалізацією та результативністю їй вважають, що вони істотно не можуть впливати на своє життя, а в досягненні поставленої мети від них теж не дуже багато залежить.

Реалізоване дослідження не претендує на вичерпність та завершеність і має перспективу подальшого наукового пошуку.

Ключові слова: психічне здоров'я, моральний дистрес, моральна травма, самоефек-

тивність, самоефективність у діяльності, самоефективність у спілкуванні, локус життя, локус контролю, цінності, когнітивна регуляція, емоційна сфера.

The article is devoted to the study of the issue of moral trauma of the individual, namely, to clarify the peculiarities of self-efficacy of individuals with pronounced symptoms of moral trauma. The Ukrainian present necessitates the study of the problem of moral trauma and the manifestation of its symptoms not only in the military, who are actively involved in hostilities, but also in the civilian population, because peaceful Ukrainian cities are also suffering from the war, as a result of daily shelling. The war has changed our lives: there is almost no family in which someone has not fought or is fighting, is not involved in volunteer activities or does not help our military to the best of their ability. Such active social involvement, of course, cannot but affect the mental health of every citizen of our country.

In general, moral trauma affects the existential dimension of human existence, affects the functioning of moral principles and the value-sense sphere of the individual. According to the Moral Trauma Symptom Scale (MISS-M-SF) (adapted for civilians by L. Zasekina and M. Kozigora), the main symptoms of moral trauma were identified as betrayal, guilt, shame, moral anxiety, loss of trust and meaning, difficulty forgiving, self-condemnation, religious struggle, and loss of faith.

The results of the pilot study showed that people with symptoms of moral trauma have a slightly lower level of self-efficacy in activities and communication, they demonstrate a tendency to self-condemnation, excessive focus on experiencing the problem, exaggerating its significance, and a tendency to shift the blame to others. They are also dissatisfied with their own self-realization and effectiveness and believe that they cannot significantly influence their lives, and not much depends on them to achieve their goals.

This study does not claim to be exhaustive and complete and has the prospect of further scientific research.

Key words: mental health, moral distress, moral trauma, self-efficacy, self-efficacy in activity, self-efficacy in communication, locus of life, locus of control, values, cognitive regulation, emotional sphere.

УДК 159.922.972
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.34>

Федотова Т.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної
та клінічної психології
Волинський національний університет
імені Лесі Українки

Актуальність проблеми. Надзвичайно складні умови, в яких сьогодні опинилася Україна, як ніколи актуалізують питання підтримки та збереження психічного здоров'я, впровадження низки психологічних програм для його відновлення як у військових, так і в цивільного населення. Війна в Україні принесла у наше життя виклики, до яких ми не готові були раніше. Щоденні обстріли цивільних міст, велика кількість внутрішньо переміщених

осіб, загибель військових та мирних людей не лише загострили потребу у власній безпеці, а й зумовили зміни в системі цінностей особистості та необхідність формування здатності давати собі раду в надзвичайних умовах і бути ефективним, попри поточну ситуацію.

У нашій статті пропонуємо звернути увагу на переживання симптомів моральної травми, які сьогодні відчувають не лише військові, а цивільне населення України, та вивчити

питання самоефективності особистості в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. У праці Дж. Шейя вперше зустрічаємо поняття моральної травми у військових, яка відбиває моральні та ціннісні аспекти їх картини світу. У військових вона може бути представлена такими симптомами: усвідомлення зради власних переконань, звуження моральних та соціальних норм, почуття провини за смерть близької людини, відсутність бажання повертатися додому, афективна поведінка чи несамоовитість на полі битви, апатія до життя, фізичне насилля та дегуманізація ворога [9].

Основними передумовами виникнення моральної травми у військових є неспроможність забезпечити моральне керівництво та конструктивну мету дій [9], зрада власних принципів і цінностей (як самим військовим, так і з боку легітимної влади), а також екстремальність (із загрозою життю) соціальної ситуації [2; 6; 10].

Від моральної травми варто відрізнити моральний дистрес, в основі якого лежить проблема етичного вибору (так звані моральні/етичні дилеми), а саме: складності у розподілі обмежених ресурсів, нестача часу та невизначеність, відсутність збалансованості особистого та професійного життя тощо. Моральний дистрес є нормальною реакцією на складні етичні ситуації, проте, не маючи здатності ефективно його пережити, особистість може знижувати свою життєстійкість [1].

При переживанні моральної травми змін зазнає світоглядна система та ціннісно-смилова сфера особистості. Моральна травма призводить до переживання цілого спектру негативних емоцій та почуттів (провини, сорому, гніву, образи, недовіри), які зумовлюють проблеми у міжособистісних взаєминах, призводять до зниження продуктивності особистості, її здатності бути ефективною в ситуаціях невизначеності й звичайних життєвих умовах [3; 8; 10].

Зауважуючи на когнітивних, емоційних та поведінкових аспектах переживання моральної травми, науковці наголошують на тому, що також варто виокремити тип атрибуції, завдяки якій особистість інтерпретує моральний вчинок і яка істотно впливає на його психологічні наслідки [1; 4; 7].

З метою з'ясування особливостей вияву самоефективності в контексті переживання симптомів моральної травми особистості було проведено пілотажне дослідження. Діагностованими виступили студенти факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. Загальний обсяг вибірки склав 85 осіб віком 18–21 рік. Гендерний аспект при аналізі результатів до уваги не брався.

До комплексу психодіагностичних методик, які було застосовано у емпіричному дослідженні, входили такі: шкала симптомів моральної травми (MISS-M-SF) (адаптація для цивільного населення Л. Засекоїної, М. Козігори), тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), опитувальник когнітивної регуляції емоцій, шкала загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем) та тест на визначення самоефективності (Маддукс, Шеер).

За результатами оцінювання шкали симптомів моральної травми (MISS-M-SF) опитувані були поділені на такі групи: діагностовані, в яких за результатами обчислень загального показника переживання моральної травми було визначено низькі бали (група 1 – 65 осіб); респонденти, в яких відповідний показник становив високий бал (група 2 – 20 осіб).

З середньогруповими результатами діагностованих двох груп за шкалою симптомів моральної травми (MISS-M-SF) можна ознайомитися на рис. 1.

На рис. 1 бачимо, що в діагностованих з низьким рівнем переживання симптомів моральної травми за усіма твердженнями результати є значно нижчими порівняно з другою групою. Найменше вони вважають, що: можуть пояснити причину тих випробувань, які послав їм Бог (2,4); не переживають провини, що не змогли врятувати життя комусь під час війни (2,7); лідери, яким вони довіряють, не зрадили їх (3,3).

У юнаків із відповідною симптоматикою найвище представлені результати за такими твердженнями: «Відтоді, як почалася війна, моя віра послабшала» (7,7); «Я не можу зрозуміти, за що Бог карає мене» (6,8); «Більшість людей не заслуговує на довіру» (6,7).

Проте статистично значущі відмінності, обчислені за φ -кутовим Фішера та представлені у таблиці 1, засвідчують істотні розходження за всіма твердженнями, окрім показника сорому («Я відчуваю сором за те, що я зробив або не зробив протягом цього часу»).

Отже, якщо в респондентів із низьким рівнем моральної травми є незначне питання стосовно довіри до інших та переживання з приводу власних вчинків, переконань та цінностей, що, безумовно, є актуальним в умовах війни, то для опитуваних з переживанням симптомів моральної травми відповідні показники поєднуються із проблемою зниження релігійної/духовної віри та релігійної боротьби.

Оскільки моральна травма має глибокий екзистенційний вимір, а самоефективність особистості пов'язана з її ціннісно-смиловою сферою, ми застосували тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) та визначили відповідні спрямування в осіб двох виокремлених груп (рис. 2).

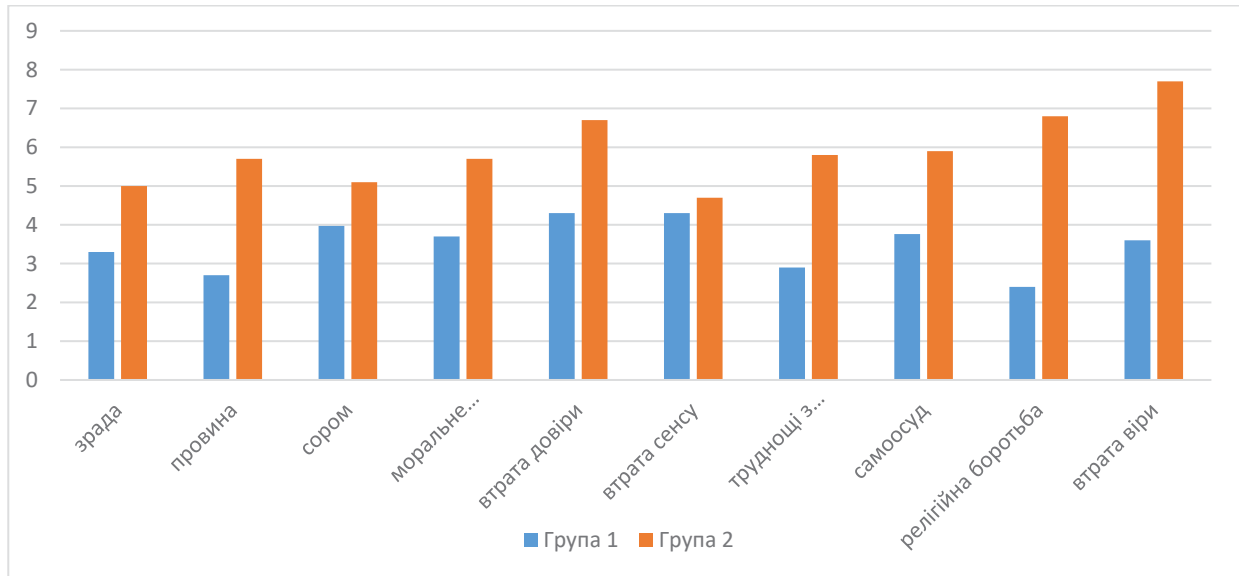


Рис. 1. Середні показники за шкалою симптомів моральної травми (MISS-M-SF) діагностованих двох груп

Таблиця 1

Статистично значущі відмінності показників двох груп

СИМПТОМИ МТ	зрада	провина	сором	моральне занепокоєння	втрата довіри	втрата сенсу	труднощі з прощенням	самоосуд	релігійна боротьба	втрата віри	Загальний показник МТ
F-значення	10,5 ***	29,01 ***	2,9	9,27 **	19,85 ***	11,25 ***	7,16**	27,3***	12,4 ***	4,8*	113,4 ***

*** при $\alpha \leq 0,001$; ** при $\alpha \leq 0,01$; * при $\alpha \leq 0,05$

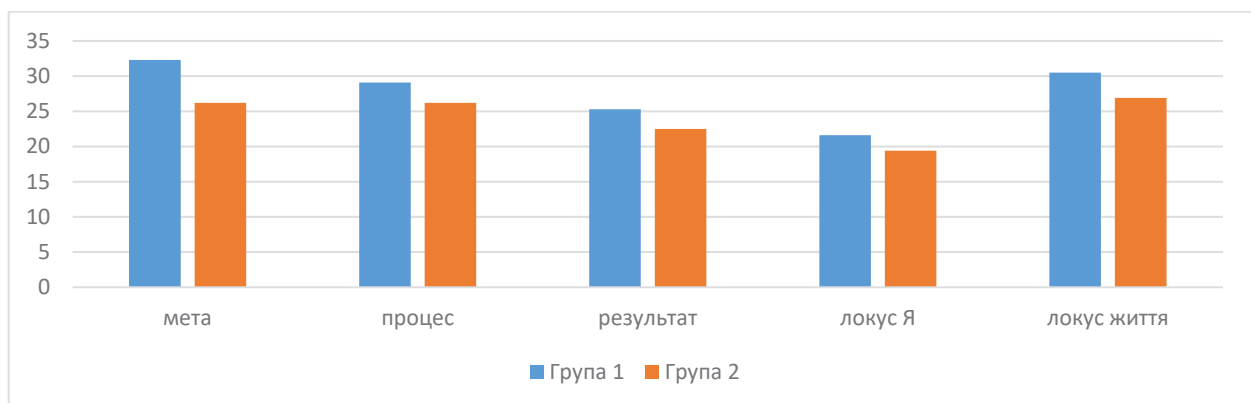


Рис. 2. Середньогрупові показники діагностованих двох груп, отримані за тестом смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

Отже, в опитуваних студентів першої групи, на відміну від респондентів другої групи, констатуємо вищий рівень за усіма шкалами методики – плани на майбутнє, усвідомленість життя та його часової перспективи (мета – 32,3), емоційне та сенсове насичення

життя (процес – 29,1), відчуття продуктивності та осмисленість життя (результат – 25,3), уявлення про себе як про сильну особистість (локус-Я – 21,4) та здатність керувати своїм життям (локус-контроль життя – 30,5). У діагностованих з симптоматикою моральної

травми найвищі результати спостерігаємо за шкалами локусу життя (26,9), мети в житті та процесу життя – 26,2.

Статистично значущі відмінності в результатах діагностованих двох груп було визначено за шкалою мети ($F=6,04$, при $\alpha \leq 0,05$).

Отже, в опитуваних, що мають симптоми моральної травми, можна діагностувати зниження рівня: результативності життя, задоволеності від самореалізації, відчуття продуктивності та осмисленості життя. Загалом вони оцінюють себе як особистість, що не впливає істотно на своє життя і не має достатньої можливості активно реалізовувати власні цілі й ефективно вибудовувати життя.

Результати діагностованих за опитувальником когнітивної регуляції емоцій представлено на рис. 3.

Середньогрупові показники, отримані за опитувальником когнітивної регуляції емоцій, засвідчують таке:

– у групі опитуваних, в яких не визначено симптоми моральної травми, вищими виявилися результати за шкалами: переоцінка ситуації (15,4), прийняття ситуації (15,2), розгляд ситуації в перспективі (13,8) та позитивне перефокусування (12,3);

– у респондентів з симптомами моральної травми високі результати бачимо за шкалами: самозвинувачення (14,2), зосередженість на

проблемі (13), катастрофізація (9,7) та перекидання провини на інших (9,4);

– практично однаковими виявилися показники за шкалою перефокусування на плануванні (14,3 – в першій групі, 14,1 – в другій групі).

Отже, особи з симптомами моральної травми звинувачують себе у ситуації, що сталася, надмірно переживають проблему, зосереджені на ній, перебільшуючи її вагу та значущість, а також доволі часто перекидають провини на інших.

Статистично значущі відмінності в результатах опитуваних було визначено за шкалами переоцінки ($F=3,6$, при $\alpha \leq 0,05$), катастрофізації ($F=6,6$, при $\alpha \leq 0,01$) та перекидання провини на інших ($F=8,7$, при $\alpha \leq 0,01$).

За шкалою загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем) усереднений показник самоефективності: в групі 1 (осіб, в яких не визначено симптомів моральної травми) – 31,5 (тобто самоефективність вище середнього значення); в опитуваних групи 2 (з симптомами моральної травми) показник складає 27,1 (тобто середній результат за методикою).

Кількісний розподіл діагностованих в кожній з груп згідно з визначеними в методиці рівнями самоефективності подано в таблиці 2.

Статистично значущі відмінності в результатах діагностованих складають $F=19,7$, при $\alpha \leq 0,001$.

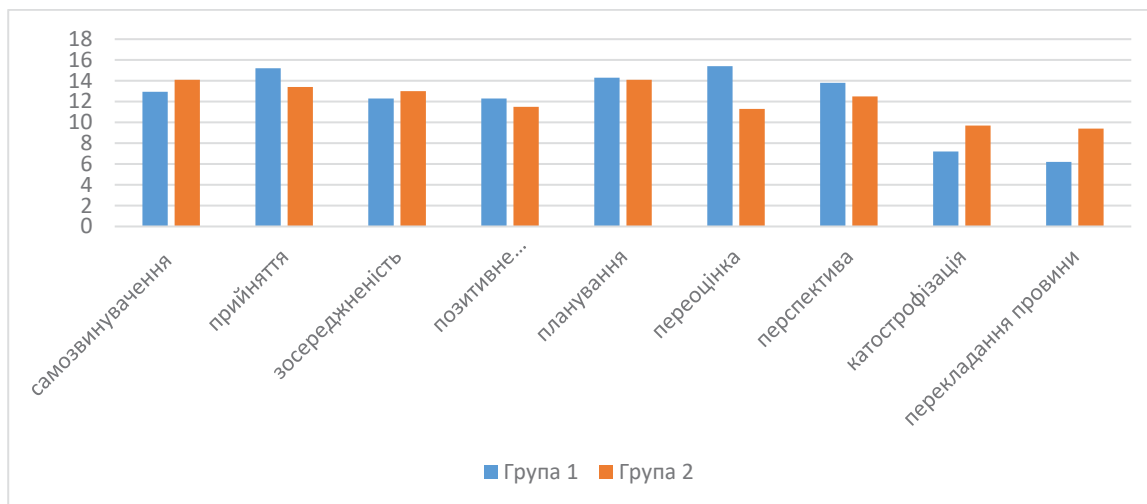


Рис. 3. Середньогрупові показники діагностованих двох груп за опитувальником когнітивної регуляції емоцій

Таблиця 2

Кількісний розподіл діагностованих за рівнями самоефективності

Рівні \ Групи	Низький рівень	Нижче середнього	Середній рівень	Вище середнього	Високий рівень
Група 1	3	7	28	10	7
Група 2	2	7	7	3	1

Тест на визначення самоефективності (Маддукс, Шеєр) дозволяє дослідити самоефективність особистості у сферах діяльності та спілкування. Обчислення середніх показників відповідних сфер в кожній з груп представлено на рис. 4.

Згідно з методикою середні значення самоефективності в сфері діяльності лежать в діапазоні від + балів до +53 балів, а у сфері спілкування від -7 балів до +15 балів. На рис. 4 можемо бачити, що усереднені результати діагностованих двох груп належать до середніх значень методики. Проте самоефективність в опитуваних групи 1 (в яких не виражені симптоми моральної травми) як в сфері діяльності (31,3), так і в сфері спілкування (4,9) є дещо вищою.

У респондентів з симптомами моральної травми самоефективність у сфері діяльності дорівнює 9,2, а в сфері спілкування взагалі знаходиться в межах негативних показників (-3,6). Тобто можна припускати, що відповідні опитувані мають певні проблеми у міжособистісних взаєминах та соціальних контактах загалом. Статистично значущі відмінності в результатах діагностованих двох груп були визначені за шкалою діяльності ($F=19,3$, при $\alpha \leq 0,001$) та спілкування ($F=8,5$, при $\alpha \leq 0,001$).

За результатами обчислення коефіцієнту кореляції Пірсона в опитуваних з симптомами моральної травми визначено кореляцію:

- самоефективності в діяльності з загальним показником самоефективності ($r=0,63$ $p<0,01$); з такими симптомами моральної травми, як сором ($r=-0,45$ $p<0,05$) та релігійна боротьба ($r=-0,48$ $p<0,05$); зі шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій: процес ($r=0,45$ $p<0,05$), результат ($r=0,65$ $p<0,01$), локус Я ($r=0,55$ $p<0,05$), загальний показник смисложиттєвих орієнтацій ($r=0,59$ $p<0,01$); а також перекладання провини на інших (опитувальник когнітивної регуляції емоцій) ($r=0,44$ $p<0,01$);

- самоефективності в спілкуванні з такими симптомами моральної травми, як втрата

- сенсу ($r=-0,44$ $p<0,05$) та віри ($r=0,75$ $p<0,05$); з шкалою локусу життя (методика СЖО) ($r=0,44$ $p<0,05$); шкалами опитувальника когнітивної регуляції емоцій: прийняття ситуації ($r=0,7$ $p<0,01$), зосередженість на проблемі ($r=0,59$ $p<0,01$) та позитивне перефокусування ($r=0,53$ $p<0,05$).

У діагностованих, в яких низький рівень вияву симптомів моральної травми, констатовано:

- обернений зв'язок самоефективності в діяльності зі шкалами симптомів моральної травми: провина ($r=-0,23$ $p<0,05$), моральне занепокоєння ($r=-0,33$ $p<0,01$), втрата довіри ($r=-0,45$ $p<0,01$), втрата сенсу ($r=-0,46$ $p<0,01$), самоосуд ($r=-0,69$ $p<0,01$), втрата віри ($r=-0,31$ $p<0,01$); прямий – з релігійною боротьбою ($r=0,31$ $p<0,01$); зі шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій: мета ($r=0,25$ $p<0,05$), результат ($r=0,42$ $p<0,01$), локус Я ($r=0,34$ $p<0,01$) та локус життя ($r=0,52$ $p<0,01$); шкалами методики когнітивної регуляції емоцій: самозвинувачення ($r=-0,51$ $p<0,01$), позитивне перефокусування ($r=0,25$ $p<0,01$), планування ($r=0,38$ $p<0,01$), переоцінка ($r=-0,71$ $p<0,01$), перспектива ($r=-0,35$ $p<0,01$) та звинувачення інших ($r=0,51$ $p<0,01$);

- самоефективності в спілкуванні з загальним показником самоефективності ($r=-0,35$ $p<0,01$); симптомами моральної травми: сором ($r=0,49$ $p<0,01$), моральне занепокоєння ($r=0,46$ $p<0,01$), труднощі з прощенням ($r=0,44$ $p<0,01$) та втрата віри ($r=-0,51$ $p<0,01$); шкалами методики СЖО: мета ($r=0,62$ $p<0,05$) та результат ($r=0,43$ $p<0,01$); шкалами методики когнітивної регуляції емоцій: прийняття ситуації ($r=-0,36$ $p<0,01$), переоцінка ($r=0,28$ $p<0,05$) та катастрофізація ($r=0,31$ $p<0,01$).

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми моральної травми засвідчує складність та неабияку актуальність її вивчення. Якщо проблема моральної травми особистості спочатку досліджувалася в контексті роботи з військовими та ветеранами, то у мирний час її

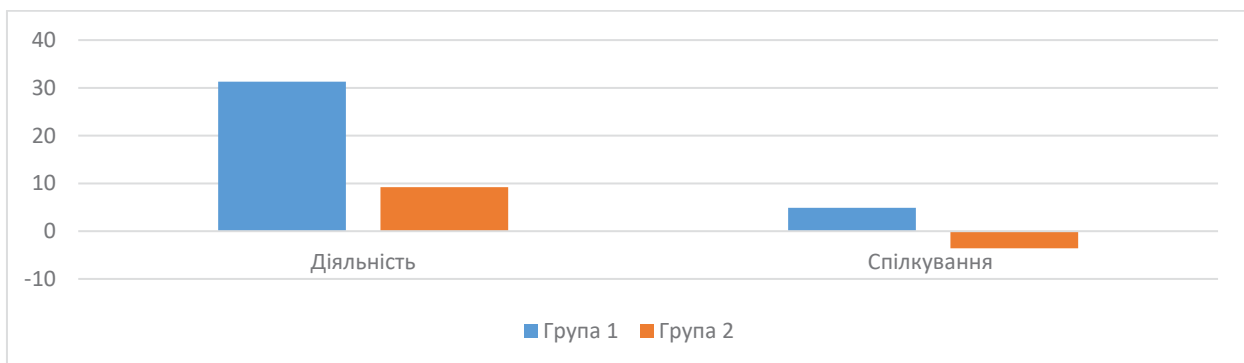


Рис. 4. Середні результати діагностованих за тестом на визначення самоефективності (Маддукс, Шеєр)

почали вивчати у зв'язку з розповсюдженням пандемії Covid-19 та лікуванням паліативних хворих. Моральна травма передбачає глибоке переживання проблеми, яке призводить до порушення внутрішніх моральних норм та ціннісно-смыслові сфери особистості, що зумовлює гостре й глибоке емоційне переживання (провини, сорому, відчуття зради, страждання, гніву тощо). Результати проведеного пілотажного дослідження засвідчують, що в осіб із симптомами моральної травми є дещо нижчий рівень самоефективності у діяльності та у спілкуванні, вони демонструють схильність до самоосуду, надмірну зацікленість на переживанні проблеми, перебільшення її значущості та бажання перекинути провину на інших. Також вони не задоволені самореалізацією, результативністю та вважають, що вони істотно не можуть впливати на своє життя, тому не завжди є ефективними у досягненні власних цілей.

Реалізоване дослідження не претендує на вичерпність та завершеність, перспективу подальшого наукового пошуку вбачаємо у з'ясуванні опанувальної поведінки в осіб із симптомами моральної травми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Федотова Т.В. Моральний дистрес & моральна травма особистості: теоретичний дискурс проблеми. *Наукові перспективи. Серія «Державне управління», «Право», «Економіка», «Медицина», «Педагогіка», «Психологія»*. 2022. Випуск 12 (30). С. 529–543.
2. Moral injury and social well-being: a growth curve analysis / R.P. Chesnut, C.B. Richardson, N.R. Morgan, J.A. Bleser, D.F. Perkins, D. Vogt, E. Finley. *Journal of traumatic stress*. 2020. № 33 (4). P. 587–597.
3. O'Connor A. Moral injury. Therapy can help military veterans and NHS frontline staff come to terms with the soul-wound of moral injury. *Therapy today*. 2021. P. 35–37.
4. An exploration of the viability and usefulness of the construct of moral injury in war Veterans / K.D. Drescher, D.W. Foy, C. Kelly, A. Leshner, K. Schutz, B. Litz. *Traumatology*. 2011. № 17 (1). P. 8–13.
5. Fleming W.H. Moral Injury and the Absurd: The suffering of moral paradox. *J. Relig Health*. 2021. Figley C.R. *Treating Compassion Fatigue*. New York, NY; Brunner-Routledge, 2002.
6. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy / B.T. Litz, N. Stein, E. Delaney, L. Lebowitz, W.P. Nash, C. Silva, S. Maguen. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29 (8). P. 695–706.
7. Papazoglou Konstantinos, Chopko Brian. The Role of Moral Suffering (Moral Distress and Moral Injury) in Police Compassion Fatigue and PTSD: An Unexplored Topic. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8.
8. Shay J. Moral injury. *Psychoanalytic Psychology*. 2014. Vol. 31 (2). P. 182–191.
9. A Concept Analysis of Moral Injury in Ukrainian National Guard Service Members' Narratives: A Clinical Case Study / L. Zasiakina, O. Kokun, M. Kozihora, T. Fedotova, O. Zhuravlova, M. Bojko. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2022. № 9 (1). P. 296–314.

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.

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 55

Коректура • Я. Вишнякова

Комп'ютерна верстка • Ю. Семенченко

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 22,21. Ум. друк. арк. 22,20.

Підписано до друку 28.11.2023. Замов. № 0124/091. 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.