

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 57



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

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 – доктор 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 № 1 від 29.01.2024 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», 2024

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1**СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Германова Ю.Д.**

СУБ'ЄКТИВАЦІЯ (В) УКРАЇНИ(І) В КОНТЕКСТІ ПОВНОМАСШТАБНОГО РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ.....13

Швець В.В.

ВПЛИВ КОНФЛІКТУ АСИМІЛЯЦІЇ ТА АКОМОДАЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТИНУУМУ.....20

Штрайхер О.А., Школяр М.В.

СУТНІСТЬ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ У ФОКУСІ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....25

СЕКЦІЯ 2**СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Бондаренко М.М.**

«ПО ПОНЯТТЯХ»: ВИЗНАЧАЮЧИ СОЦІОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ТЕРМІНА «СТРАТЕГІЯ».....33

Євдокимова І.А., Бутиліна О.В.

СОЦІАЛЬНІ СЛУЖБИ В СУСПІЛЬСТВІ РИЗИКУ.....38

Коник Д.Л., Сусська О.О.

КОМУНІКАТИВНА ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ МІЖ «ЧЕТВЕРТОЮ ВЛАДОЮ» ТА PR.....43

Шеломовська О.М., Мачуліна І.І.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК СКЛАДОВИХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ СУЧАСНОГО СОЦІУМУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....51

СЕКЦІЯ 3**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Погорільська Н.І., Карибіна А.С.**

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....57

Саврасова-В'юн Т.О.

НАРАТИВНИЙ І ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ АНАЛІЗИ УКРАЇНСЬКИХ ЛІТЕРАТУРНИХ КАЗОК.....62

Степура Є.В.

ТРИВОГА СМЕРТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....67

Хайрулін О.М.

ІГРОВЕ МОДЕЛЮВАННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....73

СЕКЦІЯ 4

ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Вінник Н.Д., Власенко І.А., Коленко В.В.

ПРО ДЕВІАНТНУ ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....80

Вірна Ж.П., Іванашко О.Є.

ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН ЯК ПРОСПЕКТИВНИЙ КОНСТРУКТ ПОДОЛАННЯ КАР'ЄРНОГО ХАОСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....85

Гах Р.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ПІДЛІТКІВ.....92

Гачак-Величко Л.А., Кузик І.Б., Дідух Є.В.

АДАПТАЦІЯ КУРСАНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....97

Готич В.О.

МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....102

Дорофей С.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК ЕЛЕМЕНТА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО.....107

Kazimov P.

SOCIO-ECONOMIC AND PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF UNIVERSITY ENTRANCE EXAM RESULTS IN AZERBAIJAN.....112

Клочко А.О., Скуловатова О.В.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ МОНЕТАРНИХ АТИТЮДІВ ПІДЛІТКІВ.....123

Лаврик О.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ДИСТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....128

Мартинюк Ю.О.

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ФАРМАЦЕВТІВ.....134

Мухіна Л.М., Коренєва Ю.П.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТАМИ ПСИХОЛОГАМИ.....139

Нежинська О.О., Павлова О.В., Петухова І.О.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ «КОНФЛІКТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДІАГНОСТИКА ТА ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ».....144

Нерубасська А.О., Мошенська О.С.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....149

Нікітчик Ю.В., Грисенко Н.В.

РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРЕЖИВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ.....156

Ніколаєнко С.О., Зеленська В.С. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	161
Омельченко І.М., Кобильченко В.В. ПОЛІПІДХІДНІСТЬ У ДОСЛІДЖЕННІ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДОШКІЛЬНИКІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ТРУДНОЩАМИ ЛЕГКОГО СТУПЕНЯ ПРОЯВУ.....	167
Орленко І.М., Бальбуза О.М., Кривоногова О.В. ВПЛИВ ВІЙНИ НА АГРЕСИВНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	175
Пономаренко Т.І., Співак Л.М., Хомчук О.П. ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: ҐЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ.....	180
Пташник О.І., Пряхіна Н.О. ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИКА ЙОГО ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПЕКИ.....	185
 СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ	
Абрамян Н.Д., Максимов М.В. ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: СПІЛЬНЕ ТА ВІДМІННЕ.....	190
Волков К.М. ДИТЯЧИЙ ДОСВІД У ПОБУДОВІ ТРАВМАТИЧНИХ КОГНІЦІЙ СВДІКА ВІЙНИ.....	195
Гречаник М.І. КОМПОНЕНТИ ҐЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЛГБТІК+.....	201
Громова Г. М. НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ТА НАДІЯ В НАРАТИВАХ УКРАЇНЦІВ НАВЕСНІ 2022 РОКУ.....	209
Козира П.В. ЗАСТОСУВАННЯ СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ НАРКОЗАЛЕЖНИХ ПІДЛІТКІВ.....	213
Купчишина В.Ч., Грубі Т.В. ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ ВИНИКНЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	220
Лялюк Г.М. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	226
Прищак В.О., Дрозд О.В. ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА ДИНАМІКУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	232

Проць О.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО АЛЬТРУЇЗМУ В РЕЛІГІЙНО ВІРУЮЧИХ ОСІБ.....	236
Раєвська Я.М., Туриніна О.Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЖІНОК.....	241
Рич К.В., Дрозд О.В. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВІВ ПАНІЧНИХ АТАК У МОЛОДИХ ЖІНОК У ВОЄННИЙ ЧАС.....	246
Розов В.І. РОЗВИТОК АДАПТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСІВ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	252
Романенкова О.Ю. СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ РОДИН НА ПРИКЛАДІ ПРОГРАМИ АРМІЇ США “COMPREHENSIVE SOLDIER AND FAMILY FITNESS”.....	257
Фурса Т.П., Власенко Ю.К., Карачинський О.А. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ТА ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ.....	262
Чаплак Я.В., Чуйко Г.В. СПЕЦИФІКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Й ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	266
Юнг Н.В., Кантарьова Н.В., Атанова В.В. ВОЛОНТЕРСЬКА АКТИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГА ТА СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА.....	272

СЕКЦІЯ 6

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Осьодло В.І., Рибчук О.Г. ВПЛИВ ЕВРИСТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ ТА КОГНІТИВНИХ УПЕРЕДЖЕНЬ НА УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ ОФІЦЕРАМИ.....	277
Чабанова А.А., Дрозд О.В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТА ПРОФЕСІЙНА ПІДТРИМКА ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ІТ-ГАЛУЗІ.....	282

СЕКЦІЯ 7

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Большакова А.М., Дубінін Д.О. АКСІОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОРЕЛЯТ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ.....	287
Гребелюк О.М., Яблонський А.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ.....	293

Кириченко В.В. МІНІМАЛЬНИЙ ТЕСТ ТЮРІНГА: ПСИХОЛОГІЯ РОЗУМІННЯ ВІДМІННОСТЕЙ ЛЮДИНИ ТА МАШИНИ.....	298
Краснякова А.О. ІНСТРУМЕНТАЛЬНА МОДЕЛЬ ОСВІТЬОГО ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА.....	303
Muradova Kh.R. EXPERIMENTAL RESEARCH AND ANALYSIS OF DOCTOR-PATIENT RELATIONSHIPS	308
Најатова Z.A. THE SOCIAL-PSYCHOLOGICAL EXAMINATION OF THE CORRELATION BETWEEN INTELLECTUAL CAPACITIES AND SOCIAL PERCEPTION IN MANAGEMENT	315
Черьомухіна О.К., Федоренко Н.І. МОЛОДЬ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ.....	322
 СЕКЦІЯ 8 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ	
Балашевич О.К., Молотокас А.А. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ ТА ІНШИХ ФОРМ УЯВИ.....	327
 СЕКЦІЯ 9 АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ	
Яворська Н.О. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ.....	332
 НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ.....	337

CONTENTS

SECTION 1**SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES****Hermanova Yu.D.**

SUBJECTIVATION OF (IN) UKRAINE IN THE CONTEXT OF A FULL-SCALE RUSSIAN INVASION.....13

Shvets V.V.

THE IMPACT OF THE CONFLICT OF ASSIMILATION AND ACCOMMODATION ON THE FORMATION OF THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONTINUUM.....20

Shtraikher O.A., Shkoliar M.V.

THE ESSENCE AND CHARACTERISTICS OF THE VOLUNTEER MOVEMENT IN THE FOCUS OF THE WAR IN UKRAINE.....25

SECTION 2**SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS****Bondarenko M.M.**

"BY THE NOTIONS": DEFINING THE SOCIOLOGICAL MEANING OF THE TERM "STRATEGY".....33

Yevdokymova I.A., Butylina O.V.

SOCIAL SERVICES IN A SOCIETY AT RISK.....38

Konyk D.L., Susska O.O.

COMMUNICATIVE INTERDEPENDENCE BETWEEN THE "FOURTH ESTATE" AND PR.....43

Shelomovska O.M., Machulina I.I.

FEATURES OF USING SOCIAL NETWORKS AS COMPONENTS OF THE INFORMATION AND COMMUNICATION SPACE OF MODERN SOCIETY IN THE CONTEXT OF WAR.....51

SECTION 3**DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY****Pohorilska N.I., Karybina A.S.**

THE RELATIONSHIP OF PROCRASTINATION AND COPING STRATEGIES.....57

Savrasova-Viun T.O.

NARRATORY AND PSYCHOTHERAPEUTIC ANALYSIS OF UKRAINIAN LITERARY FAIRY TALES.....62

Stepura Ye.V.

DEATH ANXIETY AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM.....67

Khairulin O.M.

GAME MODELING OF HUMAN VITAL ACTIVITY AS THE SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH.....73

SECTION 4**DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY****Vinnyk N.D., Vlasenko I.A., Kolenko V.V.**ON DEVIANT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS WHO EXPERIENCED
THE FULL-SCALE WAR IN UKRAINE..... 80**Virna Zh.P., Ivanashko O.Ye.**READINESS FOR CHANGE AS A PROSPECTIVE CONSTRUCT
OF OVERCOMING CAREER CHAOS OF STUDENT YOUTH DURING
THE WAR IN UKRAINE..... 85**Hakh R.V.**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS PERFECTIONISM
OF ADOLESCENTS..... 92**Hachak-Velychko L.A., Kuzyk I.B., Didukh Ye.V.**ADAPTATION OF FIRST-YEAR CADETS TO THE EDUCATIONAL PROCESS
IN HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS: PSYCHOLOGICAL ASPECT.... 97**Hotych V.O.**METHODOLOGICAL BASIS OF THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT
OF POST-TRAUMATIC GROWTH AS A FACTOR IN THE FORMATION
OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF STUDENTS IN WAR CONDITIONS..... 102**Dorofei S.V.**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE ABILITIES
AS AN ELEMENT OF THE PROFESSIONAL TRAINING OF VOCATIONAL SCHOOLS. 107**Kazimov P.**SOCIO-ECONOMIC AND PSYCHOLOGICAL PREDICTORS
OF UNIVERSITY ENTRANCE EXAM RESULTS IN AZERBAIJAN..... 112**Klochko A.O., Skulovatova O.V.**THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF MONETARY ATTITUDES
OF ADOLESCENTS..... 123**Lavryk O.V.**FEATURES OF OVERCOMING STRESS AND DISTRESS IN STUDENTS DURING
DISTANCE EDUCATION IN THE CONDITIONS OF WAR..... 128**Martyniuk Yu.O.**FEATURES OF THE STRUCTURAL COMPONENTS OF STRESS RESISTANCE
OF PHARMACIST STUDENTS..... 134**Mukhina L.M., Korenieva Yu.P.**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LIFE PERSPECTIVE CONSTRUCTION
BY PSYCHOLOGIST STUDENTS..... 139**Nezhynska O.O., Pavlova O.V., Pietukhova I.O.**THE PROGRAM OF THE TRAINING EDUCATIONAL COURSE
“CONFLICTS IN THE CONDITIONS OF WAR: DIAGNOSTICS A
ND WAYS OF SOLVING”..... 144**Nerubasska A.O., Moshenska O.S.**PSYCHOPHYSIOLOGICAL SUPPORT OF ADAPTATION
IN THE EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN..... 149

Nikitchyk Yu.V., Hrysenko N.V. THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING BY YOUNGER SCHOOL STUDENTS.....	156
Nikolaïenko S.O., Zelenska V.S. EMPIRICAL RESEARCH OF COPING STRATEGIES PECULIARITIES OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ADAPTABILITY TO LEARNING DURING MARTIAL LAW.....	161
Omelchenko I.M., Kobylchenko V.V. MULTIPLY APPROACHES TO STUDY ON SOCIAL INTELLIGENCE IN PRE-SCHOOLERS WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITIES.....	167
Orlenko I.M., Balbuza O.M., Kryvonohova O.V. THE EFFECT OF WAR ON THE AGGRESSIVENESS OF PRESCHOOL CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS.....	175
Ponomarenko T.I., Spivak L.M., Khomchuk O.P. PROFESSIONAL BURNOUT OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTION TEACHERS: GENDER ASPECT.....	180
Ptashnyk O.I., Priakhina N.O. FORMATION OF RESILIENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS WITH SPECIFIC LEARNING CONDITIONS AS A FACTOR OF THEIR PERSONAL SAFETY.....	185
 SECTION 5 PERSONALITY PSYCHOLOGY	
Abramian N.D., Maksymov M.V. POST-TRAUMATIC GROWTH AND RESILIENCE: COMMONALITIES AND DIFFERENCES.....	190
Volkov K.M. CHILDREN'S EXPERIENCE IN BUILDING TRAUMATIC COGNITIONS OF A WAR WITNESS.....	195
Hrechanyk M.I. COMPONENTS OF GENDER IDENTITY LGBTIQ+.....	201
Hromova H.M. UNCERTAINTY AND HOPE IN UKRAINIAN NARRATIVES IN SPRING 2022.....	209
Kozyra P.V. USE OF FAMILY THERAPY IN THE TREATMENT OF DRUG ADDICTED ADOLESCENTS.....	213
Kupchyshyna V.Ch., Hrubî T.V. INDIVIDUAL-PERSONAL QUALITIES OF THE PERSONALITY AS ONE OF THE FACTORS IN THE EMERGENCE OF FAMILY CONFLICTS.....	220
Lialiuk H. M. PERSONAL RESOURCES OF A PSYCHOLOGIST AS A FACTOR IN OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS IN PROFESSIONAL ACTIVITIES UNDER MARTIAL LAW.....	226

Pryshchak V.O., Drozd O.V. THE INFLUENCE OF MILITARY SERVICE ON THE DYNAMICS OF FAMILY RELATIONS IN THE WARTIME CONDITIONS.....	232
Prots O.I. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF INCLINATION FOR ALTRUISM IN RELIGIOUS BELIEVERS.....	236
Raievska Ya.M., Turynina O.L. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE WOMEN'S VICTIM BEHAVIOR.....	241
Rych K.V., Drozd O.V. THEORETICAL BASIS FOR STUDYING THE MANIFESTATIONS OF PANIC ATTACKS IN YOUNG WOMEN IN WARTIME.....	246
Rozov V.I. DEVELOPMENT OF ADAPTIVE ABILITIES OF THE INDIVIDUAL TO WARTIME STRESSES.....	252
Romanenkova O.Yu. THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL AND THEIR FAMILIES ON THE EXAMPLE OF THE US ARMY PROGRAMME "COMPREHENSIVE SOLDIER AND FAMILY FITNESS".....	257
Fursa T.P., Vlasenko Yu.K., Karachynskyi O.A. FEATURES OF PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN WORKING WITH MILITARY SERVANTS AND WAR VETERANS.....	262
Chaplak Ya.V., Chuiko H.V. THE SPECIFICITY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND EMOTIONAL BURNOUT OF PERSONALITY.....	266
Yunh N.V., Kantarova N.V., Atanova V.V. VOLUNTEER ACTIVITY AS A PSYCHOLOGICAL ASPECT OF THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A PSYCHOLOGIST AND SOCIAL WORKER.....	272
 SECTION 6 PSYCHOLOGY OF WORK	
Osodlo V.I., Rybchuk O.H. IMPACT OF HEURISTIC STRATEGIES AND COGNITIVE BIASES ON OFFICERS' DECISION MAKING.....	277
Chabanova A.A., Drozd O.V. PSYCHOLOGICAL TRAINING AND PROFESSIONAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF IT INDUSTRY SPECIALISTS.....	282
 SECTION 7 SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY	
Bolshakova A.M., Dubinin D.O. AXIOLOGICAL COMPETENCE AS PSYCHOLOGICAL CORRELATE OF RESILIENCE OF POLICE EMPLOYEES.....	287

Hrebeliuk O.M., Yablonskyi A.I. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE ATTITUDE OF YOUNG PEOPLE TOWARDS DEATH DURING THE WAR AND THE IMPLEMENTATION OF PSYCHOCORRECTIVE PROGRAMS TO IMPROVE THE PSYCHOLOGICAL STATE.....	293
Kyrychenko V.V. MINIMAL TURING TEST: PSYCHOLOGY OF UNDERSTANDING DIFFERENCES BETWEEN HUMANS AND MACHINES.....	298
Krasniakova A.O. INSTRUMENTAL MODEL OF THE EDUCATIONAL INTERNET ENVIRONMENT.....	303
Muradova Kh.R. EXPERIMENTAL RESEARCH AND ANALYSIS OF DOCTOR-PATIENT RELATIONSHIPS	308
Hajamova Z.A. THE SOCIAL-PSYCHOLOGICAL EXAMINATION OF THE CORRELATION BETWEEN INTELLECTUAL CAPACITIES AND SOCIAL PERCEPTION IN MANAGEMENT	315
Cheromukhina O.K., Fedorenko N.I. THE YOUTH OF UKRAINE IN THE CONDITIONS OF FULL-SCALE WAR: PSYCHOLOGICAL STATE AND LIFE STRATEGIES.....	322

SECTION 8

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Balashevych O.K., Molotokas A.A. COMPARATIVE ANALYSIS OF MALADAPTIVE DAYDREAMING AND OTHER FORMS OF IMAGINATION.....	327
---	-----

SECTION 9

CURRENT ISSUES OF PSYCHOLOGY

Yavorska N.O. PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL TO CIVILIAN LIFE.....	332
A NEW TYPE OF SCIENTIFIC SERVICES.....	337

СЕКЦІЯ 1 СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

СУБ'ЄКТИВАЦІЯ (В) УКРАЇНИ(І) В КОНТЕКСТІ ПОВНОМАСШТАБНОГО РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ

SUBJECTIVATION OF (IN) UKRAINE IN THE CONTEXT OF A FULL-SCALE RUSSIAN INVASION

Стаття присвячена дослідженню питання суб'єктивації України й окремих соціальних інститутів і груп (зокрема, політичних партій, соціальних медіа) у контексті повномасштабного російського вторгнення.

Розкриття поняття «суб'єктивація» здійснюється через етимологічно та дихотомічно близькі «суб'єкт» і «суб'єктність».

Суб'єктивація України як держави розглядається через призму відповідності критеріям, потрібним для успішної трансформації країни, висунутим українським соціологом Є. Головахою в статті «Українське суспільство: шляхи трансформації»: «формування національно-громадянської ідентичності (на відміну від етнічної та регіональної) як домінантною; створення атмосфери соціальної довіри, відновлення масової довіри до держави, політичних інститутів і бізнесу; відмова політичного класу від пострадянського свавілля та конструювання феномену «елітарної аскези»; подолання масової соціальної відчуженості та соціального цинізму; зміна системи цінностей».

Суб'єктивація окремих соціальних інститутів і груп здійснюється шляхом аналізу тенденцій на базі дослідження результатів соціологічних опитувань, що проводились українськими установами до повномасштабного російського вторгнення та з початку «великої війни».

Проведений аналіз дає змогу дійти висновку, що в умовах та під впливом повномасштабної російської агресії відбулося відчутне зростання суб'єктності України на геополітичній мапі світу. Паралельно можна відзначити і ґрунтовні зміни суб'єктності низки соціальних інститутів, груп, зокрема зростання суб'єктності в громадському секторі та десуб'єктивацію, наприклад, політичних партій, окремих діячів, які раніше

мали відчутний вплив на суспільно-політичні процеси в Україні.

Ключові слова: суб'єктивація, десуб'єктивація, суб'єктність, соціальні медіа, національна ідентичність.

The article is devoted to the study of the subjectification of Ukraine and certain social institutions and groups (in particular, political parties, social media) in the context of a full-scale Russian invasion.

The concept of "subjectivation" is revealed through etymologically and dichotomously close "subject" and "subjectivity".

The subjectivization of Ukraine as a state is considered through the prism of compliance with the criteria necessary for the successful transformation of the country, put forward by the Ukrainian sociologist Ye. Holovakha in the article "Ukrainian Society: Paths of Transformation".

The subjectivization of social institutions and groups is carried out by analyzing trends based on the results of sociological surveys conducted by Ukrainian institutions before the full-scale Russian invasion and since the beginning of the "Great War".

The conducted analysis allows us to conclude that under the conditions and the influence of full-scale Russian aggression, there was a noticeable increase in the subjectivity of Ukraine on the geopolitical map of the world.

At the same time, it is possible to note fundamental changes in the subjectivity of a number of social institutions and groups, in particular, the increase of subjectivity in the public sector and desubjectivation, for example, of political parties and individual figures who previously had a significant impact on socio-political processes in Ukraine.

Key words: subjectification, desubjectification, subjectivity, social media, national identity.

УДК 316.77

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.1>

2024.57.1

Германова Ю.Д.

аспірантка кафедри соціології

і публічного управління

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»

Вступ. Війна є, імовірно, найвиразнішим каталізатором соціальних змін у будь-якому суспільстві протягом всієї історії. І йдеться не лише про структуру, яка вибудовується після завершення бойових дій. Це – довгостроковий процес, що триває протягом усієї війни.

Країна стикається з викликами, до більшості з яких неможливо підготуватися заздалегідь, розробити алгоритм і просто його дотримуватися. Безумовно, на державному рівні потрібно планувати, прораховувати варіанти, створювати механізми протидії. Насамперед це стосується інституту збройних сил та інших зі сфери безпеки й оборони.

Але цивільні інститути, яких у суспільстві лівова частка, вповні підготувати до потенційної війни, коли немає стовідсоткової гарантії, що вторгнення взагалі відбудеться, уже не кажучи про його строки, неможливо апріорі.

З одного боку, це, беззаперечно, призведе до паніки всередині держави, яка торкнеться всіх сфер цивільного життя, у тому числі у фінансовому секторі, коли населення намагатиметься вивести кошти за кордон, та намагання залишити територію держави великої кількості громадян, які могли б стати на захист Батьківщини.

З іншого боку, реноме, авторитет на міжнародному рівні, адже інші країни спробують максимально дистанціюватися в економічному плані, вивести власні інвестиції з держави, яка з високою долею імовірності може бути залучена до війни.

І це, якщо залишити за дужками український індивідуальний контекст – багаторічну пропаганду-мантру щодо «братніх» українського та російського народів, родинний аспект, адже у величезній кількості українців у країні-агресорі є родичі різних ступенів спорідненості.

Це – точка відліку, у якій перебувала Україна станом на 22 лютого 2022 року: через вісім років після часткової окупації країною-агресором частини Донбасу й анексії Криму, але з неготовністю вірити в масштаби підступності сусідньої держави. Відповідно до результатів соціологічних опитувань, 70% українців не вірили в можливість повномасштабного російського вторгнення напередодні 22 лютого 2022 року [15]. Та навіть для тих 26%, що цілком або вірогідно вірили в можливість нападу країни-агресора, перші кілька днів «великої війни» стали особливим випробуванням на міцність. У цей період відбулося не лише усвідомлення факту початку війни, але й свого місця та ролі в ній.

Мета цієї статті – визначити основні тенденції суб'єктивації українського суспільства та України загалом в умовах повномасштабного російського вторгнення.

Виклад основного матеріалу. Для кожного українця 24 лютого 2022 року стало моментом істини – тим самим, коли треба було насамперед для себе усвідомити, як діяти далі. Хтось переривав відпустку в теплих краях і перекладними добирався до України, хтось, навпаки, шукав будь-які можливості, легальні й не дуже, залишити українську територію. Дехто біг до найближчого військкомату (зараз – територіального центру комплектування), дехто вивозив родини та виїжджав сам на умовно безпечні території, дехто організував евакуацію абсолютно невідомих йому людей із зони бойових дій або намагався забезпечити їх товарами першої необхідності, дехто залишався навіть у найбільш небезпечних регіонах, молився або просто сподівався на диво...

Випробування першими днями війни пройшли всі українці, але в контексті цієї статті увага зосереджена на тих, хто обрав для себе шлях активного протистояння агресору в різних напрямках та аспектах, залежно від власних сил, досвіду й можливостей. Однозначно, під таким кутом зору потрібно розглядати і Україну загалом у процесі її суб'єктивації.

Термін «суб'єктивація» етимологічно та діалектично пов'язаний із поняттями «суб'єкт» і «суб'єктність», тож його сутність найкраще розуміється саме в цій тріаді.

М. Фуко визначав суб'єктивацію як «спосіб, у який слід формувати себе як етичного суб'єкта», додаючи, що «немає моральної поведінки, яка не вимагає формування себе як етичного суб'єкта; і немає формування етичного суб'єкта без «режимів суб'єктивації» і «аскети» або «практики себе», які їх підтримують» [25, с. 28–29].

«Я прагнув, з одного боку, підкреслити ступінь, до якої тип філософський запит – такий, що водночас проблематизує ставлення людини до сьогодення, історичний спосіб існування людини та конституція себе як особи автономний суб'єкт – корениться в Просвітництві», – наголошує Фуко в праці «Що є Просвітництво?» [26]. Деталізуючи погляди Фуко, Дж. Батлер пояснює, що «не існує самоформування поза режимом суб'єктивації, тобто немає самоформування поза нормами, які оркеструють можливе формування суб'єкта» [24]. П. Ребугіні в статті «Суб'єкт, суб'єктність, суб'єктивація» визначає суб'єктивацію як процес становлення суб'єкта в нескінченному відношенні влади / знання [27, с. 2].

Тобто суб'єктивація постає як процес становлення, формування тих, хто раніше виступав в суспільстві об'єктом, як активні діячі, що здатні впливати на процеси; «сприйняття і впровадження себе як суб'єкта соціокультурних процесів» [2, с. 7].

Суб'єктивація має двоїсту природу: «з одного боку, детермінована зовнішніми соціокультурними процесами, коли людина стає об'єктом різноманітних програм і практик суспільства (держави, різноманітних інституцій, соціальних груп тощо). З іншого боку, вона зумовлена іманентними процесами саморозвитку людини, тобто суб'єкт виступає активним началом цього процесу» [3].

Суб'єктивацію можна застосувати як до конкретних особистостей, так і до різних соціальних груп (політичних, культурних, економічних) і навіть держав загалом. До того ж варто наголосити, що процес суб'єктивації може мати два напрями: як посилюватися, так і ослаблюватися. У статті «Суб'єктивація versus масовізація українського соціуму» І. Грабовська протиставляє суб'єктивації, яка «передбачає свідомий і відповідальний вибір», масовізацію як процес, що «інфантилізує спільноту, примушує людей «плисти за течією» або й взагалі існувати у збаналізованому, деінтелектуалізованому просторі легких рішень і невиправданих сподівань» [7].

Варто відзначити, що війна перефарбовує дійсність у чорно-білу палітру, максимально стираючи всі неоднозначності, виводячи на передній план крайні точки спектра. Якщо в мирних умовах суб'єктність, користуючись визначенням В. Татенка, «фіксує такі сутнісні ознаки людської активності, як автономність,

самодостатність, цілісність і гармонійність, зорієнтовує на пошук внутрішніх джерел та рушійних сил розвитку людської істоти, підкреслює її авторське право, спроможність починати причинний ряд із самої себе, а отже, нести персональну відповідальність за вдієне і скоєне» [22], то під час війни найбільш виразними характеристиками суб'єктності стають кардинальна та швидка адаптація до нової реальності, вміння миттєво ухвалювати рішення, ініціювати, організувати та доводити до очікуваного результату масштабні кампанії; розвинені комунікативні навички.

Суб'єктність же держави в будь-який час залежить від якості її національної еліти, але саме під час війни, коли ситуація змінюється щохвилини, коли до країни прикута надзвичайно пильна увага з боку дружніх та вороже налаштованих держав світу, це питання постає особливо гостро.

Проаналізуємо тенденції з позиції суб'єктивації як окремих особистостей, так і держави загалом в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну.

Суб'єктивація України

«Велика війна» вивела Україну на передній план у геополітичному масштабі, привернувши до нашої держави увагу всього світу. Одночасно не варто забувати, що 24 лютого 2022 року передували також доленосні й вельми нетривіальні події – Революція Гідності та перші роки російсько-української війни, які проявилися в анексії країною-агресором українського Криму, окупації частин Донецької, Луганської областей і бойових діях різної інтенсивності протягом восьми років. І поступовий, хоч і повільний рух у бік посилення впливу України на міжнародній арені розпочався ще тоді.

Водночас його інтенсивність, беззаперечно, не можна порівнювати з тією, точкою відліку якої стало 24 лютого 2022 року. Варто нагадати, що серед громадян низки країн світу Україна сприймалася як частина Росії. У цьому напрямі роками активно працювала пропаганда країни-агресора, насаджуючи через мережу своїх міжнародних медіа по всьому світу наративи про відсутність української мови та культури, державності, цитування фантазій свого лідера про створення України Ленінін тощо.

У перший рік повномасштабної війни Україні і українцям вдалося звести нанівець вибудовану пропагандистами паралельну реальність.

Є. Головаха, підбиваючи результати першого року повномасштабної війни, зазначав, що Україна значно посилсила свої позиції на міжнародній арені. Водночас вчений закликає утриматися від думки, що «наша країна диктує порядок денний», адже «ми все ще дуже і дуже сильно залежимо від допомоги і підтримки наших іноземних союзників» [4]. Важливим

видається звернення до думок Є. Головахи, викладених соціологом у 2016 році в статті «Українське суспільство: шляхи трансформації», тобто вже після Революції Гідності та початку російської агресії, але ще до повномасштабної війни. Вчений окреслив напрями, у яких, на його думку, мала трансформуватися суспільна свідомість «з точки зору подальшого успішного просування України на шляху демократичного транзиту» [5].

Серед них:

- «формування національно-громадянської ідентичності (на відміну від етнічної та регіональної) як домінантної;

- створення атмосфери соціальної довіри, відновлення масової довіри до держави, політичних інститутів і бізнесу;

- відмова політичного класу від пострадянського свавілля та конструювання феномену «елітарної аскези»;

- подолання масової соціальної відчуженості та соціального цинізму;

- зміна системи цінностей» [5].

Використовуючи дані соціологічних опитувань, проведених українськими соціологічними центрами та групами, спробуємо проаналізувати, наскільки Україна стала на шлях «демократичного транзиту».

Першим кроком мало стати **«формування національно-громадянської ідентичності як домінантної»**. У монографії «Цивілізаційна суб'єктність України: від потенцій до нового світогляду та буття людини» її автори С. Пирожков і Н. Хамітов наголошують, що справжня суб'єктність країни неможлива без волі народу та його лідерів [19, с. 15]. Науковці оперують поняттям «цивілізаційна суб'єктність», яке формулюють як «якість соціального буття країни, коли остання стає не об'єктом впливу «сильних світу цього», а зусиллями власної політичної, наукової, художньої і релігійної еліти конструює своє цивілізаційне майбутнє, спосіб життя, усвідомлює власні, а не нав'язані ззовні цінності та формулює справжні національні інтереси», і додають, що події новітньої історії демонструють наявність такої волі в українців [19, с. 14]. Поняття «цивілізаційна суб'єктність» інтегрує для авторів політичну, економічну, духовну й інші виміри суб'єктності [19, с. 22].

Аналіз даних соціологічних досліджень наочно демонструє, що в напрямі формування національної ідентичності українців є величезний поступ уперед.

За даними соціологічного моніторингу «Українське суспільство» після 16 місяців війни, проведеного Інститутом соціології НАН України в другій половині червня 2023 року, передусім себе вважали громадянином України 79,5% опитаних; громадянином світу – 3,1%; мешканцем села, району чи міста про-

живання – 7,4%; представником свого етносу, нації – 2,9%; мешканцем регіону проживання (області чи декількох областей) – 2,5%. Ще рідше опитані обирали відповіді «громадянином Європи» – 2,3%; «громадянином колишнього Радянського Союзу» – 1,1% та «інше» – 0,7% [21]. Варто звернути увагу на динаміку показника громадянської ідентичності протягом усіх років незалежності України. Пік громадянської ідентичності прийшовся на липень 2022 року, коли показник становив 84,6%. Після цього відбувається незначне зниження у грудні 2022 року і ще менше (у рамках статистичної похибки) влітку 2023 року. Тобто між різниця показників між попереднім піком, який прийшовся на 2014 рік (Революція Гідності, початок російської агресії), і максимумом, який зафіксовано після початку повномасштабної війни, становила понад 20%.

Коментуючи результати опитування в липні 2022 року, С. Дембіцький зазначав, що «серед різних соціальних категорій населення – вікових, регіональних, лінгво-етнічних, гендерних і поселенських – немає великої різниці за цим показником» [20].

Соціолог наголошував, що події 2013–2014 років «запустили стійкі позитивні еволюційні зміни у прийнятті громадянської ідентичності, яка помірно посилювалася протягом восьми подальших років, коли в лютому 2022 року повномасштабна російська агресія запустила на цей раз революційні зміни в цьому питанні. С. Дембіцький прогнозував, що «відтепер і надалі, за умови сталого демократичного розвитку України, громадянська ідентичність не опуститься нижче показника у 75%» [20].

Друге – **«створення атмосфери соціальної довіри»** – у цьому напрямі також є значне просування. В Україні протягом десятиліть було досить критичне ставлення до влади. Відразу після виборів, особливо після Помаранчевої Революції, Революції Гідності, українці надавали владі кредит довіри, тобто показники довіри значно підвищувалися, але поступово рівень почав йти вниз.

Така ж динаміка прослідковувалася і у випадку з Президентом В. Зеленським: вересневі опитування Центра Разумкова зафіксували найвищий рівень довіри громадян – 79%, не довіряли лише 13,5%. Опитування, проведені тією самою службою в лютому 2020 року, виявили 51,5% громадян, що довіряють Президенту, і 41% – не довіряють [16].

У грудні 2021-го КМІС провів соціологічне дослідження щодо динаміки довіри соціальним інституціям. Результати засвідчили продовження тенденції зростання недовіри до Президента: баланс довіри / недовіри став від'ємним (довіряють 27%, а не довіряють

50%). «Порівняно з груднем 2020 року простежується погіршення показників: частка тих, хто довіряє Президенту, знизилася на 5 процентних пунктів, а баланс довіри-недовіри – на 10 процентних пунктів», – зазначено в пресрелізі КМІС за результатами опитування [9].

Проте початок повномасштабного російського вторгнення та життєва необхідність згуртуватися проти ворога змінили негативну тенденцію. За даними соціологічного опитування КМІС, проведеного у вересні – жовтні 2023 року, рейтинг довіри до Президента становив 76%, недовіри – 22%. Це відчутно нижче, ніж у травні попереднього року, коли показники становили 91 і 7% відповідно і були піковими [10]. У ставленні до інших органів державної та публічної влади прослідковується схожа динаміка, проте розчарування діями Верховної Ради України, Уряду за цей період відчувається значно сильніше.

Одночасно в умовах війни принципово важливим є спочатку впевнене зростання, а потім утримання надзвичайно високого рівня довіри до Збройних сил України: з 58% у листопаді 2016 року до 93% у травні 2023 року [23]. Позитивна динаміка протягом цього періоду характерна і для більшості інших силових і правоохоронних органів.

Зростання довіри, обумовлене початком повномасштабної війни, з подальшим закріпленням на надзвичайно високому рівні спостерігається і у волонтерстві: грудень 2021 р. – 68%; грудень 2022 р. – 84%; жовтень 2023 р. – 87% [10].

Значний інтерес також викликають дані опитувань щодо залученості українців до волонтерської діяльності – 61% опитаних повідомляли, що вони долучалися до допомоги Силам оборони України чи співгромадянам. Близько 10% допомагали фізичною роботою, 31% – фінансово, а майже 20% – і грошима, і роботою [1].

Внесок волонтерського руху в забезпечення відсічі агресору, допомозі вимушеним переселенцям, починаючи ще з 2014 року, неможливо переоцінити, а значна довіра з боку громадян дає підґрунтя для твердження про значне зростання рівня суб'єктивної інституції волонтерства в Україні.

Водночас аналіз даних соціологічних опитувань свідчить про глибоку кризу інституції політичних партій, баланс довіри-недовіри до яких, за даними дослідження Центру Разумкова, становить 41,6% [18].

З **«елітарною аскезою»** на цьому етапі, на жаль, особливих здобутків немає. Є. Головаха сформулював принцип соціальної аскези як вимогу до можновладців: хочеш бути на верхніх позиціях в соціальній ієрархії – у тебе має бути набагато більше самообмежень, ніж ті, хто перебуває нижче [6].

Якщо виходити з такої трактовки, то маємо значне пробуксовування. У цьому випадку для аналізу краще підійдуть не дані соціологічних опитувань, а матеріали медіа й повідомлення антикорупційних та інших правоохоронних органів. Безумовно, вони вповні не продемонструють об'єктивний стан речей, але певні тенденції вимальовують дуже однозначно. Один із найбільших корупційних скандалів в Україні вже після початку повномасштабної війни, пов'язаний з Міністерством оборони, – закупівля продуктів для військових частин за завищеними у 2–3 рази цінами. Невідповідною часу й обставинам була поведінка тогочасного міністра оборони О. Резнікова, який намагався жонглювати фактами. Черговий гучний скандал у Міністерстві оборони був пов'язаний із закупівлею форми для військових, коли було придбано літню форму за ціною зимової, тобто втричі дорожче [13]. На цьому перелік корупційних скандалів в Мінобороні не закінчується, проте навіть двох наведених випадків достатньо, щоб стверджувати, що «елітарна аскеза» на цей час не є орієнтиром для найвищого керівництва одного з найважливіших під час війни відомств.

«Подолання масової соціальної відчуженості та соціального цинізму» – цей пункт також не має детального тлумачення автором, але побічні дані все-таки демонструють позитивну динаміку. Так, результати соціального моніторингу демонструють у 2022 році різке зниження такого показника як установки щодо цинізму. У 2023 році показник трохи збільшився, проте й досі залишається нижчим за попередні роки [21].

«Зміна цінностей» – Є. Головаха в статті не розкриває детально, що має охоплювати поняття «зміна цінностей», проте, виступаючи під час конференції, зупиняється на цьому питанні досить детально. Соціолог визначає цінності як «культурно обумовлені стійкі уявлення про те, що саме є у певному соціумі є благом для людини», а норми як «уявлення про засоби досягнення благ, що вважаються прийнятними у певному соціумі». Головаха підкреслює, що війна змінює мислення на дихотомічне (свій – чужий, чорне – біле) та реформатує ціннісно-нормативну систему. Причому російсько-українська війна суттєво вплине не лише на ціннісно-нормативну систему в Україні, але й у низці інших європейських країн. Що підтверджує зростання суб'єктивності України як держави.

Про зміни цінностей українців уже на цьому етапі свідчать результати соціологічних опитувань. У квітні 2022 року соціологічна група «Рейтинг» провела загальнонаціональне опитування «Ідеологічні маркери війни», результати якого яскраво демонструють, наскільки сильно змінилося українське суспільство через

повномасштабну російську агресію. Особливо характерні такі тенденції для питань, пов'язаних із радянською історією. «На кінець квітня 2022 року в Україні зафіксовано найнижчий за історію спостережень показник ностальгії за розпадом СРСР (11%). Не жалкують за ним абсолютна більшість – 87%».

Українці значно просунулися в питанні подолання багаторічних, насаджених радянською, а потім російською пропагандою установок, що розділяли суспільство. «Суттєво зросла підтримка визнання ОУН-УПА учасниками боротьби за державну незалежність України: 81% підтримують, лише 10% – проти. З 2010 року показник підтримки зріс у чотири рази, з 2015-го – удвічі» [8].

Проаналізувавши критерії, потрібні для успішного просування України на шляху демократичного транзиту, сформульовані Є. Головахою, можна говорити про те, що в переважній більшості з них маємо позитивну динаміку.

Суб'єктивація в Україні

Розглянемо ситуацію, яка з початком повномасштабного російського вторгнення склалася з деякими соціальними інститутами в Україні. Протягом новітньої української історії політичні партії формували соціально-політичний порядок денний у державі, визначали вектор і стояли у витоків соціальних змін. З початком «великої війни» навіть парламентські партії втратили свій вплив на суспільні процеси. Відповідно до результатів опитування, проведеного у вересні 2023 року Центром Разумкова, політичним партіям довіряють трохи більше за 14% опитаних (баланс довіри / недовіри: майже –60%) [17]. За даними опитування, проведеного Фондом «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва разом із соціологічною службою Центру Разумкова в серпні 2022 року, баланс довіри / недовіри становив –55% [11]. Тобто недовіра до інституту політичних партій в Україні посилюється.

З одного боку, таку ситуацію можна пояснити домовленістю політичних сил та їхніх лідерів втриматися від боротьби один проти одного на час війни, щоб ще більше не ослаблювати державу, а з іншого – відсутністю у партій сильної структури, ідеологічних установок, які б дали змогу партіям зберегти себе навіть в умовах війни.

Продовжуючи аналізувати політичний напрям, не можна оминати увагою і десуб'єктивацію низки політичних лідерів, які, перебуваючи чи то при владі, чи то в опозиції, значно впливали на процеси протягом десятиліть. Ідеться передусім про Ю. Тимошенко, П. Порошенка та низку інших українських політиків, які практично зникли з публічної площини під час «великої війни». Відповідно до опитування Центру Разумкова, Тимошенко довіряють 10,8% опитаних (баланс довіри / недовіри: –71,3%),

Порошенку довіряють майже 17% (баланс довіри / недовіри: –56,2%) [17].

Одночасно значне зростання рівня суб'єктивної відбудулося в громадському секторі. Як вже наголошувалося, це насамперед стосується інституту волонтерства, при цьому як соціальної структури загалом, так і його окремих представників, які стали лідерами громадської думки та мають значний вплив на суспільство.

Окремої уваги в контексті суб'єктивної заслугують новітні медіа, зокрема соціальні мережі і як інститут, і як окремі автори каналів і груп.

З початком повномасштабного російського вторгнення зазнала ґрунтовних змін структура джерел інформації, якими користуються українці. Однією з найбільш виразних змін став вихід на лідерські позиції новітніх медіа, які нарешті змогли обігнати телебачення за обсягом аудиторії [14]. А серед новітніх медіа найбільшою популярністю почав користуватися Telegram. За результатами даних соціологічних досліджень стає очевидним, що роль платформи значно посилилася з початком «великої війни» [14].

Відповідно до результатів опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології у вересні 2023 року, Telegram-канали очолюють рейтинг джерел інформації для українців – їх використовує 44% опитаних. До п'ятірки також увійшло телебачення (43%), YouTube-канали + трансляції через платформу + блогери в YouTube (36%), новинні інтернет-видання (34%) та Facebook (22%) [12].

Аудиторія великих Telegram каналів станом зараз становить по мільйон та більше підписників: наприклад, «Труха Україна» – майже 2,7 млн; «Николаевский Ванек» – майже 1,8 млн, «Лачен пише» – 1,3 млн, «Реальна Війна» – 1,3 млн і т. д. Аудиторія Telegram-каналів офіційних осіб, органів публічної влади нижча: Офіційний канал Президента України – 831 тис. підписників, Повітряних сил ЗСУ – 548 тис., очільника Миколаївської обласної військової адміністрації Віталія Кіма – 554 тис., Служби безпеки України – 340 тис. підписників.

Тож можна стверджувати, що автори / власники низки українських Telegram-каналів значною мірою впливають на сприйняття актуальних позицій сьогодення мільйонів українців.

Висновки. Проведений аналіз наочно ілюструє, що в умовах і під впливом повномасштабної російської агресії відбулося відчутне зростання суб'єктивності України на геополітичній мапі світу. Разом із тим фіксуються ґрунтовні зміни суб'єктивності низки соціальних інститутів, груп, зокрема суб'єктивнація в громадському секторі, хоча окремі інститути, політичні діячі значно втратили свій авторитет і потенціал впливати на суспільно-політичні процеси в Україні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Більшість українців волонтерять під час війни, 18% – не планують. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/02/24/253036> (дата звернення: 28.12.2023).
2. Гапон Н. Суб'єктивнація української жінки: філософсько-антропологічний дискурс другої половини ХХ сторіччя. URL: http://fs-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9_2006/9.pdf (дата звернення: 28.12.2023).
3. Герчанівська П. Суб'єктивнація людини в умовах українських реалій. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/2806/1/3.pdf> (дата звернення: 28.12.2023).
4. Головаха Є. Українське суспільство змінюється – нам стає гірше, але ми стаємо міцнішими. URL: [https://lenta.ua/ukrayinske-suspilstvo-zminyuetsya-nam-stae-girshe-ale-mi-staemo-mitsnishimi-evgen-golovaha-131866/?fbclid=IwAR3j5LMNyAjCYX9aS5Fa7AC_FA5m9z98PbZvfjB6_DwCh7mKghozDnGfhg](https://lenta.ua/ukrayinske-suspilstvo-zminyuetsya-nam-stae-girshe-ale-mi-staemo-mitsnishimi) (дата звернення: 28.12.2023).
5. Головаха Є. Українське суспільство: шляхи трансформації. URL: <https://sg-sofia.com.ua/ukr-suspilstvo-slyahi-transformazii> (дата звернення: 28.12.2023).
6. Головаха Є. Я не люблю бунти, але розумію, чому вони відбуваються. URL: <https://kr.ua/politics/590974-sotsyoloh-holovakha-ya-ne-luibluibuntynoponumaui-pochemu-ony-proyskhodiat> (дата звернення: 28.12.2023).
7. Грабовська І. Суб'єктивнація versus масовізація українського соціуму. URL: <https://bibliotekanauki.pl/articles/2176055> (дата звернення: 28.12.2023).
8. Десяте загальнонаціональне опитування: ідеологічні маркери війни (27 квітня 2022 р.). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/desyaty_observatsionnyy_opros_ideologicheskie_markery_voyny_27_aprelya_2022.html (дата звернення: 28.12.2023).
9. Динаміка довіри соціальним інституціям протягом 2020–2021 років: результати телефонного опитування. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1093&page=1> (дата звернення: 28.12.2023).
10. Динаміка сприйняття напрямку справ в Україні та довіри до окремих інституцій між травнем та жовтнем 2023 року. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1321&page=1> (дата звернення: 28.12.2023).
11. Довіра до держави: як зберегти національну єдність заради перемоги. URL: <https://dif.org.ua/article/dovira-do-derzhavi-yak-zberegti-natsionalnu-ednist-zaradi-peremogi> (дата звернення: 28.12.2023).
12. Дослідження громадської думки для консультативної місії Європейського союзу в Україні. URL: https://kiis.com.ua/materials/pr/20231026_r/AReport_PublicSurvey_EUAM_sept2023_ukr_public.pdf (дата звернення: 28.12.2023).
13. Найгучніші корупційні скандали за участю представників влади URL: <https://biz.censor.net/r3443404> (дата звернення: 28.12.2023).
14. Найчастіше новини під час війни українці отримують із соцмереж – опитування «Опори». URL: <https://detector.media/infospace/article/199761/2022-06-01-naychastishe-novyny-pid-chas-viyny-ukraintsi-otrymuyut-iz-sotsmerezh-opytuvannya-opory/> (дата звернення: 28.12.2023).

15. Опитування Gradus Research Company. URL: https://gradus.app/documents/337/Gradus_Report_-_War_Anniversary_UA.pdf (дата звернення: 28.12.2023).
16. Оцінка громадянами діяльності влади, рівень довіри до соціальних інститутів та політиків, електоральні орієнтації громадян (лютий 2020 р.). URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-gromadianamy-diialnosti-vlady-riven-doviry-do-sotsialnykh-instytutiv-ta-politykiv-elektoralni-orientatsii-gromadian-liutyi-2020r> (дата звернення: 28.12.2023).
17. Оцінка громадянами ситуації в країні. Довіра до соціальних інститутів, політиків, посадовців та громадських діячів. Ставлення до проведення загальнонаціональних виборів в Україні до завершення війни (вересень 2023 р.). URL: https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-gromadianamy-sytuatsii-v-kraini-dovira-do-sotsialnykh-instytutiv-politykiv-posadovtsiv-ta-gromadskykh-diiachiv-stavlennia-do-provedennia-zagalnonatsionalnykh-vyboriv-v-ukraini-do-zavershennia-viiny-veresen-2023r?fbclid=IwAR3QLLxb6czdEulBYHMpTOxSUTpjT_1xsa0SOSmqfzZaZxS6VZeMНурEUIA (дата звернення: 28.12.2023).
18. Оцінка громадянами ситуації в країні та дій влади, довіра до соціальних інститутів (лютий – березень 2023 р.). URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-gromadianamy-sytuatsii-v-kraini-ta-dii-vlady-dovira-do-sotsialnykh-instytutiv-liutyi-berezen-2023r> (дата звернення: 28.12.2023).
19. Пірожков С., Хамітон Н. Цивілізаційна суб'єктивність України: від потенцій до нового світогляду і буття людини : монографія. Київ : Наукова думка, 2020. 256 с.
20. Показники національно-громадянської ідентичності. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1131&page=1> (дата звернення: 28.12.2023).
21. Соціологічний моніторинг «Українське суспільство» після 16 місяців війни. URL: https://kiis.com.ua/materials/pr/20230829_d/ (дата звернення: 28.12.2023).
22. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / За заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 316–358.
23. Як змінювався рівень довіри українців до силових та правоохоронних органів. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2023/06/21/infografika/suspilstvo/yak-zminyuvavsya-riven-doviry-ukrayinciv-sylovux-ta-pravoohoronnykh-orhaniv> (дата звернення: 28.12.2023).
24. Butler J. What is Critique? An Essay on Foucault's Virtue. URL: <https://transversal.at/transversal/0806/butler/en> (дата звернення: 28.12.2023).
25. Foucault M. The History of Sexuality, V. 2. URL: https://monoskop.org/images/a/a3/Foucault_Michel_The_History_of_Sexuality_2_The_Use_of_Pleasure.pdf (дата звернення: 27.01.2024).
26. Foucault M. What is Enlightenment? in Rabinow (P.), éd. The Foucault Reader, New York, Pantheon Books, 1984, pp. 32–50.
27. Rebughini P. Subject, subjectivity, subjectivation. URL: https://www.researchgate.net/publication/264466714_Subject_subjectivity_subjectivation (дата звернення: 28.12.2023).

ВПЛИВ КОНФЛІКТУ АСИМІЛЯЦІЇ ТА АКОМОДАЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТИНУУМУ

THE IMPACT OF THE CONFLICT OF ASSIMILATION AND ACCOMMODATION ON THE FORMATION OF THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONTINUUM

Стаття присвячена питанню розвитку актуального конфлікту у відносинах молоді, що є наслідком взаємодії асимільованих і витіснених процесів. Порівняльний аналіз напрямів психотерапії, викликів у педагогічній діяльності, звернень клієнтів дозволяє актуалізувати асимільовані в науку філософські аспекти становлення особистості. Метою дослідження є вивчення впливу соціальних умов і наукових підходів на формування когнітивних викривлень у молоді та посилення конфлікту витіснення й асиміляції. Предметом дослідження став процес формування явища когнітивних депривацій у молоді в умовах воєнного часу. Основними методами дослідження стали теоретичні (аналіз і синтез, узагальнення, дедукція), системний, функціональний, конкретно-соціологічний. У статті розглянуто основні підходи до виховного процесу молоді, що впливають на відтермінування процесу розуміння себе як особистості. Автор здійснює порівняльний аналіз підходів, що розкриває різні вектори вивчення даного питання. Порушено питання вивчення впливу захисних механізмів в онтогенезі особистості й актуалізація розвитку компенсаторних навичок саморегуляції й адаптації молоді до нових умов життя. Здійснено порівняльний аналіз творчого шляху видатних письменників, філософів, науковців, громадських діячів у контексті актуалізації питання асиміляції. Наведено тезу, що психолого-педагогічні підходи, які існують в Україні, потребують адаптації на державному рівні. Питання актуального конфлікту молоді потребує зміни векторного спрямування, звернення до досвіду родинних цінностей індивіда, аналізу надбань синкретичного мистецтва. Прогрес наукової думки та педагогічного вчення є неможливим без ретроспекції та виокремлення стратегій реагування нації. Спостереження за занепадом провідних цивілізацій світу є прикладом деструкції, які стали можливими через актуалізацію цінностей і акомодацию тверджень, описаних у давніх книгах.

Ключові слова: когнітивні депривація адаптація, молодь, соціалізація, пристосування, регуляція, реадптація, актуальний конфлікт, асиміляція, травматичний досвід.

The article is devoted to the issue of the development of an actual conflict in the relations of young people arising from the interaction of assimilated and displaced processes. A comparative analysis of psychotherapy directions, challenges in pedagogical activity, and clients' requests allows us to actualize the philosophical aspects of personality formation assimilated into science. The purpose of the study is to examine the influence of social conditions and scientific approaches on the formation of cognitive distortions in young people and the intensification of the conflict of displacement and assimilation. The subject of the study is the process of formation of the phenomenon of cognitive deprivation in young people in wartime. The main research methods used were theoretical (analysis and synthesis, generalization, deduction), systemic, functional, and specific sociological. The article examines the main approaches to the educational process of youth that affect the delay in the process of understanding oneself as a person. The author carries out a comparative analysis of approaches, which reveals different vectors of studying this issue. The author raises the issue of studying the influence of protective mechanisms in the ontogeny of personality and actualization of the development of compensatory skills of self-regulation and adaptation of young people to new living conditions. A comparative analysis of the creative path of prominent writers, philosophers, scientists, and public figures in the context of the actualization of the issue of assimilation is carried out. The author suggests that the psychological and pedagogical approaches existing in Ukraine need to be adapted at the state level. The issue of the current youth conflict requires a change in the vector. The issue of the current youth conflict requires a change in vector direction, an appeal to the experience of the individual's family values, and an analysis of the achievements of syncretic art. The progress of scientific thought and pedagogical teaching is impossible without retrospection and the identification of strategies for the nation's response. Observing the decline of the world's leading civilizations is an example of destruction made possible by the actualization of certain values and the adaptation of statements described in ancient books.

Key words: cognitive deprivation, adaptation, youth, socialization, adaptation, regulation, readaptation, current conflict, assimilation, traumatic experience.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.2>

Швець В.В.

к.психол.н.,

здобувач вищої освіти ступеня доктора наук

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Питання впливу травми розвитку здобувача освіти на формування педагогічного континууму стає каменем спотикання в невідповідності між теоретичними засадами педагогічного вчення та практикою. Відсутність балансу між спектрами життя людини (щоденні активності, особистісне зростання, розваги, родинні відносини, духовний розвиток, кар'єра/освіта, фінансовий добробут, здоров'я) формує додатковий конфлікт інте-

ресів і посилює асиміляцію травматичного досвіду, ускладнює процес висловлювання; актуалізує зісковзування (ти-висловлювання, звинування); нормалізує тенденцію до образ (поведінка особистості залежить від наслідків дії іншої людини); виправдовує презентацію емоцій у грубій формі. Така асиміляція травми витісняє баланс розвитку та формує підґрунтя для депресивних епізодів, які включають всі попередні витіснені елементи, зокрема: роз-

лади харчової поведінки, нестачу вітамінів, погіршення сну, зниження активності, уживання психоактивних речовин, психосоматику, набуту безпорадності, когнітивні викривлення, втрату інтересу до комунікації, фінансову залежність. Витіснення можливе також унаслідок браку можливостей усвідомити та прожити етапи горювання. Згідно з аналізом даних клієнтів, 57% не мали можливості у своєму анамнезі вчасно прогорювати та трансформувати травматичний досвід в автобіографічний. 12% клієнтських звернень були здійснені через 8–26 років після травматичної події, що сформувало психосоматичні ознаки тривалого хронічного, відтермінованого, перебільшеного, замаскованого горювання. Основними причинами, що заважали клієнтам, із їхніх слів, упоратися із травмою, стали відсутність підтримки в родині, психологічно нестабільний стан батьків на період події, втрата довіри, табування емоцій чи окремих тем у родині, «ворожість» у відносинах чи інші маркери патологічних реакцій.

Стиль батьківського виховання (гіперопіка, авторитарний, ліберальний і демократичний) формує дисфункцію пристосування й актуалізує травму сприйняття світу дитиною. Отже, батьки формують принцип виживання через актуальні цінності: контроль, перфекціонізм, популяризацію провини, брехню чи «істинну правду», ілюзію, наслідування, недовіру. Залежно від актуальних дисфункцій і переконань, які дитина отримує в родині, вона адаптує свої індивідуальні можливості згідно з універсальними компетенціями, необхідними для виживання: мовними, громадськими, підприємницькими, організаційними, когнітивними, життєвими, комунікативними. Ці компетенції лягають в основу так званої THRIVE-моделі – цілісного нарративно орієнтованого підходу до сприйняття зростання, за С. Джозефом [10–13]. Згідно із THRIVE-моделлю, особистість прагне переконатися, що перебуває в безпеці, актуалізує віру в майбутнє, намагається переписати свою історію, розвиває впевненість у нових пріоритетах, активно шукає способи реалізації через зовнішній світ. Закономірністю даної моделі є актуалізація когнітивних активностей, фокусування на прийнятті, релігійність і формування копінг-стратегій позитивної реінтерпретації для прийняття чи заперечення. С. Джозеф, Т. Зеллер, М. Меркер вважають, що терапевтичні інтервенції виступають в ролі механізмів, що сприяють зростанню. Саме такий підхід і формує процес накопичення травматичного досвіду та розбіжності між виховним аспектом у становленні особистості.

Актуалізація впливу механізмів, методологій, протоколів, інструментів і особи педагога чи психотерапевта в житті клієнта стає причи-

ною посилення нового травматичного досвіду та збудження нервової системи. Захист як ілюзія стає своєрідним способом ідентифікації через інтерналізацію. Такий процес стає можливим через суб'єктивне несприйняття дитиною відчуття захисту від батьків, а також відчуття дискомфорту. Захисна ідентифікація унеможливорює диференціацію зовнішнього та внутрішнього, Я-особистісного й іншого. Сприйняття бажань батьків і їхніх вимог як умови для успішного існування дитини формує побудову відносин за принципом дії драматичного трикутника Карпмана, актуалізує потребу в пошуку перехідного об'єкта для зцілення. Пошук об'єкта для диференціації відтерміновує вироблення власного досвіду та тренування психіки, що підвищує ймовірність розвитку крайніх форм емоційних реакцій у дитини чи розвиток психічних і поведінкових розладів. Прокрастинація внаслідок дії захисних механізмів створює неврологічну витратну петлю, посилює важливість використання запрограмованих реакцій як способу зниження тривоги та напруги нервової системи.

Оскільки емоційна напруга формує потребу відходу від реальності, погіршує функціональний стан особистості, знижує рівень концентрації уваги, провокує випадання ділянок довготривалої пам'яті, впливає на відчуття часу, то на несвідомому рівні індивід прагне стати ретранслятором переконань і реакцій свого оточення, повернути відправнику його реакції, мотивувати інших, наприкладі власного життя, до змін. Такий підхід несвідомого до адаптації здійснює розподіл функцій відповідно до функціональних можливостей індивіда (формування головної цілі життя, визначення векторів розвитку та взаємодії, мінімізація затрат у часі на виконання поставлених цілей, вибір однотипних способів реагування; розподіл потенційних ролей між партнерами й учасниками взаємодії).

Важливо зазначити, що чутливість мозку до зовнішнього шуму (запахів, слів, світла, емоційних тригерів) посилює актуалізацію захисних механізмів, зокрема й соматичну реакцію (вертикальну розсіяну депресію; мігрені). Тоді як людина вважає, що перебуває у стані суперечності, її система захисту ділиться на підсистеми, діяльність яких урегульовується впливами. Підсистеми активуються без впливу інших учасників процесу, оскільки мають зворотний зв'язок від індивіда та його мнемічних процесів, що впливають на кожну підсистему. Така взаємодія визначає загальний стан психологічного захисту та реакції. Отже, реакція індивіда актуалізує форму, а не зміст, що вказує на важливість розгляду питання на фізіологічному, психологічному, філософському, екзистенційному рівнях.

Питання актуальних конфліктів і травматичного зростання в різних аспектах представлено працями Г. Абрамової, Р. Вільямса, Є. Головахи, С. Декеля, С. Джозефа, Т. Ейн-Дора, Т. Зеллнера, Л. Калхуна, К. Кеністона, М. Міда, А. Меркера, З. Соломона, Р. Тедескі, В. Юле.

Актуальність філософського підходу з даного питання можна знайти у розвідках М. Вебера, Е. Дюркгейма, Г. Зіммеля, Н. Макіавеллі, Т. Парсонса.

Конфлікти актуальних цінностей яскраво відображені на побутовому, соціальному, соціально-психологічному рівнях у творчості І. Нечуя-Левицького, Т. Шевченка, І. Франка, П. Мирного, М. Коцюбинського, О. Вишні, І. Кавалерідзе, Д. Донцова, О. Олеся, Лесі Українки, М. Грушевського, Д. Яворницького, О. Пчілки, І. Репіна, П. Чубинського, І. Котляревського, Г. Сковороди.

Особливо цінними є форми вираження актуального конфлікту у професійній і життєвій позиціях у так званій асиметричній війні українських активістів В. Сліпака, О. Забужко, К. Цісик, В. Івасюка, В. Шкляра, Л. Каденюка, Б. Ступки, І. Миколайчука, В. Стуса, В. Чорновола, Л. Гузара, В. Нестайка, Л. Лук'яненка, В. Макухи, Б. Гаврилишина, А. Базилевича, Б. Патона, М. Амосова, С. Бандери, Т. Бульби-Боровця, О. Ольжича, Т. Чупринки, О. Теліги, Н. Хасевича, У. Самчука, І. Багряного, С. Лифара, В. Титла, Ю. Кондратюка, В. Вишиваного, В. Чучупаки, П. Капиці, Є. Коновальця, Ю. Тютюнника, С. Галечко, О. Гончаренко, П. Франка, А. Мельника, І. Сікорського, Н. Махна, Л. Курбаса, П. Болбочана, С. Петлюри, А. Волошина, М. Міхновського, С. Крушельницької, А. Кримського, М. Залізняка, О. Довбуша й інших.

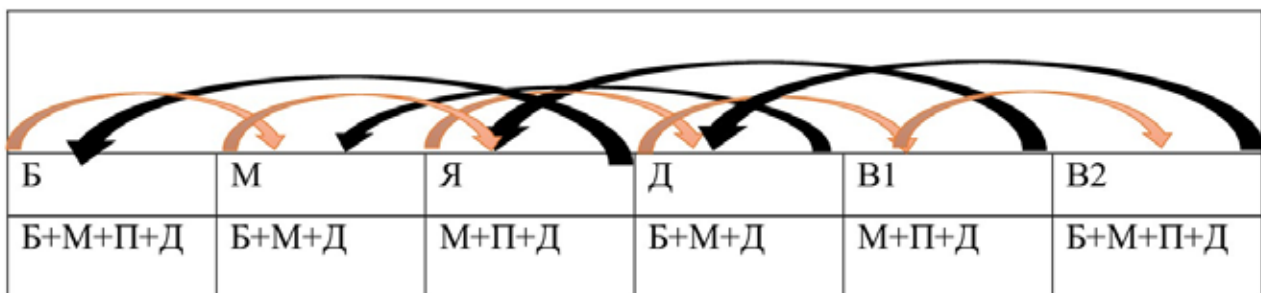
Важлива заувага В. Климчука, що «тема страждань як чогось, у чому можна віднайти сенс і що робить людину сильнішою, червоною ниткою проходить через історію християнства, ісламу, буддизму, індуїзму, проявляється у філософії А. Шопенгауера, С. К'еркегора, Ф. Ніцше тощо» [6, с. 46].

Аналіз життєвого та творчого шляху соціальних активістів, ідейних натхненників і геніїв

свого часу є не чим іншим, як способом реалізації духовного початку – світоглядних позицій, описаних у Святому Письмі, актуалізованих у системі родинного виховання, прийнятих нормами моралі й етики, адаптованих до соціальних викликів. Вигнання та невизнання спроби продемонструвати основи розвитку полягали саме в перевазі асиміляції (за Ж. Піаже) [8] чинних схем до нових знань. Асимілятивні процеси активно відбуваються в мові, біології, культурі, соціальному устрої. Актуалізація емоційної сфери, яка активно проваджується в системі освіти впродовж останніх десяти років, вплинула на розгальмування одних процесів і посилення інших. Збільшення навантаження на модальність сигналу вплинуло на швидкість, точність і надійність приймання інформації. Оцінка можливостей емоцій і порівняння їх із загальними цілями діяльності (власними та тими, що вимагає соціум) впливає на формування страху, тривоги, що знижує рівень тілесної готовності до виконання інтелектуальних і фізичних завдань. Інформація створює розбіжність між реальним станом об'єкта взаємодії й об'єкта емоційної взаємодії. Відсутність фізичної та мотиваційної готовності до сприйняття інформації чи задоволення потреб призводить до адаптації плану дій, формування нової системи поведінкових реакцій, отже – зміни емоційного стану. Високий рівень тривожності індивіда спричиняє порушення адекватності емоційного стану. Такі зміни гранично збільшують кількість подразників і актуалізують усі органи чуття, що призводить до емоційного викривлення та навантаження процесу розподілу уваги, ускладнення пошуку варіативних ознак, навантаження оперативної пам'яті. В умовах перебування у стані хронічного стресу ці зміни впливають на мотиваційні та поведінкові патерни, що ускладнює психолого-педагогічний зв'язок і руйнує систему відносин у родині.

З рисунку 1 видно, що система взаємин, які бачить дитина у своїй родині, має циклічну повторюваність у шести поколіннях.

Саме тому конфлікт між батьками та дітьми, між бабусями й онуками, їхньою системою цін-



Примітки: Б – бабуся, М – мама, П – папа, Д – дитина, В1 – внук, В2 – правнук.

Рис. 1. Взаємини в родині

ностей, є однією з актуальних тем у творчості письменників і вічною темою у побудові відносин, оскільки одним із важливих аспектів у системі родинного виховання було шанування предків до сьомого покоління. Знання про рід і предків дозволяло спрогнозувати те, якими будуть родинні відносини в нащадків, які цінності будуть асимільовані чи акомодовані. Втрати цих знань призводить до спроби відновити форму комфортних відносин, проте не стосується змістового наповнення, тобто бачення дитиною норми відносин, які оточували її в ранньому дошкільному віці та які сформували її нормо-типову картину світу. Прагнення батьків дати дітям те, чого не було в них, призводить до знецінення обох поколінь, візуальної картини оточення дитини, жертвування власними інтересами заради життя іншого.

Істинна освіта як система навичок і знань, здобутих людиною до 10 років, посилюється набутими цінностями соціальної взаємодії, що збільшує дисоціацію між правилами взаємодії чи виживання. За таким принципом відбувається зміна оточення людини. Щоб зберегти зручний для себе спосіб реагування, розуміти середовище й активізувати інстинкти для виживання, істинне призначення людини приховується травматичним досвідом.

Питання асиміляції й акомодатії набуває важливого аспекту саме зараз, оскільки від вибору нації залежить перебіг історії. Небажання асимілюватися до умов колоніального ладу приводить до двох наслідків: знищення народу чи використання його ресурсу в боротьбі. Так, маорі, гуркхи, даяки, калмики, курди, ірландці, ІРА стали основою окремих військових загонів, проте у прагненні до збереження самобутності й історії втратили свої ресурси. Німці як одна з найчисленніших націй завдяки укладанню угод із представниками інших країн стали однією з націй, яка використовує ресурс інших народів для досягнення власної мети. Так, згідно з дослідженням «1938 р., XII й до початку XX ст. (1925 р.), у 67% усіх воєн, що відбувалися за цей період, брали участь іспанці, у 58% – поляки, у 56% – англійці, у 50% – французи, у 46% – росіяни, у 44% – голландці, у 36% – італійці» [4]. Лише 28% німецького населення було залучено до активних воєнних дій. Це є свідченням потреби у збереженні нації та знищенні інших народів, які можуть становити загрозу в гонитві за ресурси. Збереження в пам'яті надбань відомих цивілізацій (індійської імперії Рами, Стародавнього Китаю, Єгипту, Центральної Америки, Перу, цивілізацій Осіріса, Тіаунако, майя, Давньої Ефіопії, Ізраїлю, Континенту Му й Атлантиди) [5], героїчного минулого друдів, спартанців, греків, амазонок є прикладом протидії двох систем: зникнення народності внаслідок досягнення піку розвитку;

асиміляції з іншими народами та витіснення ідентичності. Якщо припустити, що потреба в акомодатії надбань українців є необхідною умовою для їхньої асиміляції з іншими народами, то правомірним є припущення, що це призведе до колоніальної залежності та втрати територіальної приналежності (евреї, курди). Страх втрати мотивує молодь реагувати відомим роду способом: воювати, асимілюватися, втікати, прислужуватися та бути залежним від пана. Звідси можна зробити висновок, що світоглядні, соціально-психологічні, побутові закони взаємодії, що були актуалізовані у творах письменників та лягли в основу ідеології діячів, які дозволили стати незалежними й вільними, є адаптацією заповідей Святого Письма. Знищення віри через покоління Церкві, знищення католиків, язичників, іудеїв призвело до потреби у створенні метафоричної мови та настанов, що зберігають єдність і процвітання. Відсутність умінь для декодування цих символів призвело до занепаду цінностей, мінімізації ролі родинних відносин, повернення до рабської ідеології: переваги інстинктів над духовною цінністю. Недарма у висновках учених, педагогів, етнографів, істориків, філософів переважає твердження про вплив числа «3»: триєдиного світу, структури психіки, Святої Трійці. Якщо зробити аналіз різних підходів, то на перший план виходить триєдність реагування: Отець – Син – Дух. Тобто ми успадковуємо страх до батьків, які є трансляторами світу, отримуємо навичка взаємодії із природою від дідусів і бабусь, шукаємо призначення свого життя – тобто духовної реалізації. Дистрес, страх, участь у воєнних діях відтермінують процес пошуку та незалежності індивіда, його самобутності та процвітання. Таке процвітання є небезпечним для системи, яка живе внаслідок діяльності її елементів. Саме тому конфлікт молоді в системі побудови психолого-педагогічного континууму в наш час набуває актуальності. Його варто розглядати не з позиції пошуку відновних технік саморегуляції та зміни підходів до навчального матеріалу, а як зміну навчального матеріалу відповідно до кінцевої мети розвитку державної освіти. Якщо кінцевою метою є процес асиміляції, то події, що відбуваються у країні, виправдовують дану ціль. Якщо головною умовою є акомодатії та знищення національності, ідентичності, то тривала військова ситуація та підтримка наукової спільноти у просуванні на теренах України міжнародних методологій впливу на несвідоме нації сприятиме даному процесу. Якщо ж нашою метою є пробудження духу українства, збереження надбань предків, відновлення української науки, то з метою відновлення взаємодії молоді та педагогів, побудови нового національного бачення

необхідно: актуалізувати досвід кожного здобувача освіти про історію свого роду, відновити вивчення казок і билин як інструменту виховання та формування моральних і світоглядних позицій у дітей молодшого шкільного та дошкільного віку; відновити недільні школи та взаємодію молоді з капеланами, священниками, казкарями та лірниками (ветеранами, що пройшли власне оновлення та розвиток); мінімізувати візуальний шум у системі освіти та повернути взаємозв'язок дитини із природою, створити власні підручники як правила життя, з якими дитина буде будувати свою історію життя; розвинути систему професійної освіти (малярство, ковальство, теслярство), яка має передувати вивченню письма та читання; відновити вивчення книг філософського та світоглядного спрямування, посилюючи їх знаннями про принципи соціальної взаємодії. Такий підхід буде давати вихід емоціям розвитку, взаємодії. Молодь матиме вибір для працевлаштування та створення власної справи життя, відповідно до призначення, що посилить розвиток країни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вздутьська В. Українська підліткова література 2000–2015 рр.: стислий огляд художньої прози. *Дивослово*. 2016. № 1. Ч. 1.
2. Гендер. *Літературознавча енциклопедія* : у 2 т. / авт.-уклад. Ю. Ковалів. Київ : ВЦ «Академія», 2007. Т. 1 : А – Л. С. 215.
3. Гнідець У. Література для юнацтва: простота і складність нарративного дискурсу (на прикладі роману «Маргаритко, моя квітко» Крістине Нестлінгер). *Слово і час*. 2012. № 10. С. 36–41.
4. Гришко О. Самі войовничі народи світу: цікаві факти історії. URL: <https://bigbro.com.ua/sami-vojovnichii-narodi-svitu-tsikavi-fakti-istoriyi/10/> (дата звернення: 01.01.2024).
5. Зниклі народи. URL: <http://surl.li/oxorb> (дата звернення: 01.01.2024).
6. Климчук В. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
7. Повалій Л. Сучасні тенденції виховання молодого покоління на українських національних традиціях. *Теоретико-методологічні проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти* : матеріали Методологічного семінару АПН України, 16 грудня 2004 р. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2005. С. 415–420.
8. Теорія когнітивного розвитку (концепція Ж. Піаже). URL: <http://um.co.ua/6/6-6/6-63538.html> (дата звернення: 01.01.2024).
9. Шаповаленко І. Вікова психологія (Психологія розвитку та вікова психологія). URL: <http://medbib.in.ua/operatsionalnaya-kontseptsiya-intellekta-39160.html> (дата звернення: 01.01.2024).
10. Joseph S. Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: A short form of the Changes in Outlook Questionnaire. *Journal of Loss and Trauma*. 2006. Vol. 11. P. 85–89.
11. Joseph S. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative. *Journal of Traumatic Stress*. 1993. Vol. 6. P. 271–279.
12. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. 2009. Vol. 18 (2). P. 335–344.
13. Joseph S. Positive Changes Following Adversity PTSD Research Quarterly. 2010. Vol. 21 (3). P. 1–3.
14. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. *Piatkus*. 2013. 336 p.
15. Park C.L. Assessment and prediction of stress related growth. *Journal of Personality*. 1996. Vol. 64. P. 71–105.
16. Tedeschi R.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). P. 1–18.

СУТНІСТЬ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ У ФОКУСІ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

THE ESSENCE AND CHARACTERISTICS OF THE VOLUNTEER MOVEMENT IN THE FOCUS OF THE WAR IN UKRAINE

Факти безпрецедентної самоорганізації українців від початку Революції гідності та військових дій Росії проти України із 2014 року дотепер – повномасштабної війни, актуалізують потребу дослідження специфічних рис волонтерського руху як агента врегулювання численних соціальних проблем, що галоподібно зростають разом з ескалацією військової агресії країни-терористки щодо українців. Мета статті – окреслити основні характеристики та віхи розвитку волонтерського руху в Україні в умовах російсько-української війни із 2014 року в соціологічній інтерпретації. В обґрунтуванні сутності та рис волонтерського руху було використано методологію нових соціальних рухів.

У статті розглянуто основні етапи кар'єри українського волонтерського руху й особливості волонтерських практик у різні періоди: 1) від 1991 року до Революції гідності та вторгнення Росії в Україну у 2014 році; 2) 2014–2021 роки; 3) від повномасштабного вторгнення в лютому 2022 року дотепер. Авторками обґрунтовано різницю та взаємозв'язок між поняттями «волонтерство» та «волонтерський рух». Ці поняття не є тотожними, оскільки волонтерство як форму колективної активності/діяльності волонтерів, що має такі характеристики, як високий рівень соціальної свідомості людей, добровільність, соціальне забарвлення, благодійність тощо, можна вважати інструментом реалізації, розвитку, трансформації волонтерського руху. Волонтерський рух, як новий соціальний рух і агент суспільних змін, має свої характеристики: агентність, соціальну спрямованість, деякою мірою організовану мережеву структуру, осередками якої є як індивідуальні, так і колективні соціальні актори, що самоорганізуються «знизу», здійснюють свідомі колективні дії/практики заради досягнення спільної мети, тобто – волонтерську діяльність. **Ключові слова:** соціальний рух, волонтерський рух в Україні, нові соціальні рухи, волонтерство, кар'єра волонтерського руху.

The facts of the unprecedented self-organization of Ukrainians since the beginning of the Revolution of Dignity and Russia's military actions against Ukraine since 2014 until today, – a full-scale war, actualize the need to study the specific features of the volunteer movement as an agent for the solution of numerous social problems that are growing at a gallop along with the escalation of the terrorist country's military aggression against Ukrainians. The purpose of the article is to outline the main characteristics and milestones of the development of the volunteer movement in Ukraine under the conditions of the Russian-Ukrainian war since 2014 in a sociological interpretation. The methodology of new social movements was used to substantiate the essence and features of the volunteer movement.

The article examines the main career stages of the Ukrainian volunteer movement and the peculiarities of volunteer practices in different periods: 1) from 1991 to the Revolution of Dignity and Russia's invasion of Ukraine in 2014; 2) 2014–2021; 3) from a full-scale invasion in February 2022 till today. Authors substantiated the difference and relationship between the concepts of "volunteering" and "volunteer movement". These concepts are not identical, since volunteering as a certain form of collective activity of volunteers, which has such characteristics as a high level of self-identification of people, voluntariness, social orientation, charity, etc., can be considered a tool for implementation, development, transformation volunteer movement. The volunteer movement, as a new social movement and an agent of social change, has its own characteristics: agency, social orientation, to a certain extent organized network structure, the centers of which are both individual and collective social actors who self-organizing "from below", carrying out conscious collective actions/practices to achieve a common goal, that is, volunteer activity.

Key words: social movement, volunteer movement in Ukraine, new social movements, volunteering, volunteer movement career.

УДК 316, 35
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.3>

Штрайхер О.А.

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

Школяр М.В.

к.політ.н.,
доцентка кафедри соціології та соціальної роботи
Національний університет «Львівська політехніка»

Вступ. Волонтерство є поширеною практикою у світі загалом і в Україні зокрема, невід'ємною складовою частиною будь-якого громадянського суспільства та чинником, що сприяє його розвитку. Зростання ролі та значення волонтерських структур у сучасному українському суспільстві активізує інтерес науковців різних галузей до цього феномену. Упродовж останнього десятиліття під впливом специфічних, не властивих сучасному цивілізованому світові умов, а саме – військової агресії РФ проти України із 2014 р., відбулись активні процеси формування та розвитку волонтерського руху, що набув особливих самобутніх рис у контексті вітчизняного соціального простору.

З урахуванням загрози державному суверенітету та територіальній цілісності держави, а також неспроможності державної влади забезпечити цілковиту підтримку для військових і добровольців, громадянське суспільство зайняло позицію захисту основних конституційних принципів, створивши волонтерський рух, який із часом став широкою мережею організацій, що надавали підтримку Збройним силам України (далі – ЗСУ) та цивільному населенню [13]. Базуючись на попередньому досвіді допомоги Збройним силам і цивільному населенню із 2014 р., українці використали всі свої ресурси для мобілізації та консолідації в несподіваних обставинах відкритої агресії Росії з лютого 2022 р.

Феномен поширення волонтерського руху в Україні яскраво простежується в даних щорічного звіту дослідження благодійності у світі від Charities Aid Foundation (CAF) – world Giving Index (WGI). Трьома базовими показниками в розрахунку індексу благодійності є: допомога ближнім (в інших інтерпретаціях – незнайомцям) грошові пожертвування, волонтерство (власне пожертва особистого часу). У рис. 1 подано дані звітів щодо благодійності в Україні за 2015 р. (охоплює дослідження 2014 р.), 2022 р. (охоплює дані дослідження за 2021 р.), 2023 р. (охоплює дані дослідження за 2022 р.) [17; 31; 32].

Порівняльні дані звітів 2022 р. [31] і 2023 р. [32] у розрізі країн за згаданими показниками подано нижче в Таблиці 1.

У звіті 2023 р. зазначено, що у 2022 р. Україна зафіксувала найбільший у світі річний приріст за індексом порівняно з попереднім роком.

За рік повномасштабної війни позиція України в рейтингу благодійності зміцнилася на 8 пунктів. Зокрема, значно зріс загальний показник індексу – із 49% у 2022 р. (дані за 2021 р.) до 62% у 2023 р. (дані за 2022 р.), тобто 62% дорослого населення країни у 2022 р. займалися благодійністю. Загалом зміцнилися й дані за трьома основними показниками. Найактивніший ріст спостерігаємо за показником фінансової допомоги. Справді, традиція донатити на ЗСУ й участь у допомозі цивільному населенню нині для більшості українців стали буденними практиками. Зокрема, за даними дослідження соціологічної групи «Рейтинг», проведеного до Дня Незалежності, «Уявлення про патріотизм та майбутнє України» (16–20 серпня 2023 р.), 46% опитаних вважають ознакою патріотизму «донатити та волонтерити». Це найвищий відсоток порівняно з іншими варіантами відповідей щодо ознак патріотизму в умовах війни

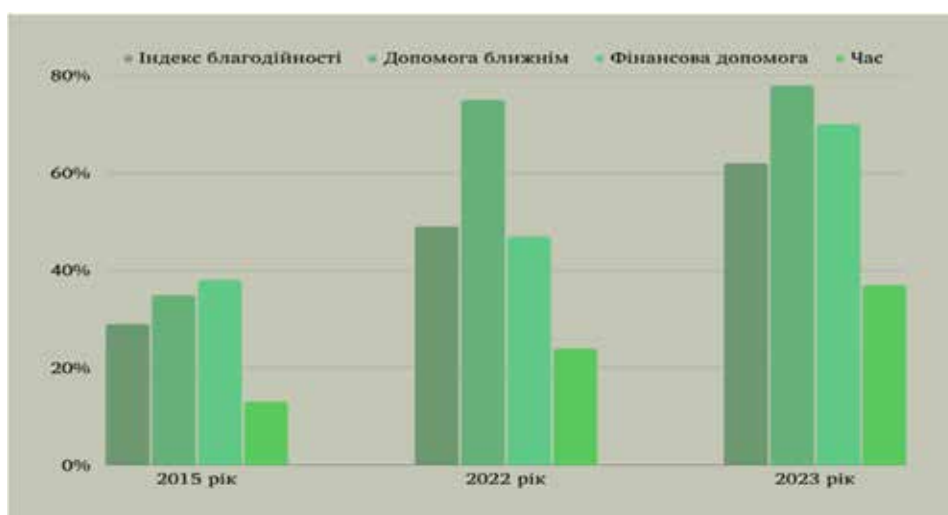


Рис. 1. Благодійність в Україні, за даними звітів World Giving Index 2015, 2022, 2023 рр.

Таблиця 1

Порівняння рівня благодійності у 2022 і 2023 рр. у розрізі країн

Місце у рейтингу	Країна	2022 рік				2023 рік					
		Індекс благодійності (%)	Допомога ближнім (%)	Фінансова допомога (%)	Час (%)	Місце у рейтингу	Країна	Індекс благодійності (%)	Допомога ближнім (%)	Фінансова допомога (%)	Час (%)
1	Індонезія	68%	58%	84%	63%	1	Індонезія	68%	61%	82%	61%
2	Кенія	61%	67%	55%	52%	2	Україна	62%	78%	70%	37%
3	США	59%	80%	61%	37%	3	Кенія	60%	76%	53%	51%
4	Австралія	55%	69%	64%	33%	4	Ліберія	58%	80%	30%	65%
5	Нова Зеландія	54%	66%	61%	34%	5	США	58%	76%	61%	38%
6	М'янма	52%	55%	73%	28%	6	М'янма	57%	54%	83%	34%
7	Сьєрра-Леоне	51%	83%	27%	44%	7	Кувейт	57%	79%	54%	37%
8	Канада	51%	65%	59%	29%	8	Канада	54%	67%	62%	32%
9	Замбія	50%	74%	35%	43%	9	Нігерія	53%	79%	41%	37%
10	Україна	49%	75%	47%	24%	10	Нова Зеландія	53%	65%	58%	35%

[12]. У цьому ж дослідженні чинник допомоги один одному потрапив у трійку чинників, що, на думку українців, об'єднують націю: 40% респондентів визначили його як найголовніший. Іншими чинниками, що об'єднують, були названі такі: перемоги ЗСУ (65%), відбудова (49%), економічний ріст (30%), мова (25%), вступ до ЄС/НАТО (20%), єдність політиків (15%), культура (13%), історія (9%), повернення біженців і релігія (по 4%), спортивні перемоги (1%).

Дослідження процесів самоорганізації українців під час Революції гідності та в умовах наступних викликів, пов'язаних з агресією Росії, виявили специфічні риси волонтерського руху, порівняно з періодом його розвитку до 2014 р. Саме ці риси відкривають простір для майбутніх наукових досліджень волонтерського руху в Україні. *Мета статті* – окреслити основні характеристики та віхи розвитку волонтерського руху в Україні в умовах російсько-української війни із 2014 р. в соціологічній інтерпретації.

Виклад основного матеріалу. До проблем волонтерства та волонтерського руху в Україні зверталось чимало вітчизняних науковців: К. Беспалова, Н. Заверіко, І. Зверева, С. Савченко, Л. Бевзенко, О. Злобіна, Н. Паніна, Н. Черниш та інші. Після Революції гідності, анексії Кримського півострова й окупації низки східних областей України науковий дискурс тяжів до аналізу особливостей волонтерського руху в Україні в контексті самоорганізації громадянського суспільства та його участі в підсиленні обороноздатності держави. Вагомими працями цього періоду є роботи М. Козачука, О. Ванюшиної, Д. Горелова, О. Корнієвського, О. Панькової, О. Касперовича, О. Іщенко й інших. На думку дослідників, активні процеси самоорганізації, прикладом яких є волонтерський рух, націлені на вирішення гострих проблем сьогодення та є найбільшим із проявів мобілізації внутрішніх ресурсів громадянського суспільства. Окрім цього, у сучасному українському науковому середовищі можна простежити низку підходів до дослідження волонтерства. Одним із підходів є трактування волонтерства як засобу вирішення соціальних проблем. Зокрема, Л. Бевзенко й О. Злобіна розглядають волонтерство як «самодостатню активність із вирішення нагальних завдань, що постають перед суспільством у ситуаціях соціальної нестабільності й інституційної нестійкості» [1]. Зважаючи на велику кількість напрямів і сфер волонтерства, присутнє також його трактування як соціальної діяльності, яка має багато форм прояву. Наприклад, І. Юрченко визначає волонтерство як суспільно корисну безоплатну діяльність, яка є чинником формування духовних, морально-етичних, культурних, суспільно-політичних і економічних цінностей і може набувати будь-яких форм: від

традиційних інститутів обопільної допомоги до мобілізованої суспільно корисної праці під час криз або стихійного лиха, від проявів альтруїзму до структурованої організації волонтерського руху міжнародного масштабу [15]. Н. Паніна досліджує сутність волонтерського руху в Україні, а саме – здатність до консолідації суспільства за допомогою посилення ролі ціннісно-нормативної системи регуляції. Так, на її думку, сукупність норм поведінки та цінностей у суспільстві є основною базою його консолідації [3]. Н. Черниш виокремлює роль довіри у процесі становлення новітнього, зі слів авторки, інституту волонтерства в Україні, який від 2014 р. формується «знизу» [14]. В українському науковому дискурсі є тенденція ототожнювати поняття «волонтерство» та «волонтерський рух». На нашу думку, згадані поняття не є тотожними, оскільки волонтерство як форму колективної активності / діяльності вважаємо інструментом реалізації, розвитку, трансформації волонтерського руху, який, як агент суспільних змін, має свої характеристики.

Варто зауважити, що в соціології добре розроблена сукупність теорій, кожна з яких досліджує виникнення та розвиток соціальних рухів і має перелік особливих аналітичних інструментів дослідження. Аналізу підлягали різні варіанти проявів соціального руху, як-от причини виникнення, соціальний склад, форми організації та мобілізації учасників, методи залучення ресурсів, досягнення тощо. Загалом можна виділити декілька методологічних підходів до аналізу соціальних рухів, як-от: теорія колективної поведінки (Дж. Кілліан, В. Корнгаузер, Н. Смелзер, Г. Тард, Е. Фромм) [28], теорія колективної дії (Ч. Тіллі) [26], теорія мобілізації ресурсів (Дж. Мак-Карті, М. Залд, У. Гемсон, А. Обершалл) [20], теорія нових соціальних рухів (П. Штомпка, Е. Гідденс, Н. Смелзер, А. Турен тощо [21; 27]). В обґрунтуванні характеристик волонтерського руху ми вдалися насамперед до методології нових соціальних рухів, про що йтиметься нижче.

Щоби звернутись до визначення специфічних характеристик волонтерського руху в Україні крізь призму теорії нових соціальних рухів, варто спочатку окреслити основні віхи його розвитку.

Після здобуття незалежності в 1991 р. до 2013 р. український волонтерський рух почав з'являтися як невід'ємний атрибут громадянського суспільства, відбувались запозичення й імплементація світових традицій волонтерства відповідно до українських реалій. Серед основних аспектів тогочасного волонтерського руху в Україні можна виділити такі: підтримку осіб з інвалідністю, малозабезпечених, літніх осіб, волонтерство в рамках релігійних громад, екологічні акції, імплементацію між-

народних волонтерських програм. Значне піднесення волонтерства в Україні також можна простежити в підготовці до проведення чемпіонату Європи з футболу в Україні (Євро – 2012), який став першою організованою операцією відповідно до світових традицій ретельної підготовки волонтерів [2].

Після Революції гідності багато новоутворених волонтерських структур взяли на себе комплексне і масштабне завдання – підтримку Збройних сил України, що боролася із загарбниками на сході України. Від 2014 р. волонтерський рух в Україні сформував схему дій, спровоковану актуальністю вимушених обставин: населення (або ж територіальні громади) передавали продукти, речі першої необхідності, теплі речі для протестувальників, згодом і добровольчим батальйонам, які формувалися під впливом протестних процесів і спроб анексії областей України північним сусідом [8].

Упродовж 2017–2021 рр., зважаючи на деяку стабілізацію внутрішньої та зовнішньої ситуації у країні, спостерігається закономірне зниження інтересу громадян до волонтерства, проте зберігається реалізація соціальних, культурних і освітніх проєктів.

Серед найпопулярніших напрямів діяльності волонтерських рухів 2014–2021 рр., націлених на протидію зовнішній агресії та подолання її наслідків, українські вчені виділяють чотири основні, як-от: збір і доставка необхідних ресурсів у зону АТО/ООС; надання медичної допомоги постраждалим під час бойових дій; допомога переміщеним особам; пошук зниклих безвісти та звільнення військовополонених [6]. Після Революції гідності спостерігається перехід українського волонтерського руху на якісно новий рівень, зважаючи на стрімкий розвиток форм і напрямів волонтерської діяльності. Волонтерство стає новою формою громадянської активності, відбувається інституалізація волонтерського руху, удосконалюється законодавча база, діяльність волонтерських організацій стає більш регламентованою нормами права.

Повномасштабне вторгнення з лютого 2022 р. спричинило нову хвилю активізації та розвитку волонтерських практик в Україні. Досвід волонтерства у 2014–2016 рр., наявність законодавчої бази, ефективних механізмів співпраці між волонтерами, ЗСУ та державними інститутами привели до безпрецедентного рівня самоорганізації громадян України. За даними дослідження «Мріємо та діємо. Молодіжне волонтерство в Україні», яке було реалізовано в липні 2022 р., найпопулярнішими напрямками допомоги того часу були: допомога ЗСУ, допомога внутрішньо переміщеним, допомога місцевому населенню, що постраждало від війни, а також зооволонтерство [7]. Українські науковці О. Панькова

й О. Касперович розробили концептуальну схему волонтерських практик під час повномасштабної війни [8]. Вони поділяють напрями волонтерської діяльності на дві групи: «волонтерська діяльність щодо зміцнення обороноздатності країни, надання допомоги Збройним силам України» та «діяльність щодо надання волонтерської допомоги громадянам та населенню України, які постраждали внаслідок збройної агресії». До першої групи волонтерських практик належать: допомога ЗСУ в зоні активних бойових дій (гуманітарна допомога, допомога з технікою та підтримка її життєздатності, порятунок життя поранених на лінії зіткнення, пошук безвісти зниклих тощо) та допомога військовослужбовцям у тилу (гуманітарна / матеріальна допомога членам родин військовослужбовців, допомога з перевезенням за кордон з метою лікування / протезування, допомога із забезпеченням військових лікарень / шпиталів ліками, технічним обладнанням тощо, допомога з вирішенням питань щодо обміну військовополонених, допомога родинам постраждалих / загиблих Героїв України). До другої групи напрямів діяльності віднесено допомогу вимушеним переселенцям, громадянам України, що залишилися проживати в зоні активних бойових дій чи на територіях тимчасової окупації (порятунок життя, евакуація, гуманітарна / фінансова допомога, нематеріальна допомога тощо), допомога населенню деокупованих територій (відновлення житла, гуманітарна / фінансова / нематеріальна допомога) [8].

Як і в ситуації агресії Росії проти України у 2014 р., волонтерський рух на підтримку української армії в умовах повномасштабного вторгнення поширився стихійно. Згодом волонтери, що діяли самостійно, починали об'єднуватися у групи, обираючи лідера, рухалися траєкторією до більш централізованого стилю керівництва, об'єднувались в організації. Натепер простежується активний перехід волонтерських структур (формувань) у русло організацій із чіткою структурою, розподілом ролей і функцій, прозорою діяльністю та звітністю. Тобто йдеться про інституціоналізацію волонтерського руху.

За даними, оприлюдненими Центром демократії та верховенства права спільно з Міністерством Юстиції України, за 4 місяці повномасштабного вторгнення РФ на територію України (лютий – червень 2022 р.) в Україні було створено та зареєстровано приблизно чотири тисячі організацій громадянського суспільства, що в разі перебільшує показники за 2021 р. Серед них – 3 364 благодійні й 1 001 громадська організація. Частина з них є новоствореними, частина ж працювали неформально та перейшли в офіційний статус [4]. Такі об'єднання громадянського суспіль-

ства навколо волонтерських ініціатив сприяли ефективному впливу на центральну владу, посилюючи свою агентність, про яку, як одну з характеристик волонтерського руху в Україні, будемо вести мову нижче.

Для заглиблення в розуміння сутності й актуальних рис українського волонтерського руху, варто зупинитись на визначенні понять «рух», «соціальний рух», «волонтерський рух», «волонтерство», а також на обґрунтуванні співвідношення двох останніх, оскільки, як зазначалось вище, вони не є тотожними, хоч часто взаємо заміняються вітчизняними авторами в наукових працях.

Уперше слово «рух» для позначення суспільно-політичних явищ з'явилося в англійській мові на початку XIX ст. Масштабні соціальні зміни та нові форми людських страждань, що прийшли з раннім індустріалізмом, супроводжувалися семантичною переоцінкою таких термінів, як «капіталізм», «ідеологія», «маси», «культура», «революція» та багато інших (Williams) [30]. Термін «рух» почали використовувати для опису групових відповідей на соціальні та культурні кризи, спричинені визначеними соціальними умовами.

Термін «соціальний рух» часто вживається для опису різноманітних соціальних трансформацій і має широкий діапазон визначень і описів. Соціальний рух можна описати як групу людей чи організацій, які прагнуть до досягнення спільної мети, яка є важливою для суспільства або може спровокувати соціальні зміни (Nicholas) [22]. Зазвичай у науковій літературі він характеризується неінституціональним характером і мало організованою природою колективних дій, більшість із яких формуються навколо конкретних скарг або невдоволення групи для ініціювання соціальних змін, або ж навпаки – опору соціальним змінам [18; 25; 29].

Водночас українська соціологиня Н. Черниш трактує волонтерський рух в Україні як прояв побудови нового суспільного інституту, що утворився відповідно до нових соціальних умов і володіє високою довірою (відповідно й легітимністю) у суспільстві. Волонтерський рух в Україні, на її думку, є проявом формування нових соціальних інститутів «знизу», формою самоорганізації суб'єктів суспільного життя з економічно та політично вільних громадян із високим рівнем соціальної самоідентифікації й адекватного усвідомлення своїх інтересів [14].

Критичне визначення соціального руху було запропоновано П. Вілкінсоном [29]. Його критерії ґрунтуються на врахуванні досить широкого переліку можливих проявів соціальних рухів, тому, власне воно стало універсальним для соціально-гуманітарної думки кінця XX ст. За П. Вілкінсоном, соціальний рух наділений

трьома винятковими ознаками: по-перше, це *цілеспрямовані колективні зусилля*, спрямовані на впровадження змін у будь-якому напрямі та будь-якими засобами, не виключаючи насильство, нелегальність, революцію або відхід в «утопічну» спільноту; по-друге, соціальний рух повинен демонструвати хоча б мінімальний *рівень організованості* (діапазон варіації організованості руху є досить широким: від вільного, неформального або часткового рівня організації до високоінституціоналізованого та бюрократизованого руху, або набувати форми корпоративної групи); по-третє, уся діяльність соціального руху (прагнення до змін – сенс його існування тощо) ґрунтується на *свідомому волевиявленні й активній участі* з боку послідовників або членів руху, що поділяють нормативні цілі руху.

У контексті нашого дослідження найбільш влучним ми вважаємо визначення волонтерського руху в Україні як соціального руху, який є агентом змін, що становить деякою мірою організовану мережеву структуру, осередками якої є як індивідуальні, так і колективні соціальні актори (волонтери та волонтерські структури), що здійснюють свідомі колективні дії/практики заради досягнення спільної мети (на конкретний момент часу – це допомога в урегулюванні соціальних проблем в умовах сучасних викликів у державі, пов'язаних із війною). Спробуємо уточнити запропоноване визначення волонтерського руху, зосереджуючись на основних його характеристиках, які дозволяють у комплексі збагнути його сутність.

Українські експерти центру внутрішньополітичних досліджень Національного інституту стратегічних досліджень В. Потапенко, А. Двігун волонтерський рух в Україні окреслюють як прояв нових соціальних рухів постіндустріальних суспільств [9]. Також у низці своїх робіт Т. Савельєва аналізує методологію нових суспільних рухів і їхні особливості в контексті мережевого суспільства [11]. Ґрунтуючись на методології нових соціальних рухів, В. Потапенко, А. Двігун формулюють гіпотезу, що на початок 2010-х рр. в Україні були передумови для нових соціальних рухів і протестів, а саме – постіндустріальна економіка та новий середній клас. Серед громадськості зростало розчарування актуальним станом функціонування різних сфер у суспільстві, що вилилось у гостру протестну емоційну реакцію, як-от Мовний майдан 2012 р., Податковий майдан 2013 р. Майдан 2013–2014 рр. (Революція гідності) став кристалізацією нових соціальних рухів і протестів в Україні як масового явища, з-поміж яких автори виокремлюють волонтерський рух [9].

Варто зупинитись на характеристиках нових соціальних рухів у порівнянні з так званими «старими рухами». Часто нові соціальні

рухи є емоційною реакцією на стан справ, а не раціональною спробою поліпшити становище окремих соціальних груп, що було метою старих соціальних рухів, які характерні здебільшого для раннього періоду сучасної епохи й орієнтовані на економічні інтереси. Причому члени старих соціальних рухів рекрутувалися з окремих соціальних класів централізованим чином (приклади – тред-юніони, робочі та фермерські рухи). Дня нових соціальних рухів соціальний аспект є важливішим за економічний чи політичний. Такі рухи є мережевими і складаються з неформальної, вільно організованої соціальної мережі прихильників, які не є представниками якогось одного визначеного класу. Можна говорити лише про перевагу людей небайдужих, проактивних, також тих, хто належить до середнього класу, що передбачає, імовірно, більш високий рівень свідомості представників цих верств і те, що в них більше вільного часу, грошей і енергії. Нові рухи зосереджуються на нових темах, нових інтересах, нових ділянках соціальних конфліктів. Свою реакцію на актуальні соціальні проблеми вони виражають у стурбованості щодо якості життя, розширення життєвого простору, перемоги «громадянського суспільства» тощо. Нові соціальні рухи зазвичай децентралізовані та не набувають форми жорсткої, ієрархічної організації. Вони мало зацікавлені в тому, щоб кинути безпосередній виклик державі, і мають ознаки антиавторитарних [9; 24].

На нашу думку, волонтерський рух в Україні відтворює вищеперелічені ознаки нових соціальних рухів. Зокрема, чітко виражене *соціальне спрямування*: охоплює не тільки різносторонню допомогу ЗСУ, а й інші напрями діяльності – допомогу соціально вразливим верствам населення, переселенцям, порятунок покинутих тварин; залишаються актуальними екологічні волонтерські практики, ініціативи, спрямовані на підтримку гендерної рівності, права меншин, соціальну відповідальність бізнесу, боротьбу з корупцією тощо. Тобто йдеться не про раціонально сплановану діяльність із метою задоволення економічних чи політичних інтересів окремих груп, а про волонтерський рух як емоційну реакцію на актуальні соціальні виклики.

Ціллю волонтерського руху, як нового соціального руху, є розв'язання соціальних завдань в умовах актуальних соціальних викликів, якими для України нині, окрім екологічних, технологічних проблем, соціальної нерівності, гендерних питань, корупції тощо, стала війна Росії проти України та її численні негативні ефекти для благополуччя українців і країни загалом.

Мережева структура волонтерського руху, основою якого є співпраця різних суб'єктів різної міри формалізації: від неформальних

добровільних груп громадян, громад – до благодійних фондів і спілок волонтерських організацій. Причому мережа як тип структури передбачає гнучкість, дифузність утворення, відсутність жорсткої ієрархії.

Волонтерський рух не протиставляє себе державі, а навпаки, перебирає на себе частину функцій державних інституцій за умови неспроможності останніх здійснювати ефективно регулювання соціальних проблем в умовах воєнного стану. Важливою ознакою волонтерського руху в Україні є сама природа його виникнення внаслідок обмеженості ресурсів держави в боротьбі із зовнішнім ворогом. Опинившись у раптовій кризовій ситуації, українське суспільство мало два шляхи реагування: домогтися від держави кращого виконання її функцій (що було неможливим, зважаючи на раптовість і силу агресора) або ж акумулювати внутрішні ресурси для підсилення обороноздатності держави.

Як зазначають експерти Національного інституту стратегічних досліджень, волонтери в Україні є одним із небагатьох проявів реальних демократичних рухів, які мають мозаїчне фінансування «знизу» і спрямовані на виконання соціальних функцій громадянського суспільства. Окрім того, волонтерський рух ґрунтується на добровільних внесках громадян із долученням допомоги міжнародних організацій, що відрізняє його від політичних партій і громадських організацій [9].

Головним інструментом реалізації цілей волонтерського руху є волонтерство як форма діяльності громадян, що має свої характеристики. У найширшому контексті волонтерство – це вияв громадянської активності та соціальної свідомості, що в умовах сьогодення постає в Україні як нова громадянська практика із залученням великих мас населення держави. На нашу думку, поняття «волонтерство» тотожне до понять «волонтерські практики», «волонтерська діяльність». Останнє відповідно до Закону України «Про волонтерську діяльність» визначається як добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги – роботи та послуги, що безоплатно виконуються та надаються волонтерами. Волонтерська діяльність є формою благодійної діяльності [10]. Отже, основними характеристиками волонтерської діяльності/волонтерства є добровільність, проактивність, масовість (в актуальних для України умовах), соціальна спрямованість, благодійність тощо. Нині Закон України «Про волонтерську діяльність» активно доповнюється та трансформується.

Відповідно до вищезазначеного, вважаємо також доцільним наголосити на ще одній вагомій характеристиці українського волон-

терського руху – агентності як здатності перетворювати, змінювати, активно впливати на трансформацію суспільства у процесі реалізації своєї цілі. Першочергово звернемося до визначення цього поняття. У широкому сенсі агентами соціальних змін є індивідуальні та колективні діячі різного роду. П. Штомпка відносить до них соціальні рухи, які є чинниками, агентами (суб'єктами) соціальних змін, а не просто ефектами самостійних історичних процесів. Вони є авторами і творцями революцій, а не виконавцями запропонованих суспільством ролей. Отже, як зазначає О. Злобіна, вони не з'являються автоматично в потрібний момент, а активно рекрутують і мобілізують своїх прихильників, борються не за встановлений «фінал історії», а за особливі цілі, які обирають свідомо. На думку української соціологині, П. Штомпка вживає поняття агентів і суб'єктів як синоніми, проте за змістом його розуміння наближене до думки П. Бурдьє, який розрізняв суб'єктів і агентів, щоб відокремити дії, породжені структурою, системою, від дій, що породжені агентами та спрямовані на її (структури) перетворення. За П. Бурдьє, історія стає історією лише тоді, коли до її здійснення беруться агенти, яких до цього схиляє їхня власна історія [5; 16; 24].

Отже, волонтерський рух в Україні не можемо трактувати як феномен, що функціонує за алгоритмом, нав'язаним структурою, системою, параметрами соціального простору в актуальних обставинах (хоч ці обставини безпосередньо впливають на траєкторію розвитку руху, адже саме події, пов'язані із загрозою існуванню української нації й України як незалежної держави внаслідок агресії Росії, вплинули на формування специфічних рис українського волонтерського руху), а є повноцінним агентом соціальних змін, що має власну ціль та інструменти реалізації.

Висновки. Визначальними характеристиками сучасного вітчизняного волонтерського руху в умовах війни в Україні є те, що ми можемо окреслити його як новий соціальний рух, який є агентом суспільних трансформацій, формується «знизу», має масовий характер, соціальне спрямування, мережеву структуру, яка включає соціальних агентів з різним рівнем формалізації та різними завданнями (від порятунку покинутих тварин у зоні активних бойових дій, різнопланової допомоги вразливим групам населення, переселенцям до підсилення боєздатності ЗСУ), реалізація яких слугує спільній цілі – розв'язанню нагальних соціальних проблем в умовах численних викликів, спровокованих війною Росії проти України. Інструментом реалізації та трансформації волонтерського руху як агента змін

є волонтерство як особливий вид усвідомленої діяльності волонтерів, що характеризується високим рівнем соціальної самоідентифікації людей, добровільністю, проактивністю, масовістю, соціальним забарвленням, благодійністю тощо.

Кар'єра волонтерського руху в зазначеному форматі бере початок у 2014 р. Мобілізація суспільства «знизу» заради збереження нації та країни, волонтерська допомога Збройним силам України та різним категоріям громадян, зокрема й тим, що в різний спосіб постраждали від війни, – виявилась швидким і мобільним шляхом вирішення нагальних потреб, не обтяженим державним бюрократичним механізмом надання тієї чи іншої допомоги в умовах війни, що триває. Щодо динаміки волонтерського руху, то спостерігались хвилі спонтанної самоорганізації у 2014 та 2022 рр., з подальшим унормуванням, упорядкуванням діяльності, інституціоналізацією.

Дослідження українського волонтерського руху в контексті трансформації часопростору в умовах війни породжують нові вектори подальшого вивчення щоденних практик волонтерів, проявів і функцій волонтерського руху, перспектив його розвитку, а також впливу на соціальні трансформації всередині держави.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бевзенко Л., Злобіна О. Волонтерство в умовах інституційних та структурних змін: генеза й агентні впливи. *Український соціологічний журнал*. 2021. № 26. С. 27–38.
2. Волонтери УЄФА на Євро – 2012: хто вони і що саме роблять? *Радіо Свобода*. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/24621868.html> (дата звернення: 03.01.2024).
3. Головаха Є., Паніна Н. Готовність до соціального протесту: динаміка, регіональні особливості і чинники формування. *Українське суспільство: десять років незалежності (соціологічний моніторинг та коментар науковців)* / за ред. В. Ворони, М. Шульги. Київ: Ін-т соціології НАН України, 2001. С. 188–200.
4. За час повномасштабної війни в Україні з'явилося 4 365 громадських та благодійних організацій. *Центр демократії та верховенства права*. URL: <https://cedem.org.ua/news/4365-gromadskyh-tablagodijnyh/> (дата звернення: 09.01.2024).
5. Злобіна О. Суб'єктність та агентність у соціальних змінах. Круглий стіл «Агенти соціальних змін у суспільстві нестійкої інституціональності». *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2020. № 2. С. 133–135.
6. Корнієвський О., Горелов Д. Український волонтерський рух у контексті світового досвіду. *Стратегічні пріоритети*. 2015. № 1. С. 95–100.
7. Мріємо та діємо. Молодіжне волонтерство в Україні (липень 2022). URL: <https://mriemotadiemorazom.org/research>.

8. Панькова О., Касперович О. Українське волонтерство в умовах збройної російської агресії: зміцнення потужностей через залучення ресурсів цифровізації, платформізації ІКТ та мережевих технологій. *Економічний вісник Донбасу*. 2022. Т. 2. № 68. С. 113–123.
9. Потапенко В., Двігун А. Аналіз українського волонтерства на основі методології нових соціальних рухів. URL: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2022-11/volonterstvo_01112022.pdf.
10. Про благодійну діяльність : Закон України від 19 квітня 2011 р. № 3236–VI, станом на 13 грудня 2022 р.
11. Савельєва Т. Суспільні рухи в контексті мережевого суспільства. *Сучасне суспільство*. 2018. № 2 (15). С. 167–176.
12. Соціологічне дослідження до Дня Незалежності: «Уявлення про патріотизм та майбутнє України» (16–20.08.2023 р.). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/soc_olog_chne_dosl_dzhennya_do_dnya_nezalezhno_ujavlennya_pro_patr_otizm_ta_maybutn_ukra_ni_16-20_se.html.
13. Трансформаційні процеси в пострадянських країнах: 30 років поступу до демократії : монографія. Переяслав : ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди», 2021. 228 с.
14. Черниш Н. Вплив довіри та довірчих відносин на становлення новітнього соціального інституту волонтерства у сучасній Україні. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2016. № 2. С. 26–38.
15. Юрченко І. Інституціоналізація волонтерського руху в Україні : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.03. Київ, 2009. 16 с.
16. Bourdieu P. *Choses dites*. Collection Le sens commun, 1987. 228 p.
17. CAF World Giving Index 2015. A global view of giving trends. November 2015. URL: https://www.cafonline.org/docs/default-source/about-us-publications/caf_worldgivingindex2015_report.pdf.
18. Jenkins J. Resource Mobilization Theory and the Study of Social Movements. *Annual Review of Sociology*. 1983. Vol. 9. P. 527–553.
19. Klandermans B., Tarrow S. Mobilization into social movements: Synthesizing European and American approaches. Klandermans et al., 1988.
20. McCarthy J.D., Zald M.N. Resource mobilization and social movements: A partial theory, *American Journal of Sociology*. 1977. Vo1. 82. P. 1212–41.
21. Melucci A. *Nomads of the Present*. London : Hutchinson Radius, 1989.
22. Nicholas R. Social and political movements. *Annu Rev Anthropol*. 1973. Vol. 2. P. 63–84.
23. Smelser N. *Theory of Collective Behavior*. New York : Free Press, 1962. 681 p.
24. Szotompa P. *The sociology of social change*. San Francisco, CA : Wiley-Blackwell, 1994. 368 p.
25. Tilly C. *Studying social movements/studying collective action*. Ann Arbor, MI : Centre for Research and Social Organization, 1978. 34 p.
26. Tilly C. *Social movements and national politics. State-Making and Social Movements: Essays in History and Theory* / C. Bright, S. Harding (eds.). Ann Arbor, University of Michigan Press, 1984.
27. Touraine A. *The Voice and the Eye. An Analysis of Social Movements*, Cambridge : Cambridge University Press, 1981.
28. Turner R., Killian L. *Collective Behaviour*, Englewood Cliffs. NJ. Prentice Hall, 1987.
29. Wilkinson P. *Social movement*. MacMillan International Higher Education, 1971.
30. Williams R. *Culture and Society*. Harmondsworth : Penguin, 1961. 412 p.
31. World Giving Index 2022. A global view of giving trends. March 2022. URL: https://www.cafonline.org/docs/default-source/about-usresearch/caf_world_giving_index_2022_210922-final.pdf.
32. World Giving Index 2023. A global trends in generosity. URL: https://www.cafonline.org/docs/default-source/about-us-research/wgi_report_2023_final.pdf?sfvrsn=402a5447_2.

СЕКЦІЯ 2 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

«ПО ПОНЯТТЯХ»: ВИЗНАЧАЮЧИ СОЦІОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ТЕРМІНА «СТРАТЕГІЯ»

“BY THE NOTIONS”: DEFINING THE SOCIOLOGICAL MEANING OF THE TERM “STRATEGY”

Статтю присвячено пошуку соціологічного значення стратегічного процесу. Попри «традиційне» розмаїття та неоднозначність тлумачення терміна, розкрито зміст самого поняття «стратегія», виділено ключові структурні елементи побудови стратегії, котрі – за результатом дослідження – у своєму базисі є доволі сталими та не піддаються значним змінам. Проаналізовано відмінності між «стратегією» та «плануванням», продемонстровано креативну сутність стратегії як дисципліни, що розкриває її потенціал як певного «мистецтва з науковими рисами». Описано головні «опорні пункти» розробки стратегії – як з точки зору бізнес- або бренд-завдань, так і з соціологічної точки зору. Обмірковано характерні риси стратегії (наприклад, культурну зумовленість), які напряду демонструють її зв'язок із соціологією. Досліджено процесуальну сторону стратегії у термінах аналітики, дизайну та вибору альтернатив, що впливають і на стратегічний, і на дослідницький процес. Отже, здійснено порівняння стратегічних етапів за розгортання розвідок і маркетингової, і суто соціологічної спрямованості. Крім того, зважаючи на часту затребуваність аналітичних програм у полі науки та дипломатико-державному секторі, визначено ключові принципи формального стратегічного дизайну. З іншого боку, опрацьовано і зворотний зв'язок між ролями дослідження та розробки стратегічної візії для конкретних проєктів. Згідно з такою логікою, окреслено функціональне навантаження аналітичних розвідок (від актуалізації даних і вимірювання трендів до стимулювання нових ідей) під час побудови стратегії. Відповідно, у статті продемонстровано взаємодоповнювальну значущість стратегії для соціологічного дослідження і, навпаки, дослідницького процесу для побудови стратегії різних рівнів. Як результат, було додатково підкреслено доцільність вивчення та прямого застосування стратегічного підходу фахівцями із соціології.

Ключові слова: стратегія, дослідницька стратегія, планування, зміст поняття, ціль, цілепокладання, структура, тактика, соціологія, соціологічне дослідження.

This article is devoted to the search for the sociological significance of strategic process. Despite the «traditional» variety and ambiguity of the interpretation of this term, the meaning of the concept of «strategy» was revealed, while the key structural elements of strategy creation, which – according to the results of the research – are basically stable and are not subject to any considerable changes, were highlighted. The differences between a «strategy» and «planning» were analyzed, and the creative essence of strategy as a discipline were demonstrated, thus revealing strategy's potential as a certain kind of an «art with scientific features». The main «fulcrums» of strategy development were described, – both from the point of view of business or brand objectives, and from the point of sociological view as well. The specific features of strategy that directly demonstrate its connection with sociology (for example, cultural conditioning), were argued. The procedural side of strategy (in terms of analytics, design, and choice of alternatives) that affects both strategic and research processes, was explored. Therefore, a comparison of strategic stages during the deployment of both marketing and purely sociological explorations, was carried out. In addition, taking into account the frequent demand for analytical programs in the field of science and in the diplomatic/governmental sector, the key principles of formal strategic design were defined. On the other hand, the inverse coherence between the roles of research and development of strategic vision for specific projects, was elaborated furthermore. According to this logic, the functional roles of analytical surveys (from the provision of current data and trends measurement to the stimulation of new ideas) in the creation of strategies, were outlined. Accordingly, the complementary significance of the strategy for sociological research and, vice versa, – of the research process for building strategies of different levels, was demonstrated in this article. As a result, the expediency of studying and direct application of the strategic approach by sociology experts was emphasized additionally.

Key words: strategy, research strategy, planning, meaning of the term, goal, goal setting, structure, tactics, sociology, sociological research.

УДК 316::116.14::659.441
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.4>

Бондаренко М.М.

доктор філософії з соціології,
асистент кафедри галузевої соціології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. У соціологічній (та й не тільки) літературі, у повсякденні, з телеекранів, з рекламних оголошень і постів у соціальних мережах можна багаторазово почути про стратегії – підприємницькі й державні, рекламні, стратегії виходу на ринки та зростання на них, стратегії розвитку в категорії і навіть життєві стратегії людей чи певних груп населення. Слово «стра-

тегія» використовується як щось банальне, ніби зрозуміле, але, запитавши, що ж воно таке, ці стратегії, навряд чи вдасться швидко знайти однозначну відповідь.

Дійсно, історик Х. Стракан підкреслює, що поняття стратегії універсалізується і тому може втрачати свій первинний зміст: наразі «уряди мають стратегії для вирішення проблем

освіти, охорони здоров'я, пенсій і містобудування», рекламні агенції – «стратегії продажу косметики чи одягу», і навіть «книжкові кіоски в аеропортах пропонують цілі серії перероблених за «Мистецтвом війни» Сунь Цзи збіроч» [1, р. 27]. Ця «традиція» тягнеться ще з 1950-х років, коли сама «ідея стратегування отримала широке розповсюдження в межах літератури з менеджменту», де в «численних текстах розбиралися стратегії продуктових лінійок, маркетингу, диверсифікації» та бізнесу загалом [2, р. 103].

Отже, поширеність і «розмитість» цього терміна й підіймає питання про те, чим же дійсно є стратегія та що насправді означає зазначене поняття. Розібратися в цій неоднозначності, зокрема, на прикладах соціологічного характеру і постане **метою** статті.

Дискусія. Численність дефініцій може вказувати на те, що «у підсумку, стратегія – це складний для опису та дещо абстрактний концепт» [3, р. 104]. Та чи зовсім неможливо її чітко визначити? І, оскільки в цьому випадку доцільним є дійсно стратегічний підхід до питання, чи потрібно це робити взагалі?

Для того щоб отримати відповіді, слід почати від самого початку. Тут джерела нагадують, що первинне значення «стратегії» походить зі сфери військової справи. Від грецького *strategos* (*στρατηγός*), що буквально означало «генерал» або ж полководець – командувач військом (від суми слів «армія» та «вести»), дієслово *stratego* визначалося як «планувати знищення ворогів завдяки ефективному використанню ресурсів» [4, р. 1]. Утім, це не означає, що вся сучасна «бізнесова» стратегія еволюціонувала від стратегії військової. За словами директора зі стратегії британської креативної агенції AMV BBDO М. Вейгеля, це не так, попри те що «метафори, поняття та мова» дійсно були запозичені звідти. Натомість він стверджує, що сучасна бізнес-стратегія виникла з теорій «менеджменту та бізнес-планування» [5], водночас (вочевидь) не заперечуючи роль ідей і тлумачень з військової справи для формування сучасного розуміння стратегії як такої.

М. Вейгель посилається на професора зі стратегічних досліджень К. Грея, що спрощує нам пошуки істини в розрізі чіткості визначення стратегії як поняття, зазначаючи, що її тлумачення «має бути «достатньо вдалими», тобто <...> висвітлювати суть цього предмета та не вводити в оману». К. Грей пропонує своє спрощене трактування терміна – «спрямування та використання засобів обраними шляхами для досягнення бажаних цілей» [6, р. 17–18].

Своє системне бачення дослідник доповнює в більш пізніх працях, зазначаючи, що стратегія складається «із чотирьох дієвих частин: кінців, шляхів, засобів і припущень» [7, р. 19]. Роз'яснити значення цих складників допомагає М. Вейгель, конкретизуючи, що для К. Грея «кінцями є цілі, шляхами – вжиті заходи, засобами – використані ресурси, а припущеннями – потребувані кроки, уява та здогадки» [5]. Така структура постає доцільною не лише для стратегії бізнесу чи конкретного бренду, а й для соціологічного аналізу, де будуть наявні дослідницькі цілі, шляхам відповідатиме спосіб (методи) дослідження, засобам – логістика проведення аналізу, опитування тощо (включно з розробкою вибірки й інструментарію), а припущеннями – соціологічні гіпотези, що й лягають в основу розвідок (див. табл. 1).

М. Вейгель доходить висновку, що первинна природа (основа) стратегії, попри всі технологічні зміни та прогрес, лишається незмінною. Так, загальні комунікаційні інновації, оновлені соціальні практики тощо, дійсно здатні видозмінювати форми стратегії через тактики та способи її вираження, однак не впливають на її «ядро» [5]. Отже, концептуальний «базис» стратегії як такої автор вважає сталим. Такою собі константою.

Розібравшись (нібито) з тим, чим же є стратегія, важливо також вказати, чим вона не є. Насамперед, попри розповсюджене тлумачення, що зустрічається навіть у відомих авторів, стратегія – це не те ж саме, що й планування.

Бізнес-ідеолог Р. Мартін наголошує, що навіть те, що називають «стратегічним» плануванням, «не має спільного зі стратегією» як

Таблиця 1

Елементи стратегії

Загальні елементи стратегії (за К. Греєм)	Для бізнес- чи бренд-стратегії (за М. Вейгелем)	Для соціологічного дослідження (за автором)
«Кінці»	Цілі стратегії	Дослідницькі цілі та задачі
«Шляхи»	Дії, активності	Методи, дизайн дослідження
«Засоби»	Наявні й потрібні ресурси	Обмеження методу, вибірка, інструментарій
«Припущення»	Уява, здогадки, міркування	Висунуті гіпотези

Джерела: [7: р. 19] і [5], доповнені автором

такою. Планування є «набір активностей, що компанія збирається робити», тоді як стратегією виступає «комплексний набір рішень, що позиціонує гравця на бажаному полі [боротьби, якомога ближче] до перемоги». Отже, стратегія передбачає наявність певної теорії про те, чому «гра» відбувається саме на цьому полі та яким чином на ньому можна бути «кращим за інших». Така теорія має бути внутрішньо узгодженою та здійснюваною, тоді як для плану ці характеристики не є вимогою: йому не обов'язкові як послідовність та узгодженість, так і конкретизація шляху досягнення поставлених цілей [8].

Друга важлива деталь для «націлювання оптики» – це те, що стратегія не є наукою. Коротко та ясно про це нагадує вищезгаданий К. Грей: «Стратегія – не наука, а мистецтво з певними науковими рисами» [6, р. 181]. У цьому ж розрізі М. Вейгель зауважує, що «не раціональна логіка передуює креативності» і що стратегічний процес не є лінійним. Отже, стратегія – це передусім «креативна дисципліна». Це також наводить дослідника на думку, що «мистецтво спілкування та переконання неможливо відокремити від мистецтва розробки стратегії», тож «вдала» стратегія завжди буде нарративною (як цікава історія) та водночас простою і лаконічною [5].

Підсумовуючи, М. Вейгель визначає цілий перелік рис стратегії [5], частина з котрих, як можна побачити, ще більше підкреслює її взаємозв'язок із соціологією. Серед цих характеристик слід зазначити:

- обумовленість культурою (дослідження також «нікуди не втече» від контексту й ситуації – культури певного суспільства, яка і визначатиме наявні в соціумі актуальні виклики й питання);

- неможливість уникнути логістичних реалій (як маркетингові бюджети, так і соціологічні можливості не є безмежними: навряд чи вдасться опитати всю генеральну сукупність не те що країни, а навіть невеличкого міста – це час, гроші та досяжність);

- потреба в обговоренні (як професійна стратегія не робиться «соло», а народжується «в переговорах», так і в соціології маємо триангуляцію й фальсифіковувальність, що рухають дослідження та теорії уперед) та узгодженні.

Важливо зазначити, що стратегія пропонує та фіксує динаміку розгортання певних дій, а тому має не лише статичні елементи, а й процеси, що відбиваються в ній. У найбільш широкому сенсі процесуальну структуру стратегії як такої (безвідносно до сфери чи практики) описує дослідник питань менеджменту та бізнес-структури Г. Мінцберг, пропонуючи «фреймворк для розробки стратегії», що містить три основні блоки:

- аналітика» (intelligence), або ж розумово-розвідкова активність, котра «створює підґрунтя для стратегічного рішення» завдяки пошуку дійсної проблеми, що потребує розв'язання, або ж через виявлення певної невикористаної можливості завдяки «аналізу середовища та збору інформації» щодо розмаїття наявних трендів;

- «дизайн» (design), або ж конструктивно-проектувальна активність, яка розпочинається опісля визначення «зони роботи» та відповідає за пошук і оцінку способів вирішення проблеми чи використання вдалих нагод;

- «вибір» (choice), або ж альтернативо-відбіркова активність, – це безпосередній підбір найбільш вдалої альтернативи для розв'язання проблемного питання, а також взаємна «інтеграція» низки рішень в узагальнену стратегію [9, р. 3].

До слова, подібний підхід пропонує і американській вчений і стратег Р. Румельт, котрий описує «ядро стратегії» як сукупність трьох елементів – діагностики (тобто аналізу проблеми), керівної політики, якою послуговуватимуться (загального підходу до вирішення питань), і узгодженості заходів (відбору та координації дій) подальшого втілення роботи. На думку дослідника, таке (широке) бачення відповідає стратегіям будь-якого рівня – «корпорацій, бізнесу, продукту» [10, р. 77].

Натомість, поглиблюючись у тему та конкретизуючи розмаїття стратегічних підходів (або ж, за словами автора, «програм»), Г. Мінцберг роз'яснює і стратегію конкретно (ad hoc) «маркетингового дослідження», що є вельми суміжним із дослідженням соціологічним (див. табл. 2). Дійсно, навіть за вищепованим фреймворком «аналіз – дизайн – вибір», під час дослідження продукти та ринки (а в більш загальносоціальному випадку – актуальні соціальні питання та сфери життя) розглядаються для визначення дослідницької проблеми й пошуку можливостей, споживачі (цільова аудиторія чи вибірка) вивчаються для підбору відповідних альтернатив, а відповідальність за підбір рішень та рекомендацій (чи побудова стратегії) «падає» на менеджера [9, р. 11, 23] або ж особу самого дослідника.

Отже, можна побачити, що навіть як базис стратегія від самого початку лежить в основі соціологічного чи маркетингового аналізу. Саме така логіка і дає змогу загалом говорити про існування «стратегії дослідження».

Тут варто також пригадати, що в науковому та дипломатико-державному середовищі стратегії найбільш часто носять формалізований характер. Учені (зокрема, професор менеджменту Дж. Квінн) зазначають, що у формальному вимірі стратегія має низку принципів, котрі передбачають:

Процесуальний фреймворк стратегії

Загальна структура (за Г. Мінцбергом)	Для маркетингового дослідження (за Г. Мінцбергом)	Для соціологічного дослідження (за автором)
«Аналітика»	Вивчення продуктів і ринків Визначення можливостей і проблематики	Первинний аналіз Виявлення актуальних питань Визначення дослідницького фокусу
«Дизайн»	Виявлення споживачів та їхніх преференцій Підбір альтернатив	Підбір методів Формування вибірки Інтерпретація, операціоналізація Створення інструментарію
«Вибір»	Оцінка досліджень менеджментом Вибудовування стратегічної «картини»	Прийняття рішень на основі даних Висновки та рекомендації

Джерело: [9: р. 23], доповнене автором

– наявність цілей, політик (правил, інструкцій) і програм (покровокових дій) для їх досягнення;

– розробку певних «концептів та правд», а також патернів підвищення ефективності використання ресурсів;

– роботу не лише з непередбачуваними сенсами, а й з «незнаним» – новими знаннями й висновками;

– різномірність (де йдеться про «велику» стратегію і «малі», допоміжні) стратегічної побудови рішень [4, р. 12].

Такий підхід консистентний із тим, що в соціології прийнято називати дизайном дослідження, тобто певним робочим, стратегічним документом щодо проведення деякої аналітичної соціологічної розвідки (докладніше див. у табл. 3). Дійсно, подібний документ матиме цілі, правила й обмеження методів, вибірки, доступу до одиниць спостереження та аналізу тощо, етапність збору й аналізу даних; у ньому фігуруватимуть головні теоретичні й емпіричні концепти, над якими йтиме робота, вони будуть інтерпретовані й операціоналізовані, а також міститимуться інструкції для виконавців завдання; дослідження (зазвичай) про-

водитиметься для отримання нових знань чи уточнення наявних трендів для певних рекомендацій; а в разі широкого проекту дослідницькі стратегії можуть розподілятися за різними методами – наприклад, кількісною та якісною частинами або ж рівнями подальшого втілення фінальних пропозицій (за результатами).

Вищезазначені приклади свідчать про значення стратегії як певного «ґрунту» для проведення соціологічного аналізу. Однак існує і зворотний зв'язок між цими процесами: про роль дослідження в розробці бренд-стратегії бізнесу та реклами ще в 1970-х роках писали маркетологи рекламної агенції JWT (зокрема, С. Кінг – стратег і в подальшому член ради правління цієї компанії). У їхньому «посібнику» – інструкції з розробки й «планування» реклами – зазначається, що дослідження водночас діє як два механізми розробки стратегічного «шляху»:

1) як стимул для «запуску» подальших думок та ідей (зокрема, розвідувальне якісне дослідження);

2) як дедуктивний компонент гіпотетико-дедукційного процесу, де висунуті припущення

Таблиця 3

Принципи формально-програмного стратегічного дизайну

Для дипломатичних, державних (формальних) стратегій (за Дж. Квінном)	Для дизайну соціологічного дослідження (за автором)
Цілі Політики (правила, інструкції) Програми (послідовність дій)	Цілі Правила й обмеження (методів, вибірки) Етапи дослідження
Концепти та «правди» Патерни поліпшення ефективності	Теоретичні й емпіричні концепти Інтерпретація та операціоналізація «Польові» інструкції
«Невідоме» (нові сенси та знання)	Оновлені або уточнені знання Нові конструкти, висновки
Різномірність стратегій («основна» та допоміжні)	Кількісні, якісні або мікс-стратегії Різномірність рекомендацій (за сферами впровадження)

Джерело: [4: р. 12], доповнене автором

завдяки проведеному аналізу й отриманим даним оцінюються та валідуються [11, р. 24].

В інших своїх статтях С. Кінг розмірковує над значенням досліджень для кожної зі стадій креативного процесу. Він стверджує, що «робота дослідження» полягає в «наданні актуальних даних для визначення стратегії» (через аудит, «панелі» та тести, ad hoc опитування, виявлення атиюдів), де відтак – на подальших етапах – це супроводжується «стимулюванням нових ідей» (неформалізованими методами), «допомогою у виборі між альтернативами» (кількісним тестуванням) і «вимірюванням змін у ставленні та поведінці» (лонгітюдними методиками, пов'язаними з оцінкою продукту тощо). Так, на думку С. Кінга, «креативна стратегія вибудовуватиметься в термінах бажаного – через відгуки людей» [12, р. 180–181, 192; 13; р. 201].

Отже, дослідження може не лише послугуватися структурою стратегії, а й перебувати «всередині більших стратегій», тобто бути підґрунтям або ж складовою креативно-розробницького процесу. Так, соціологія допомагає «спрямовувати» хід думок щодо проєкту, бізнесу чи політики відповідно до реалій (через дані), а також оцінювати ефективність прийнятих рішень.

Епілог. Отже, якщо почати з кінця: стратегія водночас здатна бути «в» і «над» соціологією. Дійсно, як стратегічний підхід може виступати підґрунтям – базисом соціологічних досліджень, так і саме дослідження повсякчас є частиною або ж етапом у створенні «більших» – державних, бізнес- чи бренд-стратегій.

Тож стратегія та соціологія (соціологічна діагностика та розвідки) – це радше компліментарні «предмети», обидва з яких націлені на розв'язання певних завдань або проблем, створюють нові концепти та працюють із новим знанням на різних рівнях – і організаційно, і комунікаційно. Вони спрямовані на отримання ефективного результату під час аналізу даних, дизайну підходу та вибору потрібних альтернатив.

Сама ж стратегія є доволі «сталім фреймворком», що реалізується в термінах поставленої мети, методів її досягнення, ресурсів, які для цього застосовуються, та гіпотез, що визначають покровість дій. Тобто стратегією є певний «шлях досягнення цілей» з усіма суміжними цьому елементами або ж, як це описують дослідники, «спрямування та використання засобів обраними шляхами для

досягнення бажаних цілей». Визначень може бути багато, та суть лишається незмінною.

Отже, стратегія є значущою для підвищення ефективності застосування соціології (у зворотному напрямі це працює також). Це – взаємодоповнювальні елементи, що додають ще більше креативності в соціологічне дослідження або ж, навпаки, дійсного аналізу та даних у певну стратегію. Таке розуміння спільності витоків і синергії під час застосування додатково підкреслює цінність стратегічного підходу для соціології та пояснює потребу у вивченні стратегії соціологами, зокрема, як важливої (навіть «базової») для цих фахівців дисципліни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Strachan H. *The Direction of War: Contemporary Strategy in Historical Perspective*. Cambridge University Press, 2013. 350 p.
2. Ansoff H.I. *Corporate Strategy: An Analytic Approach to Business Policy for Growth and Expansion*. New York: McGraw-Hill, 1965. 241 p.
3. Ansoff H.I. *Corporate Strategy*. Harmondsworth: Penguin Books, 1987. 284 p.
4. Mintzberg H., Quinn J.B., Voyer J. *The Strategy Process*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1995. 595 p.
5. Weigel M. *Strategy, Rediscovered?* Martin Weigel, 2022. URL: <https://www.martinweigel.org/mrweigel@mailcom/practical-progress-from-a-theory-of-advertising> (дата звернення: 20.01.2024).
6. Gray C.S. *The Strategy Bridge: Theory for Practice*. Oxford University Press, 2010. 308 p.
7. Gray C.S. *Theory of Strategy*. Oxford University Press, 2018. 162 p.
8. Martin R. *A Plan Is Not a Strategy*. Harvard Business Review, Youtube, Jun 29, 2022. URL: <https://youtube.com/watch?v=iuYIGRnC7J8> (дата звернення: 21.01.2024).
9. Mintzberg H. *The Science of Strategy-Making: Managerial Methods and Planner Programs*. Cambridge: MIT, 1967. 27 p.
10. Rumelt R. *Good Strategy/Bad Strategy: The Difference and Why It Matters*. New York: Crown, 2011. 336 p.
11. *Planning Guide*. JWT London, 1974. 34 p. URL: <https://plannersphere.pbworks.com/f/JWTPlanningGuide.pdf> (дата звернення: 24.01.2024).
12. King S. *Can Research Evaluate the Creative Content of Advertising? A Master Class in Brand Planning: The Timeless Works of Stephen King* / ed. by J. Lannon, M. Baskin. Wiley, 2012. P. 179–193.
13. King S. *Advertising Research for New Brands. A Master Class in Brand Planning: The Timeless Works of Stephen King* / ed. by J. Lannon, M. Baskin. Wiley, 2012. P. 199–208.

СОЦІАЛЬНІ СЛУЖБИ В СУСПІЛЬСТВІ РИЗИКУ SOCIAL SERVICES IN A SOCIETY AT RISK

Стаття присвячена аналізу ролі та принципів діяльності соціальних служб у суспільстві ризику. З'ясування місця та ролі соціальних служб у суспільстві ризику є важливим науковим завданням, вирішення якого дасть змогу краще зрозуміти сучасне суспільство й запропонувати практичні орієнтири для попередження негативних наслідків змін, які в ньому відбуваються.

У статті відзначається, що перехід до індустріальної стадії був пов'язаний із появою в суспільстві раціональних уявлень про ризик. Усвідомлення ризику стало основою для появи й певних способів реагування на нього. З одного боку, відбувається формування теорій і концепцій ризику, за допомогою яких науковці намагаються пояснити це явище. З іншого боку, відбувається формування певних практик, за допомогою яких у суспільстві намагаються запобігати або керувати ризиками. Автори надають характеристику основних етапів становлення наукового аналізу ризику й головних практик реагування на нього з боку суспільства, відзначають, що соціальні служби виникли як один з інструментів реагування на ризики в індустріальному суспільстві.

В умовах постіндустріального суспільства виникає багато «прихованих» і «нових» ризиків, до роботи з якими соціальні служби не завжди є готовими. Як приклади автори статті розглядають особливості роботи з ризиками державних соціальних служб в Україні в умовах пандемії COVID-19, а також в умовах російсько-української війни. У статті відзначається, що більш підготовленими заклади соціального обслуговування до таких ситуацій можуть стати в разі створення певної системи реагування на ризикогенні ситуації, завчасного здійснення підготовки до них працівників, застосування практик ризик-менеджменту та ризик-комунікацій.

Ключові слова: ризик, суспільство ризику, соціальна служба, ризик-менеджмент, оцінка ризику, соціологія.

The article analyzes the role and principles of social services in a risk society. Clarifying the place and role of social services in a risk society is an important scientific task, the solution of which will allow us to better understand modern society and offer practical guidelines for preventing the negative consequences of the changes taking place in it.

The article notes that the transition to the industrial stage was associated with the emergence of rational ideas about risk in society. Risk awareness became the basis for the emergence of certain ways of responding to it. On the one hand, there is the formation of theories and concepts of risk, with the help of which scientists are trying to explain this phenomenon. On the other hand, certain practices are emerging in society to prevent or manage risks. The authors provide a characterization of the main stages of the formation of scientific risk analysis and public practices of responding to it on the part of society, noting that social services emerged as one of the tools for responding to risks in industrial society.

In a post-industrial society, there are many "hidden" and "new" risks that social services are not always ready to deal with. As examples, the authors of the article consider the peculiarities of dealing with the risks of state social services in Ukraine in the context of the COVID-19 pandemic, as well as in the context of the Russian-Ukrainian war. The article notes that social service institutions can become more prepared for such situations by creating a certain system of response to risky situations, preparing employees for them in advance, and applying risk management and risk communication practices.

Key words: risk, risk society, social service, risk management, risk assessment, sociology.

УДК 364:005.334]:316.324.8
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.5>

Євдокимова І.А.

к.соціол.н., доцент,
завідувач кафедри соціології
управління та соціальної роботи
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна

Бутиліна О.В.

к.соціол.н.,
доцент кафедри соціології управління
та соціальної роботи
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна

Постановка проблеми. У сучасній соціології особливого значення набувають питання безпеки та ризику, що обумовлено тими соціальними змінами, які ми зараз спостерігаємо в багатьох країнах світу, і необхідністю попередження їх небажаних наслідків. Теоретичним та емпіричним дослідженням ризику присвячено багато праць як закордонних, так і вітчизняних науковців. Серед закордонних публікацій найбільш значущими є праці Е. Гідденса, П. Штомпки, У. Бека, Н. Лумана. Тему ризику також активно розробляють і українські соціологи, а саме: А. Ручка, Л. Скокова, В. Судаков, Т. Удовицька, А. Лобанова, Т. Купрій та ін.

Війна значно збільшила кількість ризиків і призвела до актуалізації багатьох з них в Україні. Соціальні служби є організаціями, діяльність яких традиційно спрямована на роботу з ними. Слід відзначити, що питанням ролі соціальних служб у суспільстві ризику майже не приділяється уваги з боку закордонних

і вітчизняних науковців. Але з'ясування місця та ролі соціальних служб у суспільстві ризику є важливим науковим завданням, вирішення якого дасть змогу краще зрозуміти сучасне суспільство й запропонувати практичні орієнтири для попередження негативних наслідків змін, які в ньому відбуваються.

Мета статті – визначити роль і принципи діяльності соціальних служб у суспільстві ризику на основі теоретичного аналізу наукової літератури та результатів емпіричних досліджень.

Виклад основного матеріалу. Люди завжди прагнули пізнати майбутнє та попередити небажані явища у своєму житті. Але на різних етапах суспільного розвитку ця проблема вирішувалась у різні способи. Так, наприклад, у традиційному суспільстві ця проблема розв'язувалась завдяки зверненню до містичних сил, які, на думку людей, керували життям, могли позбавити їх несприятливих подій у майбутньому.

В умовах індустріального суспільства формуються уявлення про людину як самостійного суб'єкта дій і рішень, який несе відповідальність за можливі наслідки своєї діяльності, у тому числі несприятливого характеру. Саме на цьому етапі суспільного розвитку з'являються й уявлення про ризик. Слово має арабське походження та в буквальному перекладі означає «скелю під водою». Уперше його стали використовувати мореплавці у XVI столітті, які за відсутності точних навігаційних приладів, морських карт, систем зв'язку здійснювали свої експедиції та доволі часто наражалися на несприятливі події у вигляді стихійних лих, нападів піратів, втрати вантажу тощо. Саме для позначення цих несприятливих подій, які загрожували мореплавцям та їх кораблям, і стали використовувати слово «ризик».

Наприкінці XIX – початку XX століття відбулося значне розширення сфери використання поняття «ризик», яке відтоді вже не обмежується судноплавством. Концепція починає активно використовуватися в різних сферах.

Отже, перехід до індустріальної стадії розвитку ознаменувався появою в суспільстві раціональних уявлень про світ, серед яких певне місце зайняли ідеї ризику. Але хоча раціоналізована свідомість і запропонувала поняття для позначення складного явища навколишньої дійсності, ця ж свідомість не сформулювала для нього задовільного визначення. Поняття ризику стало використовуватися в різних сферах і напрямках досліджень, у повсякденному житті в різних значеннях. Деякі дослідники стверджують, що існує до 1500 значень цього поняття [5]. При цьому до найбільш поширеного визначення ризику можна віднести його розуміння як імовірних негативних наслідків людської діяльності, яких слід уникнути.

Усвідомлення ризику стало основою для появи в суспільстві певних способів реагування на нього. З одного боку, відбувається формування теорій, концепцій ризику, за допомогою яких науковці намагаються пояснити це складне явище. З іншого боку, відбувається формування певних практик, за допомогою яких у суспільстві намагаються запобігати або керувати ризиками.

Якщо говорити про науковий спосіб реагування на ризик, то спочатку ризик вивчався невеликою групою наук (деякі галузі математики, статистики, теорії імовірностей), але поступово дослідження розширюються. У 1960-х роках з'явилися перші міждисциплінарні дослідження ризику. У цей період підвищений інтерес до ризику з боку науки був багато в чому обумовлений виникненням негативних наслідків технологічного розвитку, які разом зі стихійними лихами призвели до зростання небезпеки для життя окремих людей, суспільства і природи загалом [3]. Для

того щоб пояснити виникнення небажаних наслідків технічного прогресу й запобігти їм у майбутньому, однаково непридатними виявились як технократичні концепції, які стверджували неминучість настання безкризового суспільства, так і технофобні концепції, які стверджували фатальну шкідливість розвитку техніки для людини та закликали до повернення до «природного» існування [3].

Протягом наступних 10–20 років сформувалася ціла наукова «індустрія ризику», яка містила багато періодичних видань, наукових товариств, установ, що займаються підготовкою «експертів із ризику». Безпосереднім поштовхом до розвитку дослідження ризиків стала аварія на Чорнобильській АЕС. Саме в цей період у вчених сформувалися два основні підходи до розуміння й вивчення ризику, які відображали дискусію про роль і характер наукового знання. Прихильники першого розглядали ризик як показник стану об'єктивного світу, на значення якого не впливають соціокультурні чинники. У межах цього підходу оцінка ризику була пов'язана з розрахунком статистичної імовірності небажаних наслідків використання технології та розрахунком розміру можливого збитку.

Пізніше до аналізу ризику в межах цього підходу долучилися соціологи та психологи, але переважно їх роль полягала в тому, щоб вивчати та пояснювати особливості сприйняття ризику на індивідуальному й соціальному рівнях, надавати рекомендації суб'єктам управління щодо донесення до населення інформації про об'єктивний ризик із метою «корекції» його сприйняття.-

У 1980–1990-х роках виник підхід до пояснення ризику, прихильники якого стверджували, що «ризик» – це когнітивна категорія, значення й інтерпретація якої визначається соціокультурними факторами, залежить від того, хто і у якому контексті інтерпретує та оцінює ризик. Отже, усі знання про ризик, у тому числі вироблені експертами, пропонувалося розглядати як продукт соціокультурної інтерпретації. Тож дослідники зацікавилися соціальною комунікацією та соціокультурним контекстом, у якому відбувається оцінка та регулювання ризику, щоб відповісти на фундаментальні питання: як у суспільстві виникають чи інші структури, способи оцінки й управління ризиками? Не менш важливим для нового підходу до ризику стало питання про те, як можна оцінювати ризик в умовах плюралізму й рівності конструкцій ризику.

Багато в чому ідеї, викладені в рамках попередніх підходів, отримали розвиток у межах нового напрямку в ризикології, який наприкінці 1990-х років був представлений у роботах У. Бека, Е. Гідденса і Н. Лумана та в межах якого ризик розглядається як істотна харак-

теристика суспільства, а не тільки як атрибут природних і техногенних катастроф. Ці автори змогли висловити те, що відчували й інтуїтивно здогадувалися багато дослідників. Саме завдяки ним у сучасній науці стали застосовувати поняття «суспільство ризику».

На думку вчених, сучасні західні суспільства не переживають перехід до нового етапу, який багато хто називає постмодернізмом, а переживають бурхливий розвиток, радикалізацію попереднього стану. На цьому етапі зростає непередбачуваність суспільного життя, з'являються якісно нові ризики та формується нове ставлення до них з боку суспільства. На відміну від ризиків індустріального суспільства, ризики постіндустріального суспільства, або суспільства ризику, мають ряд особливостей. Вони стають внутрішніми особливостями суспільства та людини, її життєдіяльності; набувають руйнівного характеру замість ототожнення зі сміливістю та пригодою; стають глобальними; доволі часто є невидимими, тобто такими, які не піддаються чуттєвому сприйняттю; постійно змінюються, накопичуються й доволі часто не мають конкретного джерела виникнення.

Якщо говорити про практичну діяльність щодо ризиків як про другий спосіб реагування на них з боку суспільства, то насамперед слід згадати про страхування. Саме в період великих географічних відкриттів почали застосовувати страхування для захисту мореплавців і власників капіталу від можливих втрат під час морських експедицій і з'явилися перші страхові компанії. Пізніше в суспільствах виникають інші практики реагування на ризики, до яких можна віднести появу соціальної моделі страхування, державної соціальної політики та соціального захисту, соціальної роботи, ризик-менеджменту, ризик-комунікацій, стратегічного планування тощо. Соціальні служби також стали одним з інструментів захисту суспільства від ризиків.

Промислова революція була джерелом багатьох ризиків для різних категорій населення: бідність, самотність, відсутність стабільного доходу, втрата підтримки родини, безробіття, каліцтво внаслідок нещасного випадку на виробництві, дезадаптованість тощо. Саме ці ситуації наприкінці XIX – початку XX ст. стали рушійною силою для активного розвитку соціальних служб, які згодом перетворилися на інструмент державної соціальної політики щодо захисту населення та через які почала здійснюватися професійна соціальна робота. У різних країнах світу такі організації одержали назви «соціальні служби», «персональні соціальні служби» або «гуманітарні служби».

Самим створенням цих організацій держава реагувала на найбільш імовірні, типові та масові ризики того часу. Діяльність держав-

них соціальних служб спрямована на групи, які часто позначають як «групи ризику», або ті соціальні групи, які завдяки своєму становищу є носіями можливих небажаних наслідків для себе, інших членів суспільства й суспільства загалом (бідність, злочинність, адикція тощо). До того ж важливою складовою таких організацій традиційно була та є профілактична робота щодо запобігання виникненню небажаних подій або ризиків у житті людей, соціальних груп і суспільства загалом. Отже, ризик є невід'ємною частиною діяльності цих організацій.

Історично такі організації створювались у відповідь на «явні» або «очевидні» ризики, які були зрозумілими з точки зору їх носіїв, джерел виникнення, не викликали сумніву в суспільстві щодо їх існування, характеристик і способів роботи з ними. Саме з такими ризиками працювали соціальні служби індустріального суспільства, використовуючи перелік стандартних соціальних послуг.

В умовах постіндустріального суспільства ситуація змінюється, виникає багато «прихованих» і взагалі «нових» ризиків, у тому числі глобального характеру, до роботи з якими такі організації не завжди готові. Як один із прикладів можна навести ризики, що пов'язані з пандемією COVID-19 у нашій країні.

Аналіз загальних змін у суспільстві, які відбулися під впливом пандемії COVID-19, дає змогу позначити певні наслідки або актуалізовані ризики в діяльності державних соціальних служб в Україні. Скорочення фінансування, відміна окремих соціальних програм і проєктів, звільнення працівників, відсутність дієвого правового регулювання діяльності за нових умов, а також зниження кількості та (в окремих випадках) якості соціальних послуг, які традиційно надавали клієнтам фахівці державних соціальних служб, значне ускладнення фізичного, психологічного й соціального самопочуття фахівців і клієнтів стали головними ризиками пандемії COVID-19 для цих організацій в Україні. До цього слід додати ризики кадрових втрат унаслідок неготовності окремих фахівців соціальних служб на той час до нових форм роботи, а саме до дистанційної роботи з використанням сучасних інформаційних технологій, а також ризики незадоволення потреб клієнтів державних соціальних служб унаслідок невідповідності традиційного переліку соціальних послуг їх новим потребам. Державні соціальні служби виявилися неготовими до таких ризиків від пандемії COVID-19, тож механізми реагування довелося напрацьовувати в процесі повсякденної роботи. Це значно заважало діяльності організацій і знижувало її результативність, вимагало надмірних зусиль з боку працівників під час виконання своїх професійних обов'язків [2].

Війна в Україні також стала джерелом багатьох нових ризиків для державних соціальних служб. У 2022 році в межах науково-дослідної роботи на тему «Актуальні напрями менеджменту соціальних служб» кафедри соціології управління та соціальної роботи соціологічного факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна було проведено опитування керівників і провідних фахівців державних соціальних служб у м. Харкові, а також у Полтавській, Сумській і Донецькій областях. Дослідження спиралося на методологію якісного аналізу, основним методом збору даних було вибрано метод напівстандартизованого інтерв'ю. Усього було опитано 11 респондентів – представників 11 організацій.

У межах дослідження респондентами були позначені певні ризики, які виникли для їх організацій саме під час війни. Наведемо приклади деяких висловів під час інтерв'ю:

«Велика загроза на сьогодні – це вимушене скорочення працівників, необхідне для оптимізації штатної чисельності»;

«Деякі працівники можуть не повернутися із-за кордону, це не летально, але неприємно...»;

«Втрата персоналу через низьку заробітну плату... через внутрішнє переміщення в разі активних воєнних бойових дій»;

«Це досить хаотичне планування. Тут страждає підготовка, бо буває таке, коли проекти з'являються незаплановано, тоді відбувається хаос. Іноді буває відсутність коштів і транспорту. Тоді страждає адресна допомога. І третє, мабуть, не завжди злагоджена робота команди, страждає координація».

«Ну велика загроза, що війна, і що ворожа ракета може зруйнувати департамент і всю базу субсидій, соціальних допомог, базу інвалідів, надання пільг і компенсацій, базу недієздатних осіб, ВПО та інших»;

«На сьогодні загроза є одна – це обстріли, унаслідок яких може буде знищено заклад або можуть постраждати працівники»;

«Ще загроза може виникнути через несвоєчасне фінансування, люди пільгової категорії не зможуть своєчасно отримувати соціальну допомогу».

За результатами іншого дослідження, яке було проведено кафедрою соціології управління та соціальної роботи соціологічного факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна в листопаді 2023 року методом онлайн-опитування 68 керівників і працівників державних та комунальних соціальних служб міста Харкова та Харківської області із застосуванням Google-форми, ми також можемо позначити, які головні ризики принесла війна для державних соціальних служб. Найчастіше респонденти вказували збільшення наванта-

ження, зменшення кількості фахівців, недостатнє фінансування.

До того ж респондентами під час цього опитування були позначені абсолютно унікальні для їх професійного досвіду ситуації, з якими їм довелось стикнутися під час виконання своєї роботи, які також можуть бути позначені як нові ризики від війни для організацій соціального обслуговування:

«Поранення цивільних осіб унаслідок обстрілів»;

«Доставка гуманітарної допомоги під обстрілами»;

«Потрапляння під обстріл сім'ї під час здійснення виїзду»;

«Випадок з приводу домашнього насильства, де кривдник погрожував гранатою»;

«На власні очі побачити труп людини, що лежала під одягом понад сім місяців...»;

«Соціальне відвідування сімей у районі, де були зруйновані будівлі від бомбардування»;

«Незалежно від загроз ми повинні виконувати свої обов'язки (вимкнення електроенергії, відсутність транспорту, сигнали тривоги, тощо)»;

«Робота із сім'ями, які опинилися по різні сторони збройного конфлікту»;

«Важко проводити семінари, коли за вікном чути гучні вибухи».

Отже, війна стала суттєвим ризикогенним чинником для державних соціальних служб в Україні. З одного боку, вона генерує високімовірні негативні наслідки власне для діяльності цих організацій у вигляді руйнувань приміщень, втрати персоналу, обладнання, фінансування, появи стресу та виснаження у працівників тощо. З іншого боку, війна генерує і нові ризики для населення, у тому числі для традиційних отримувачів соціальних послуг, формує нові групи ризику зі своїми складними життєвими обставинами, допомогу в подоланні яких повинні надавати соціальні служби як один із суспільних механізмів реагування на ризики.

У цій складній ситуації державні соціальні служби, як і під час пандемії від COVID-19, випрацьовують механізми реагування на нові виклики під час самовідданої напруженої праці на межі своїх можливостей [1]. Проте важливо зазначити, що не на всі нові ризики соціальні служби можуть реагувати вчасно й адекватно з причин латентного або невидимого характеру певних ризиків, відсутності розуміння щодо способів реагування, відсутності відповідних соціальних послуг та їх стандартів у переліку тих, з якими, відповідно до нормативно-правових документів, ці організації можуть працювати, тощо.

Висновки. Отже, соціальні служби як складові системи соціального захисту стали постійним атрибутом сучасного суспільства й одним із механізмів його реагування на ризики, в тому

числі в Україні. Пандемія COVID-19 та війна стали тими подіями, які можуть і повинні змінити діяльність державних соціальних служб в Україні. Уже понад п'ять років ці організації стикаються з новими ризиками, що суттєво ускладнює їх діяльність. Очевидно, що найбільш підготовленими закладами соціального обслуговування до таких ситуацій можуть стати лише ті, де створена належна система реагування на ризикогенні ситуації, завчасно здійснюється підготовка соціальних працівників до дій у таких ситуаціях, застосовуються практики ризик-менеджменту та ризик-комунікацій з боку керівництва, адже сучасна соціальна служба повинна спрямовувати свою діяльність не лише на подолання вже актуалізованих ризиків, а й на здійснення заходів щодо їх оцінки та попередження. Можливо, ці завдання заслуговують на те, щоб бути поставленими на порядок денний після закінчення війни, а їх вирішення дасть змогу підготувати державні організації соціального обслуговування України до ефективної роботи в суспільстві ризику.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Євдокимова І., Бутиліна О. Стратегічні варіанти діяльності соціальних служб в Україні в умовах воєнного стану. *Ввічливість. Humanitas*. № 1, 2023. С. 30–37. DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.4>.
2. Євдокимова І. А., Бутиліна О. В., Плахова О. М. Наслідки пандемії COVID-19 для соціальної роботи в Україні. *Proceedings of the XXIII International Scientific and Practical Conference Social and Economic Aspects of Education in Modern Society*. RS Global Sp. z O.O., Warsaw, Poland, November 25, 2020, Vol. 2, P. 40–46. https://doi.org/10.31435/rsglobal_conf/25112020/7259.
3. Семигіна Т. В., Скляр Т. М. Відповідь соціальної роботи на виклики пандемії Covid. *Paradigmatic view on the concept of world science*. Volume 1. August 21, 2020. Toronto, Canada. С. 154–156. DOI: 10.36074/21.08.2020.v1.56.
4. Giddens A. *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Cambridge : Polity Press, 1991. 256 p. Luhman N. *Risk: a sociological theory*. New York : Aldine de Gruyter, 1993. 236 p.
5. Luhman N. *Risk: a sociological theory*. New York : Aldine de Gruyter, 1993. 236 p.

КОМУНІКАТИВНА ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ МІЖ «ЧЕТВЕРТОЮ ВЛАДОЮ» ТА PR

COMMUNICATIVE INTERDEPENDENCE BETWEEN THE "FOURTH ESTATE" AND PR

Стаття присвячена трансформації поглядів і методологічних підходів соціологічної науки, що намітились останнім часом і стосуються все частіше «переведення стрілок» із поширених у соціології мас-медіа макросоціологічних підходів до мікросоціологічних. Цей процес не обмежується виключно пошуком нової частково альтернативної методології, а є радше віддзеркаленням потреби фокусування уваги дослідників на окремих кластерах аудиторій і більш уважному ставленні до змін усередині цих кластерів.

Також спрацьовує суттєва зміна умов проведення досліджень у воєнний час, зокрема відсутність можливості експлуатації всеукраїнських вибірок, потрібних для масштабних опитувань в галузі соціології мас-медіа, що суттєво змінює умови організації опитувань і підходи до аналізу результатів. Виникає потреба в більш ретельній увазі до наукових розвідок суміжних галузей, зокрема до широко розвинутої галузі зв'язків із громадськістю (public relations), яка є фактично сферою впровадження результатів багатьох соціологічних досліджень, без яких більшість PR-стратегій чи PR-кампаній не змогли б реалізуватися.

Останнім часом намітилася певна єдність у поглядах на ефективність комунікацій між представниками соціології мас-медіа та спеціалістами із зв'язків з громадськістю, які мають справу з аудиторіями переважно меншими за обсягом, цільовими або ж лише потенційними, просуваючи свої «ідеологеми», «меми», «слогани» тощо. Проте, з точки зору досягнення мети – сформувати думку, імідж, репутацію або навіть досягти більш масштабних ефектів, сьогодні цілі соціологів-дослідників аудиторій мас-медіа та працівників сфери п'яр співпадають. Щодо застосування методологічних підходів, то в певних деталях соціології масових комунікацій є, що запозичити із сфери п'яр, адже захоплення кількісними, масштабними за обсягами масивів опитаних соціологічними дослідженнями поступово відходить у минуле, поступаючись новим, більш сфокусованим і сконцентрованим на якісних показниках, аудиторій методам. Залучення досвіду PR і більша концентрація на цільових аудиторіях, зокрема у вивченні соціополітичних процесів і «четвертої влади», демонструє наявність комунікативної взаємозалежності мас-медіа і PR як певного тренду розвитку двох суміжних галузей соціальних наук.

Ключові слова: масова комунікація, зв'язки з громадськістю, соціологія, цільова аудито-

рія, масова аудиторія, комунікативна взаємодія.

The article explores the evolving perspectives and methodological shifts within sociological science, specifically the recent transition from macrosociological approaches to the prevalent use of micro media. This transformative process extends beyond merely seeking a new, partially alternative methodology; rather, it underscores the imperative to redirect researchers' focus on individual audience clusters, emphasizing a heightened scrutiny of changes within these clusters.

A notable change arises in the conditions of conducting research during wartime, notably the unavailability of nationwide samples crucial for large-scale surveys in the sociology of mass media. This alteration significantly impacts the organization of surveys and necessitates a reevaluation of result analysis methodologies. It underscores the importance of delving into scientific research in related fields, particularly the well-established domain of public relations (PR), which essentially serves as the practical implementation realm for numerous sociological studies. Without this integration, many PR strategies or campaigns would remain unrealized.

A recent trend has emerged, emphasizing the mutual recognition of the efficacy of communications between mass media sociologists and PR specialists that engage with smaller, targeted, or potential audiences, promoting concepts like "ideologemes," "memes," and "slogans." etc. Despite their different starting points, the ultimate objectives of sociologists studying mass media audiences and PR practitioners converge. In terms of methodological application, elements of the sociology of mass communications can draw from PR practices. The shift away from an exclusive reliance on quantitative, large-scale sociological studies signals a preference for newer, more focused methods concentrating on qualitative audience indicators.

By incorporating PR experiences and homing in on target audiences, especially in the examination of socio-political processes and the "fourth estate," there emerges a discernible communicative interdependence between mass media and PR. This mutual influence signifies a noteworthy trend in the concurrent development of these two interconnected fields within the social sciences.

Key words: mass communication, public relations, sociology, target audience, mass audience, communicative interaction.

УДК 316.28:772

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.6>

Коник Д.Л.

к.соціол.н.,
старший викладач кафедри зв'язків з громадськістю
Національний університет
«Києво-Могилянська академія»

Суська О.О.

д.соціол.н., доцент,
професор кафедри зв'язків з громадськістю
Національний університет
«Києво-Могилянська академія»

Постановка проблеми. У наукових розвідках у галузі мас-медіа та PR дедалі частіше звертають увагу на необхідність напрацювання нових стратегій у перегляді медіаефектів, нових поглядів на політичну комунікацію, а також на більш уважне ставлення до повернення проявів «всемогутності» ЗМІ та їх вико-

ристання у країнах тоталітарного типу. Останнє не здається дивним у світлі стрімкого розвитку аудіовізуальних цифрових засобів інформації і зв'язку, які дають змогу використовувати інструменти контролю над «свідомістю мас», а також формувати інформаційні потоки відповідно до ідеологічних завдань тоталітарної

системи (як це відбувається у РФ як країні-агресорі). Проте найчастіше науковці, які вивчають медіапроцеси, мало обізнані з дискурсом вивчення комунікаційних проблем суміжної галузі «зв'язків із громадськістю», і, навпаки, фахівці з PR (паблік рілейшнз) занадто захоплені плінністю своїх справ, щоб приділяти серйозну увагу соціологічним розвідкам дотичним до проблем їхньої галузі. Водночас певні розбіжності та протилежності у поглядах на ефективність комунікацій не спростовують найголовнішого: і ті, і інші мають справу з аудиторіями більшими чи меншими за обсягом, цільовими або лише потенційними, просувають свої «ідеологеми», «меми», «слогани» тощо з метою сформуванню думку, імідж, репутацію або навіть досягти більш масштабних ефектів. Отже, комунікативна взаємодія між мас-медіа (як четвертою владою) і PR складається не лише з протиріч, але й також з ліній дотику й перетинання; використання можливостей один одного призводить частіше до просування та популяризації, ніж до медіа-скандалів і сенсацій із негативним підтекстом. Тож взаємодія мас-медіа та PR може і повинна бути предметом наукового розгляду, спроба якого і зроблена у цій статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Переведення фокуса уваги багатьох дослідників мас-медіа з традиційних медіа до Інтернету є цілком природним. Якщо розглянути Інтернет як засіб соціального впливу та складову соціальної комунікації (Н. Бойко, А. Дейнека, Н. Костенко, А. Петренко-Лисак, М. Сидоров, О. Сусська, Д. Табаков, Є. Уханов та ін.), то стає зрозумілим, що не додавати цей важливий канал комунікації до загальної палітри світових мас-медіа немає жодних підстав. Отже, поряд із традиційними медіа-засобами (зокрема, каналами радіо і телебачення) потрібно розглядати інтернет-канали та платформи, які все більш активно використовують аудиторії у всьому світі.

З усіх особливостей періоду модернізації найважливішим для сучасної доби є поширення можливостей особистісного вибору, так, згідно з думкою Джефрі Александера, якщо розуміти діяльність як рух людини скрізь час і простір, можна побачити, що будь-яка дія (залежна чи незалежна) містить свободу волі та діяльність, «ідентичність передбачає культурне послання. Травматичний статус приписується події, лише якщо шаблонні значення колективності раптово зміщуються. Саме значення створюють відчуття шокваності та страху, а не самої події. Так чи ні, дестабілізовані та шоквані структури значення чи ні, є не результатом події, а наслідком соціокультурного процесу. Це результат застосування людської волі, успішного впровадження нової системи культурної класифікації. На цей

культурний процес глибоко впливають владні структури та умовні навички рефлексивних соціальних агентів» [12, р. 92]. Натомість у країнах тоталітарного типу спостерігається використання систем масової комунікації для «стирання» ідентичності, послаблення зв'язків людини з традиційними спільнотами, а спроби посилення різноманіття й інтерналізації вибору [4] суттєво регулюються й обмежуються. Проте в демократичному світі орієнтації на майбутнє та зростання соціокультурної ролі подолання плінності часу завдяки інтернет-технологіям спрямовані саме на поширення можливостей особистісного вибору.

Мануель Кастельс у своїй революційній роботі «Влада комунікацій», зокрема, зазначив, що глобальне поширення Інтернету спричинило виникнення нової форми комунікацій, яку він називає «масовою самокомунікацією» (mass self-communication). Як підкреслює каталонський соціолог, «вона є мультимодальною, адже діджиталізація контенту та новітнє, широкодоступне програмне забезпечення, що можна завантажувати безкоштовно і зазвичай базується на програмах загального доступу, надає змогу переформатувати практично будь-який контент у майже будь-який контент, що дедалі більше поширюється бездротовими мережами. Вона також є самотворюваною за контентом, самоспрямованою за поширенням і самовибірковою за отримуванням комунікацією багатьох із багатьма. Це є нова комунікаційна сфера та принципово нове середовище, засноване на комп'ютерних мережах, використовує цифрову мову, а відправники повідомлень глобально розповсюджені та глобально взаємодіють» [15, р. 70]. При цьому Кастельс визнає, що навіть така принципово нова форма комунікації не може визначати контент, а отже, і ефект від повідомлень, що передаються через неї, проте зазначає, що її можливість щодо створення нескінченних і різноманітних комунікаційних потоків має потенціал щодо суттєвого впливу на створення відповідних сенсів у суспільній свідомості.

Потрібно підкреслити, що за сучасного стану розвитку масово-комунікаційних зв'язків, будь-то у сфері зв'язків із громадськістю чи мас-медійних системах, різноманітна комунікативна діяльність зумовлена основним кодом (використанням мовних засобів), засадами культурних систем та індивідуальною мотивацією споживачів (комунікантів). Саме ці три складові становлять основу **комунікативної взаємодії** яка, виходячи з екзистенціального розуміння категорії свободи волі, може пояснюватись як одночасний імпульс до сприймання та відтворення конкретної інформації, якої потребує людина як соціальний індивід. Свобода слова та свобода волі – це дві катего-

рії, які детермінують будь-який процес інформаційного обміну, що містить такі складові: а) суб'єктність інформаційного вибору (вибірковість), б) стратегію інформаційного пошуку, в) типологічні особливості поведінки цільових аудиторій (включно з кластерами масових аудиторій традиційних медіа). Останнє фактично однаково розглядається в соціології мас-медіа та наукових розвідках із зв'язків з громадськістю (Д. Коник, В. Королько, Н. Костенко, С. Макеєв, М. Міщенко, Л. Скокова, Н. Соболева, О. Суська та ін.). Стосовно «включеності» (встановлення контакту із змістом повідомлень конкретних каналів масової комунікації) існує величезний пласт досліджень, що постійно «моніторять» як глобальний медіапростір, так і на рівні «глокальності» (вислів Р. Робертсона) [6] – інформаційний простір окремої країни.

Якщо розглянути схему взаємодії смислового «поля» PR (з його відповідними функціями) з іншими категоріями, що становлять підґрунтя демократизації суспільства як такого, то побачимо, що це «поле» безпосередньо контактує з такими категоріями, як «свобода волі», «свобода вибору» та «глобальний інформаційний простір» (рис. 1). Зі свого боку, глобальний інформаційний простір є середовищем задоволення інформаційних потреб особи.

Неабиякої важливості для розуміння сучасних суспільних викликів набуває сформульоване Н. Луманом риторичне запитання, а саме: «Після другої світової війни з'явилась нова концепція «модернізації». Вона позначила грані між різними функціональними системами і проголосила під іменем «розвитку» їхню модернізацію шляхом ринкової орієнтації економіки, демократизації політики... встановлення конституційного законодавства в усьому світі, політичного контролю над збройними

силами, вільної преси... Але як можна очікувати інтеграції результатів модернізації або гарантувати здійснення взаємоконтролю модернізації в різних функціональних системах?» [18, р. 75].

Виклад основного матеріалу. Функції масової комунікації у світі розвивалися прямо пропорційно до технологічних умов й відповідно змінювалися. Проте основні функції і систем мас-медіа, і PR є в багатьох моментах схожими або перетинаються. Так, спостерігаючи саме за процедурами виконання функції соціального контролю можна знайти багато спільного між системою автономних засобів масової комунікації (тобто «четвертою владою») та інституціалізованими зв'язками з громадськістю.

Пояснення таких «перетинів» функцій можна знайти в теорії структурації Ентоні Гідденса, інтерпретаційний потенціал якої насамперед приділяє посилену увагу саме «діячу», тобто соціальному індивіду, який є, так чи інакше, центральною фігурою встановлення комунікативної взаємодії, і у зв'язку із цим передбачає певну «комунікаційну взаємозалежність». Незважаючи на все ще недостатній фокус дослідників (і соціологів мас-медіа, і спеціалістів у галузі зв'язків із громадськістю) щодо сфери суб'єктності діяча, ролі особи «діяча» та відповідних соціальних нормативів, у рамках яких відбувається її життєдіяльність, останнім часом вимальовуються значні перспективи в цьому напрямі. У працях Гідденса [16] ми знаходимо пояснення складності й автономності внутрішнього середовища діяльності як у психологічному, так і в соціокультурному сенсі цієї діяльності. Вони зведені переважно до інтерференції випадковості соціальної дії та нормативності оточуючої соціальної системи,

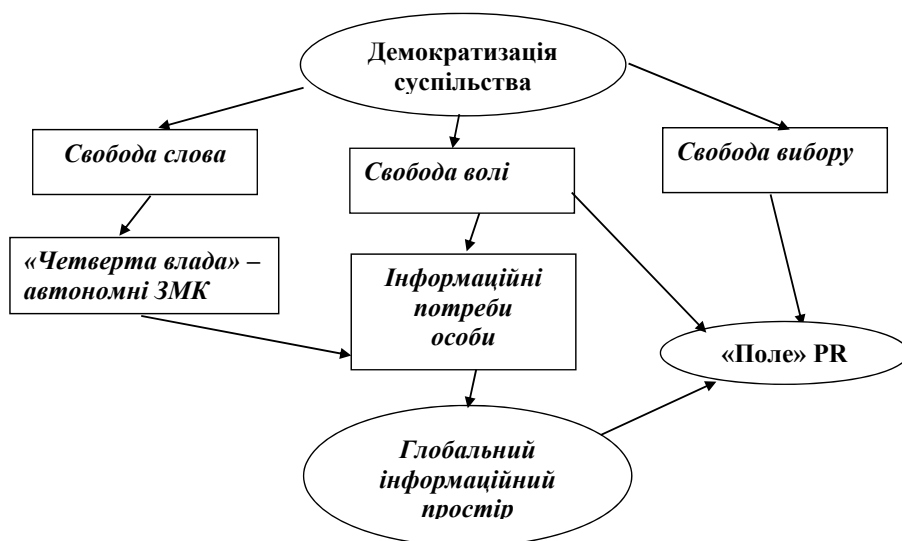


Рис. 1. Взаємозалежність комунікативних зв'язків у соціальній сфері

Функції мас-медіа	Функції PR
Інформаційна	Інформаційна
Освітня	Просвітницька (стосується переважно питань, що належать до сфери безпосередніх інтересів організації)
Контролю та критики	Контролю та критики (в інтересах організації)
Формування громадської думки (з ключових питань суспільного життя)	Формування громадської думки (з питань, які становлять інтерес для організації)
Інтегративна (сприяє об'єднанню та згуртуванню суспільних інтересів, є умовою для формування впливової опозиції)	Залучення (пошук і залучення союзників і симпатиків організації)
Мобілізаційна (спонукає людей до певних дій)	Мобілізаційна (спонукає людей до певних дій)
Інноваційна (виявляється в ініціюванні змін шляхом постановки важливих проблем перед владою і громадськістю)	Інноваційна (виявляється в ініціюванні змін, що важливі з точки зору організації)
Встановлення зворотного зв'язку	Встановлення зворотного зв'язку з метою формування позитивної репутації організації в очах відповідних груп громадськості

можливостей критично налаштованої особи (соціального індивіда), потенціалу незалежності від соціальної системи та небезпечності пасивного адаптування до неї. На жаль, останнє застереження в широкому колі соціокомунікативних досліджень практично не розглядається. Проте в сучасному глобалізованому світі виникає потреба концептуалізувати все більш зростаючі внутрішні антагоністичні напруження, що виникають між соціальною системою та культурою світосприймання.

Також для пояснення комунікативної взаємозалежності між «четвертою владою» та сферою зв'язків із громадськістю потрібно звернутися і до аксіологічного підходу. Адже активне входження до соціокомунікативних практик (що особливо яскраво проявилось під час пандемії COVID-19), саме практик, ініційованих діяльністю різноманітних галузей PR, зумовлює певну спрямованість дій споживача-«діяча» чи «актора» (згідно з Ю. Габермасом) комунікативних відносин. Аксіологічний підхід фокусує увагу на ціннісній, духовній та етичній наповненості, усвідомленні дій особи та слугує індикатором пошуку смислів і відповідності ціннісним установкам на всіх щаблях проявів її професійних навичок і вмінь у будь якій сфері діяльності. Саме це зумовлює широку розглянутість сучасних зв'язків із громадськістю, які в цьому сенсі поступово випереджають систему інституціональних мас-медіа.

Для сфери PR цілі комунікативної діяльності зазвичай є завжди більш конкретними, ніж загалом для системи мас-медіа. Ця конкретизація зумовлена, з одного боку, звуженням фокуса зусиль на досягненні певного результату, з іншого боку, більш чіткою визначеністю цільових аудиторій споживачів-«діячів», на яких спрямовані комунікативні зусилля піарників, отже, «цілі зміни поведінки – це короткі та

недвозначні твердження про передбачуваний ефект від комунікаційних зусиль. Чіткі та лаконічні цілі зміни поведінки дають змогу тримати комунікаційну програму цілеспрямованою та забезпечують бажані результати» [2, с. 36].

Дослідження та проектування процесів формування поведінкових «орієнтацій» і настанов цільових аудиторій ідуть паралельно з дослідженнями суспільної свідомості загалом і потребують опори на знання закономірностей існування двох систем взаємодії: науки про комунікацію та типу суспільства, у якому вона розгортається. Сьогодні поведінкові науки та науки про комунікації «в ідеалі» можуть досягнути між собою певного консенсусу. Під час формування позитивного іміджу будь-якого об'єкта соціальної реальності основним способом взаємодії постає комунікація. Отже, потрібно спиратися на певну модель комунікації, яка втілюватиме оптимальні засоби досягнення поставленої мети. У сучасному «постіндустріальному» або «інформаційному суспільстві» (за Деніелом Беллом) кожен канал встановлення комунікативної взаємодії має досить складну ієрархічну будову. Тому в процесі розгляду комунікативної взаємозалежності між «четвертою владою» та PR ми повинні на першому плані дослідження сфокусувати увагу на наймасовішій його складовій – засобах масової комунікації.

Не тільки за критерієм істинності буденного знання, а й для підтвердження наукою про PR набутого статусу, потрібно визнати, що на сучасному етапі розвитку інформаційного суспільства таким критерієм продовжують слугувати не стільки наукові або мистецькі досягнення, а саме сукупність обов'язкових для його «діячів» (соціальних індивідів та інститутів) матеріальних ознак. Праці Д. Белла *The End of Ideology* (1960) та *The Coming of Post-*

Industrial Society (1973) стали одними з перших досліджень, у яких системна криза глобальної цивілізації пояснювалася розривом між раціоналізмом та етикою світсприймання. Уже тоді запропоновано ним концепція трансформації індустріального суспільства та поступу постіндустріального ґрунтувалася на ідеї переорієнтації багатьох суспільних цінностей відповідно визначеної мети й використання засобів технологічних інновацій. Із цієї концепції витікало, що одним із засобів подолання «проблеми індустріального суспільства» є розвиток «індустрії знання» та розбудова «інформаційних систем» [7]. Реалізація комунікаційних кампаній для змін поведінки і з точки зору соціології, і з точки зору PR може наштовхнутися на небажання осмислити етичні і професійні цінності, що може перетворитись у нездатність опанувати не тільки ними, але й стандартними знаннями. Відомим фактом, що був зафіксований у результатах соціологічного моніторингу «Українське суспільство» [10, с. 313], який щорічно проводиться Інститутом соціології НАН України, було встановлення «статусних орієнтирів» населення, а саме відповіді на запитання «Кого, на Вашу думку, можна назвати успішною людиною в нашому суспільстві?» (табл. 1).

У період років «майданами», коли транспарентність суспільства зменшувалася рік за роком, а матеріальні цінності набували все більшої «популярності», як бачимо (табл. 1), найбільш успішними стали вважатися депутати, політичні діячі, представники вищої державної влади, успішні бізнесмени та підприємці (40,2%). Єдина позиція, що може конкурувати з першими двома – це «людина, щаслива в сімейному житті» (36,4%); навіть зірки телеекрана та шоу-бізнесу «важать» вдвічі менше,

ніж позиції так званої першої трійки вибору респондентів. Такі позиції, як відомий вчений, а також письменник, актор, художник щонайменше визнаються як індикатори успішності (4,8 і 3,5% відповідно). Проте група ознак, пов'язаних із матеріальним благополуччям: людина з високими доходами (33,7%), людина, яка має впливових і багатих родичів і знайомих (16,8%), – визнаються однозначним показником успішності. Показниками психологічного комфорту, які також визначають рівень успішності, можна вважати «людину, яка має надійних друзів» (18,8%) і «щасливчика, улюбленця долі» (6,7%). З інтервалом у 12 років подібне запитання було поставлене респондентам у соціологічному дослідженні компанії R&V Group, де результати опитування показали, що «основними факторами, які впливають на самооцінку нашими співвітчизниками власної успішності, є їх вік, а також рівень освіти і матеріальних статків. При цьому можна зазначити, що серед молоді у віці до 40 років питома вага тих, хто вважає себе успішною людиною, є помітно вищою, ніж в осіб передпенсійного та пенсійного віку (відповідно 49% і 51% проти 38% і 33%). Далі, серед осіб із вищою освітою частка тих, хто відносить себе до успішних людей, становить 55%, а серед тих, хто має середню освіту, – 28%» [11].

Люзорність, яка на кризових етапах життєдіяльності іноді підмінює ідентичність, спричиняє практично повну або часткову втрату смислів і цінностей діяльності (зокрема, професійної), проте супроводжується екстенсивним розростанням титулів і статусних регалій, які мають підтвердити приналежність тої чи іншої особи до штучно утворених еліт. Спрямованість респондентів обох досліджень до набуття титулів і регалій у різноманітних сфе-

Таблиця 1

Статусні та соціопсихологічні орієнтири населення (N = 1800)

Кого, на Вашу думку, можна назвати успішною людиною в нашому суспільстві?	%
Депутата, політичного діяча, представника вищої державної влади	40,2
Успішного бізнесмена, підприємця	40,2
Відомого вченого	4,8
Зірку телеекрана, шоу-бізнесу	19,1
Відомого письменника, актора, художника	3,5
Відомого спортсмена	11,8
Висококваліфікованого лікаря, педагога	11,5
Людину з високими доходами	33,7
Людину, щасливу в сімейному житті	36,4
Людину, яка має надійних друзів	18,8
Високоосвічену людину	8,6
Щасливчика, улюбленця долі	6,7
Людину, яка має впливових і багатих родичів і знайомих	16,8

Джерело: Українське суспільство 1992–2007. Динаміка соціальних змін / За ред. д. ек. н. В. Ворони, д. соц. н. М. Шульги. Київ : Інститут соціології НАНУ, 2007[10, с. 313]

рах соціальної практики свідчить про потребу компенсувати очевидну бездуховність «діяча» (споживача) певним матеріальним або соціальним статусом. Єдиним «рупором», що може або закликати до наслідування діянь «попередників», або ж закликати до спротиву, є або підпорядковані олігархам, або вільні медіа («четверта влада»); як наголошував Н. Луман, «вільна преса перетворює політику на скандальну безглуздість, розкриває та посилює лицемірство як типовий стиль політичних розмов, що призводить до повсякчасної критики «політичного класу», до падіння довіри до політиків» [18, р. 76].

Як слушно зауважив шведський дослідник Ларсаке Ларссон, «переважаючі умови означають, що піар-індустрія та медіа співпрацюють відповідно до логіки традиційної теорії обміну – потреба однієї сторони в медіапросторі задовольняється через задоволення потреби іншої в матеріалі. Це також означає, що в багатьох випадках сторони стали взаємно залежними одна від одної та розвинули спільний інтерес у таких відносинах. Отже, сторони співпрацюють, навіть якщо відносини сприймаються як нерівні. Теорії про відносини співпраці дають змогу припустити, що сторони функціонують у спільній сфері, а не представляють дві окремі сфери. Вони існують у спільному комунікаційному просторі, центральним центром якого є ЗМІ» [17, р. 145].

Аналіз соціологічної інформації демонструє, що для дослідження, наприклад, такого феномену, як «масова свідомість», найважливішою є його складова – мас-медіа як соціальний інститут та її центральний елемент – наявність аудиторії. Отже, для «менталітету суспільства» найважливішою складовою буде громадська думка та її елементи: суспільна свідомість і суб'єкти громадської думки. У соціальному інституті мас-медіа складовими є канали ЗМІ, а елементами – журналісти та їх аудиторія. Щодо сфери PR, то, як визначає В. Г. Королько, «у найрозвинутішій формі публік рілейшнз як відкрита система є складовою науково керованого процесу розв'язання публіцитних та репутаційних проблем організації будь-якого сектору» [3, с. 63].

Наголосимо на спільних перетинах між потребами публік рілейшнз і мас-медіа щодо орієнтацій у потребах аудиторій, зокрема на значенні, яке відіграють дослідження у такій значущій соціальній площині, як зв'язки з громадськістю. Результати таких досліджень усе активніше виступають вирішальним індикатором у визначенні «камертона» домінуючого суспільного клімату. Нагадаємо, що думка вважається громадською, якщо вона притаманна більшості спільноти.

Сучасні мас-медіа формують, висвітлюють, виражають і поширюють громадську

думку щодо різних суб'єктів соціально-політичного процесу та суспільного життя взагалі. Так само, як і у сфері політичного PR, для ЗМІ є важливою репрезентація політичних подій. Проте у свідомості індивіда це є, мабуть, найбільш суперечливим конструктом щодо адекватного відтворення. Згідно з думкою Джефрі Александера та Ісаака Ріда, «референційні реальності соціологічного пояснення, являють собою смисли, деякі з яких свого часу застигли або перетворилися на усталені елементи економічних та політичних структур. Однак ці реальності доступні лише через власні смисли дослідника, які, за наявності вдалим теорій, гарних ідеальних типів, якісних моделей соціального руху забезпечують можливість ефектвної інтерпретації» [1, с. 98].

Зміст досліджень як у галузі зв'язків із громадськістю, так і громадської думки аудиторій мас-медіа дає змогу спостерігати певні розбіжності у сприйманні тих самих подій представниками різних груп і спільнот. Зазвичай вважалося, що вивчення цільового охоплення аудиторій у PR переслідує скоріше маркетингові, ніж комунікаційні цілі. Проте останнім часом це уявлення суттєво спростовується. Адже саме комунікаційні цілі лежать в основі поведінкових змін, які стають все ширшим суспільним трендом, своєрідним «соціальним замовленням» для зв'язків із громадськістю; «як уже зазначено, сегментація аудиторій дає змогу організувати населення в менші групи з подібними комунікаційними потребами. Після сегментації варто визначити пріоритети комунікаційної кампанії, тобто на які саме аудиторії вона буде націлена. Це вплине на подальші рішення щодо тактики кампанії, розробки конкретних подій та інформаційних продуктів, а також визначення комунікаційних каналів» [2, с. 41].

У сучасному спектрі досліджень соціології мас-медіа також найбільш перспективним є дослідження громадської думки аудиторій щодо тих або інших ідей, що становлять загальні змістові одиниці (повідомлень), з яких складається реальний обсяг (контент) інформаційного простору України. Масштаби розповсюдження інформації, таким чином, поступово набувають вторинності, проте найголовнішим стає їх цільове «споживання» та реагування на зміст інформації. Стосовно фіксації реагування аудиторій (сприйняття продукції ЗМІ носіями громадської думки) це постає так само важливим, як і в PR. Тут справджується передбачення В. Л. Оссовського, що «стабільні суб'єкти громадської думки – це майбутній (сподіваймося!) результат суспільних перетворень на шляху розбудови поліцентричного громадянського суспільства з притаманною йому розвиненою і сталою соціальною структурою»

[5, с. 102], адже інституалізація громадської думки (так само, як і паблік рілейшнз) можлива лише за наявності тих інститутів демократії, яким громадська думка потрібна як соціальний важіль.

Сучасні паблік рілейшнз широко використовують тактики, коли «комунікація є складником публічного простору, а отже, може мати багато форм, бути дійством як спонтанним, так і заздалегідь підготовленим перформансом, де є сценарій і мета» [9, с. 35]. Питання ефективності роботи як журналістів, так і PR-фахівців є предметом окремих вимірів і досліджень, проте треба пам'ятати, що, наприклад, відокремлення сприйнятих повідомлень від несприйнятих не повинно входити до завдань таких досліджень, адже для цього потрібно використовувати інші спеціальні методи фіксації загального обсягу інформації та деталізованого аналізу їх сприймання.

Взаємовплив засобів «четвертої влади» і PR та їхній обопільний вплив на формування громадської думки і соціалізацію особи не можуть обмежуватися лише діяльністю системи ЗМІ України, адже являють собою «перцептуально охоплений зміст повідомлень, який виступає як функція масової свідомості і може бути визначений тільки в опосередкованому варіанті» [8, с. 42], зокрема, за допомогою досліджень громадської думки та вивчення ефективності роботи піар-фахівців, наприклад, з комунікацій заради змін поведінки.

Комунікативна взаємозалежність представників «четвертої влади» і PR також справджується в тому, що обидві сторони зацікавлені в ефективності своєї діяльності, яка також може видаватися недостатньою для обох згаданих сторін. З боку виробників медійної продукції це зумовлюється незадовільною якістю журналістських матеріалів, недосконалістю професійної підготовки журналістів тощо, а з боку PR-фахівців – відсутністю уваги до вирішення й висвітлення тих або інших проблем, які вони визначили як вагомі; невручанням довгострокового впливу комунікаційних стратегій тощо.

І громадська думка, і тим більш зв'язки з громадськістю формуються у суспільстві завдяки руху інформації, тобто в процесі інформаційного обміну. Водночас громадська думка відображає також життя людей, повсякденне буття й суспільну практику, акумулює соціальний досвід і так само, як «четверта влада», виступає регулятором їхньої діяльності.

Висновки. У сучасному суспільстві, особливо для органів державного управління й інших соціальних інститутів, украй важливо уважно вивчати та брати до уваги соціальний і психологічний стан, політичні настрої населення. Проте й досі стан і зміст громадської думки в українському суспільстві не набув

реальних рис суспільного важеля, тригера суспільних змін. Комунікативна взаємозалежність мас-медіа і PR нагадує антиномію, існування якої виявилось в процесі досліджень соціологією ролі ЗМІ у формуванні громадської думки. Проте в сучасних вимірах це демонструє, що, з одного боку, для демократичного суспільства визнання участі мас в політиці є аксіомою, а з іншого боку, прагнення до змін поведінки, що спирається на постулати PR, зумовлене досягненням певних «ефектів», які є необхідним компонентом будь-якої комунікаційної кампанії. Використання медіа у сфері PR є так само необхідним, як і наявність PR-заходів та існування зв'язків із громадськістю взагалі для утвердження демократичних засад суспільства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Александер Дж. Ч., Рід І. А. Соціальна наука як прочитання і як перформанс: культурсоціологічне розуміння епістемології // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2013. № 2. С. 89–104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/stmm_2013_2_8.
2. Коник Д. Л. Комунікаційні кампанії для зміни поведінки : практичний посібник. Київ : Finnish Institute for health and welfare; GFA Consulting Group, 2021. 153 с.
3. Королько В. Г. Стратегія і тактика комунікацій з громадськістю для організацій третього сектора : методичний посібник. Київ, 2003. 216 с.
4. Луман Н. Реальність мас-медіа. / За ред. Іванова В. та ін. Київ : ЦВП, 2010. 158 с.
5. Оссовський В. Л. Соціологія громадської думки. Київ : ПЦ «Фоліант»; ВД «Стилос», 2005. 186 с.
6. Робертсон Р. Глокалізація: часопростір і гомогенність-гетерогенність // Глобальні модерності / За ред. М. Фезерстоуна, С. Леша, Р. Робертсона / пер. з англ. Київ : Ніка-Центр, 2008. С. 48–73.
7. Суська О. О. Модернізовані та трансформовані суспільства між «крахом» комунікації і функціоналом «суспільства знань» // Мультиверсум. Філософський альманах / Гол. ред. В. В. Лях. Вип. 1–2 (149–150). Київ, 2016. С. 214–224.
8. Суська О. О. Персоніфікація інформаційного обміну. Монографія. Київ : Логос, 2013. 256 с.
9. Тімашова О. С. Соціальний перформанс як спосіб комунікації незнайомих у публічному просторі // Габітус. Науковий журнал із соціології. Вип. 10. Одеса, 2019. С. 34–38.
10. Українське суспільство 1992–2007. Динаміка соціальних змін / За ред. д. ек. н. В. Ворони, д. соц. н. М. Шульги. Київ : Інститут соціології НАНУ, 2007. 544 с.
11. Чи багато в Україні успішних людей? Українська соціологічна платформа. 18.04.2019. URL: <http://www.usp.biz.ua/?p=5071>.
12. Alexander J.C. (Jeffrey Charles). The Meanings of Social Life: A Cultural Sociology. Oxford; New York : Oxford University Press, 2003. 296 p.
13. Bell D. The End of Ideology: On the Exhaustion of Political Ideas in the Fifties is a collection of essays published in 1960. New York, 2nd ed. 1962.

14. Bell D. The Coming of Post-Industrial Society: A Venture in Social Forecasting. Basic Books, Inc. Publishers. 1973. 507 p.

15. Castells M. Communication Power. Oxford University Press. 2009. 571 p.

16. Giddens A. The Consequences of Modernity. Cambridge: Polity Press, 1990.

17. Larsson L. PR and the Media: A Collaborative Relationship? // Nordicom Review. No. 30, 2009. P. 131–147.

18. Luhmann N. Globalization or World Society: How to Conceive of Modern Society? // International Review of Sociology. Vol. 7, No. 1, 1997. P. 67–79.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК СКЛАДОВИХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ СУЧАСНОГО СОЦІУМУ В УМОВАХ ВІЙНИ

FEATURES OF USING SOCIAL NETWORKS AS COMPONENTS OF THE INFORMATION AND COMMUNICATION SPACE OF MODERN SOCIETY IN THE CONTEXT OF WAR

Стаття присвячена дослідженню сучасного стану й особливостей практик використання соціальних мереж українським соціумом під час воєнного стану. Соціальні мережі в інтернеті розглядаються як специфічний феномен, який існує об'єктивно, як програмний код, та суб'єктивно, як засіб комунікації й ідентифікації. Акцентовано увагу на тому, що онлайн-соціальні мережі істотно впливають на всі сфери суспільного життя загалом і на кожного індивіда зокрема. Фактично нині вже можна говорити про функціонування соціальних мереж як впливового соціального інституту, оскільки майже 60% світового населення залучені до соціальних мереж.

У статті проаналізовано міжнародні статистичні дані щодо поширення соціальних мереж, проілюстровано динаміку їх популярності, висвітлено рейтинг найпопулярніших соціальних мереж у світі.

На підставі аналізу закордонної статистичної інформації та результатів всеукраїнських соціологічних опитувань провідних дослідницьких центрів встановлено загальний рівень залученості українців до соціальних мереж; визначено мотиви та динаміку використання конкретних соціальних мереж в умовах повномасштабної війни.

Представлено результати авторського соціологічного опитування щодо особливостей використання соціальних мереж населенням, у процесі якого у вересні 2023 року було опитано за спеціально розробленим інструментарієм 703 жителів міста Кам'янського (Дніпропетровська область), відібраних випадковим чином. З-поміж іншого встановлено, що більшість респондентів мають акаунт у двох і більше соціальних мережах, що свідчить про відсутність концентрації на лише одному ресурсі. Проаналізовано функції соціальних мереж, що детермінують причини, цілі та напрямки їх використання сучасним соціумом. Наведено та проаналізовано емпіричні соціологічні дані щодо використання конкретних соціальних мереж для спілкування, отримання новин, вирішення професійних питань, пошуку нових знайомих тощо.

Ключові слова: соціальні мережі, комунікація, інтернет, новини, користувачі соціальних мереж, Facebook, Instagram, TikTok, X/ Twitter.

The article is devoted to the study of the current state and features of using social networks practices in Ukrainian society during martial law. Internet social networks are considered as a specific phenomenon that exists objectively, as a software code, and subjectively, as a means of communication and identification. This work emphasizes that the online social networks significantly impact all spheres of societal life as a whole and each individual in particular. In fact, it is already possible to speak about the functioning of social networks as an influential social institution, as nearly 60% of the world's population is involved in social networks.

The article analyzes international statistical data on the prevalence of social networks, illustrates the dynamics of their popularity, and highlights the ranking of the most popular social networks worldwide.

Based on the analysis of foreign statistical information and the results of Ukrainian sociological surveys conducted of leading research centers, the overall level of Ukrainians' engagement in social networks has been determined. The motives and dynamics of using specific social networks in the conditions of a full-scale war have been clearly defined.

This work also presents the results of an author's empirical sociological research on the issue of features of using social networks of Ukrainian people in the conditions of a state of war. The study was conducted among 703 residents of Kamyanske city (Dnipropetrovsk region), who were randomly selected and interviewed using a specially designed instrument in September 2023. Among other things, it was established that the majority of respondents that the majority of respondents have accounts on two or more social networks, which indicates a lack of concentration on just one platform. The functions of social networks that determine the reasons, goals and directions of their use by modern society have been analyzed. Empirical sociological data on the usage of specific social networks for communication, obtaining news, addressing professional matters, seeking new acquaintances, etc., have been provided and analyzed.

Key words: social networks, communication, internet, news, social networks users, activity in social networks, Facebook, Instagram, TikTok, X/Twitter.

УДК 316.772.3:316.774:004.738.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.7>

Шеломовська О.М.

к.н.з держ.упр., доцент,
доцент кафедри соціології
Дніпровський державний технічний
університет

Мачуліна І.І.

к.соціол.н., доцент,
доцент кафедри соціології
Дніпровський державний технічний
університет

Постановка проблеми. Останніми десятиліттями онлайнві соціальні мережі міцно ввійшли в наше життя та стали його невід'ємною частиною. Майже в кожного зараз є своя сторінка в тих чи інших онлайнвих соціальних мережах, хоча активність їх використання є різною. Соціальні мережі нині забезпечують користувачам можливість спілкуватися, обго-

ворювати новини, знаходити однодумців, слухати музику та переглядати відео, обмінюватися посиланнями тощо, не залишаючи їхньої межі. У них актуалізуються важливі для суспільства проблеми та формуються думки й оцінки самого суспільства щодо цієї актуальної проблематики. У результаті інтернет-користувач проводить у соціальних мережах у середньому

10,4 години на місяць. Отже, соціальні мережі є важливою формою комунікаційної діяльності та соціальним феноменом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Інтерес до соціальних мереж зумовлений їх глибоким проникненням у життя сучасних людей. Незважаючи на те, що дослідження проблематики соціальних мереж у соціології стали актуальним не так давно, вони натеper посідають провідне місце в науковому дискурсі. В українському науковому дискурсі серед новітніх досліджень, дотичних до проблематики нашої роботи, варто відзначити публікації таких науковців, як: Л. Соломенко (соціальні мережі як джерело новинної інформації від початку російського повномасштабного вторгнення: основні тенденції використання); О. Андросович, М. Чирко (соціальні мережі як засіб комунікації в період російсько-української війни); О. Васьківська (функціонування соціальних мереж в умовах воєнного стану); О. Гаврилюк (тенденції функціонування соціальних мереж); Ю. Шмаленко (еволюція ролі соціальних мереж у сучасному публічному дискурсі); В. Безуглова (соціальні медіа як елемент кризової комунікації в умовах пандемії та повномасштабної війни); О. Агарков (вплив соціальних мереж на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості); Т. Равлюк (соціальні мережі як середовище застосування комунікаційних практик); Р. Олексенко (нові форми комунікації в епоху інтернету та мережевого суспільства); О. Гаврилюк (аналіз рейтингів соціальних мереж в Україні та світі) тощо.

Постановка завдання. Віддаючи належне здобуткам зазначених науковців, відмітимо, що натеper у науковому полі відсутнє комплексне соціологічне осмислення практик вико-

ристання соціальних мереж українським соціумом в умовах війни з урахуванням новітніх соціологічних даних. Саме це і зумовило вибір теми та постановку мети нашого дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання соціальних мереж є однією з найпопулярніших онлайн-активностей. У 2022 р. соціальними мережами користувались понад 4,95 млрд людей по всьому світу (61,4%) і прогнозується, що ця кількість збільшиться до майже шести мільярдів у 2027 р. Проникнення соціальних мереж у всіх регіонах постійно зростає. Станом на січень 2023 р. глобальний рівень використання соціальних мереж становив 59%. Східна Азія, яка передусім спеціалізується на мобільних соціальних мережах, очолила глобальний рейтинг проникнення мобільних соціальних мереж, за нею слідує вже усталені цифрові гіганти – Америка та Північна Європа [1].

В Україні на початку 2023 р. користувачами соціальних мереж були 26,7 млн, тобто 74,0% загального населення. Загалом 93,5% всієї інтернет-аудиторії України (незалежно від віку) використовують принаймні одну платформу соціальних мереж. 53,1% користувачів соціальних мереж є жінками, тоді як 46,9% чоловіками [2].

Загальний аналіз світової динаміки популярності соціальних мереж протягом 2009–2023 рр. свідчить про те, що найпопулярнішою соціальною мережею був і залишається натеper Facebook, хоча за останній рік частка його споживання зменшилася на 7%. Аудиторія Instagram, у свою чергу, збільшилася на 5%, а аудиторія Twitter – на 2%. В Instagram спостерігалось зниження зростання аудиторії в річному обчисленні приблизно на 11%, тоді як LinkedIn – платформа, орієнтована на бізнес

Таблиця 1

Частка ринку соціальних мереж за платформами у світі за період 2009–2023 рр., %

Роки	Facebook	Instagram	Twitter	Pinterest	YouTube	Tumblr	Stumble- Upon	Other
2009 р.	48,1	0	7,2	0	4,1	0	22,4	18,2
2010 р.	59,6	0	6,4	0	6,6	0	18,7	8,8
2011 р.	65,8	0	4,4	0	5,1	0	20,8	3,9
2012 р.	65,3	0	6,6	7,2	7,5	0	8,8	4,6
2013 р.	66,4	0	9,7	11	3	2,1	4,2	3,7
2014 р.	73,3	0	6,8	9,4	1,1	5,2	1,9	2,4
2015 р.	83,5	0	5,3	6,6	0,1	1,9	0,8	4,1
2016 р.	86,2	0,1	4,2	6,2	0,3	1,4	0,4	1,3
2017 р.	83,6	0,7	4,6	7,4	1,5	0,9	0,3	1,1
2018 р.	68,6	1,9	7,2	13	6,9	0,9	0,2	1,4
2019 р.	68,9	3,2	8,2	13,9	3,9	0,6	0	1,4
2020 р.	62,5	8,7	14,3	10,5	3,1	0,4	0	0,6
2021 р.	72,4	3,7	8,8	8,4	4,9	0,7	0	1,2
2022 р.	73,2	6,8	8,3	6,0	4,3	0,3	0,01	1,3
2023 р.	66,5	11,9	10,5	6	3,8	0,2	0,01	1,1

і кар'єру, – досягла зростання аудиторії в річному вимірі на 11,4% (таблиця 1) [3].

Станом на липень 2023 р. рейтинг найпопулярніших соціальних мереж у всьому світі, упорядкований за кількістю щомісячних активних користувачів, виглядає так: Facebook – 2,989млн; YouTube – 2,527млн; WhatsApp – 2,0млн; Instagram – 2,0млн; WeChat – 1,319млн; TikTok – 1,081млн; Facebook Messenger – 1,038млн; Snapchat – 750млн; Douyin – 730млн; Telegram – 700млн; Kuaishou – 654млн; QQ – 597млн; SinaWeibo – 593млн; X/Twitter – 564млн; Pinterest – 465млн [4].

В Україні, за даними порталу Statcounter.com, 43,5% серед усіх користувачів соціальних мереж у 2023 р. становили користувачі Facebook. Однак, починаючи із 2021 р., коли аудиторія цієї соціальної мережі в Україні становила понад 60%, відбувається її скорочення через збільшення користувачів інших соціальних мереж, зокрема й Instagram, що із 2020 р. посідає другу позицію в рейтингу [5]. Дані, опубліковані в рекламних ресурсах Meta, свідчать про те, що на початку 2023 р. Facebook в Україні мав 12,85 млн користувачів, Instagram – 11,00 млн, TikTok – 13,01 млн користувачів віком від 18 років, Twitter – 595,9 тис. [2].

Як демонструють українські дослідження, на початку 2023 р. аудиторії Facebook та Instagram в Україні продовжують спадний тренд після початку повномасштабного вторгнення. Так, Facebook за рік утратив 2,05 млн українських юзерів – до 13,7 млн, а Instagram – удвічі більше, 4,1 млн, – до 11,6 млн користувачів. У регіональному вимірі кількість користувачів Facebook знизилась в усіх областях, Instagram – у більшості. Особливо значуще падіння зафіксовано у прифронтових і частково окупованих областях. Так, найбільше зниження кількості користувачів Facebook зареєстровано в Херсонській, Запорізькій і Миколаївській областях (–49, –22 та –13% відповідно),

а Instagram – у Херсонській і Запорізькій (–59 і –27%) областях. За віковими показниками Instagram випереджає Facebook серед користувачів віком до 31 року, а частка його користувачів у віковій групі 18–24 років сягає понад 100% [6].

За даними авторського соціологічного опитування було встановлено, що серед сучасного населення більшість опитаних мають акаунти/сторінки у двох соціальних мережах – молодь зазвичай віддає перевагу Instagram і TikTok, а люди старшого віку – Facebook та Instagram. На нашу думку, така ситуація є цілком законною й об'єктивно детермінованою особливостями даних соцмереж. Так, Facebook дозволяє учасникам створити профілі з фотографіями, обмінюватися повідомленнями, запрошувати друзів, організовувати власні групи. Instagram базується на обміні світлинами, дозволяє користувачам робити світлини, застосовувати до них фільтри, а також поширювати їх через свій сервіс і низку інших соціальних мереж; є одним із найпопулярніших сервісів у мистецтві айфонографії. TikTok застосовується для створення та поширення відеоконтенту музичного, танцювального, комедійного тощо характеру й онлайн-трансляцій. Твіттер є мережею мікроблогів і надає можливість користувачам публікувати та надсилати короткі текстові повідомлення.

Нами було виявлено, що більшість кам'ячан мають акаунти у Facebook – 67,1% респондентів (рис. 1). На другому місці за популярністю – Instagram із 47,9%, на третьому – TikTok – 32,9%, на четвертому місці X/Twitter (6,1%). Така низька популярність X/Twitter пов'язана насамперед із тим, що дана мережа орієнтована на західну аудиторію, більшість її контенту передбачає вільне володіння англійською мовою.

Нині соціальні мережі виконують безліч функцій, основні серед яких такі: інфор-

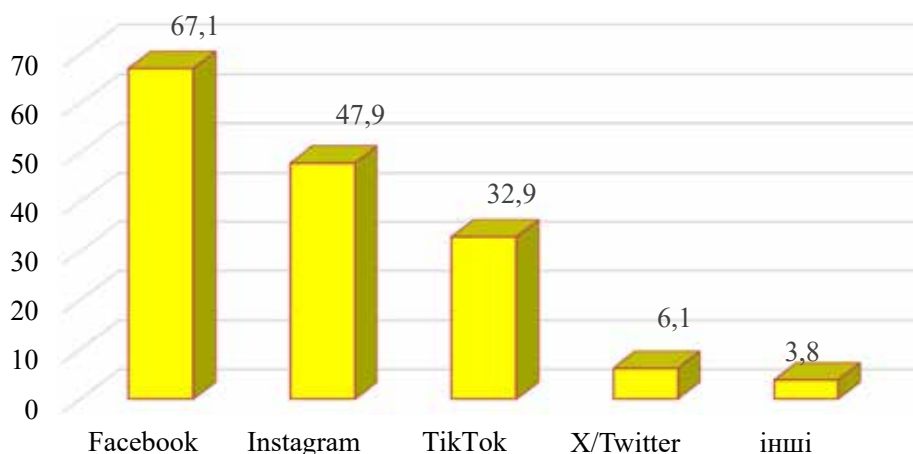


Рис. 1. Соціальні мережі, якими користуються респонденти, у %, за даними нашого опитування

маційна (миттєве поширення й отримання новин); комунікаційна (установлення контактів, обмін інформацією); консолідуюча (пошук односторонніх і підтримка соціальних зв'язків); формування та висловлювання громадської думки; соціалізуюча (саморозвиток, рефлексія в системі «друзів» і «груп»); самоактуалізуюча (самопрезентація); ідентифікаційна (створення віртуального «Я», формування своєї позиції щодо інших людей і груп); рекреативна (відпочинок, організація власного дозвілля завдяки розмаїтому контенту). Сучасні соціальні ресурси зазвичай пропонують величезний набір стандартних сервісів, які дозволяють людині зібрати всі основні функції в одному місці. Водночас, як зазначають Л. Калашнікова і В. Безуглова, попри наявну поліфункціональність соціальних онлайн-мереж, їхньою головною функціональною ознакою є саме здатність реалізовувати комунікацію, а також сприяти задоволенню соціальних потреб різних груп людей, що є учасниками мережевого спілкування [7, с. 45].

Цю тезу підтверджують і практичні дані, оскільки міжнародна статистика свідчить, що основною причиною використання соціальних мереж є підтримка зв'язку із друзями та родиною, причому понад 47% користувачів соціальних мереж у світі сказали, що це була їхня основна причина використання онлайн-мереж. Загалом 36,2% користувачів соціальних мереж сказали, що заповнення вільного часу для них є основною причиною використання платформ соціальних мереж. Така ж частка респондентів сказала, що використовувала їх для читання новин. Кожен п'ятий користувач був на соціальних платформах з метою публікації інформації про своє життя [1].

В Україні, згідно з результатами соціологічного опитування «Українські медіа, ставлення та довіра у 2022 р.», проведеного InMind на замовлення Internews у листопаді 2022 р., серед соціальних мереж, які є предметом нашого дослідження, найбільше респондентів користувалися для спілкування принаймні раз на місяць Facebook (51%). Далі за популярністю йдуть Instagram – 33%, TikTok – 14%, Twitter – 4%. Порівняно із 2021 р. кількість користувачів Facebook для спілкування зменшилася на 14%, Instagram – на 12%, Twitter – на 1%, TikTok, навпаки, зросла на 2% [8].

Повномасштабна війна істотно змінила медіаландшафт України та вивела соціальні мережі на перші місця в рейтингу джерел новин. Усі всеукраїнські соціологічні опитування це підтверджують, однак конкретні цифри дещо різняться:

– серед тих, хто залишився вдома, соціальні мережі як джерело новин використовують 75%, як і серед тих, хто виїхав за кордон, а серед тих, хто переїхав в межах України, –

80% (дослідження медіапростору війни Gradus Research Company, травень 2022 р.) [9];

– 59% респондентів зараховували соціальні мережі до топ-2 джерел за важливістю, а загалом за останні 7 днів отримували інформацію з них 69% («Демократія, права і свободи громадян та медіаспоживання в умовах війни», липень 2022 р. КМІС) [10];

– кількість українців, які споживають новини із соціальних мереж, досягла 74% («Українські медіа, ставлення та довіра у 2022 р.», InMind та Internews, листопад 2022 р.) [8];

– 47% українців за кордоном отримують найбільше інформації про Україну саме із соціальних мереж («Медіаспоживання та громадсько-політична активність українців за кордоном», квітень – травень 2023 р., Соціологічна група «Рейтинг» і Громадянська мережа «ОПОРА») [11];

– соціальними мережами як джерелами інформації для отримання новин протягом останніх двох місяців користувалися 77,9% українців; їх кількість майже не зазнала змін порівняно із 2022 р. – 76,6% («Медіаспоживання українців: другий рік повномасштабної війни», КМІС, червень 2023 р.) [12];

– 85% українців щодня використовували соціальні мережі для перегляду новин (new-age. 2023 р.: digital-ринок України, вересень 2023 р.) [13].

Загалом наявна тенденція зменшення користування соціальними мережами відповідно до збільшення віку українців, а загалом вони є найпопулярнішими серед українців 18–35 років.

Коли говоримо про конкретні соціальні мережі як джерела новин, відзначимо, що серед українців, які перебувають за кордоном, найпопулярнішим виявився Facebook – 43% користувачів, які отримують новини через соціальні мережі. На другому місці – Instagram із 22%. Переглядом TikTok і Twitter отримують інформацію про Україну 7 і 3% опитаних відповідно. Жінки більш схильні отримувати інформацію через Instagram (25 і 10% відповідно), а чоловіки частіше отримують новини через Facebook (55 і 40%) [11].

В Україні, за результатами дослідження 2023 р. «Медіаспоживання українців: другий рік повномасштабної війни», рейтинг найпопулярніших соціальних мереж не змінився з минулого року – найбільше українці використовують Facebook – 55%, хоча у 2022 р. новини в ньому проглядали 57,8%. Перегляд новин через Instagram не змінився: як у 2022 р., так і у 2023 р. ним користувались для отримання новин 29% опитаних. Найбільший приріст аудиторії для отримання новин продемонстрував TikTok – з 19,5 до 25,1%. Twitter фактично зберіг аудиторію, що отримувала новини через цю соціальну мережу, – 8,9 і 8,3% відповідно. У віковому вимірі

Таблиця 2

Напрями використання соціальних мереж, %, дані авторського опитування

Які саме соціальні мережі Ви використовуєте для:	Facebook	Instagram	TikTok	X/Twitter
- отримання новин;	69,8	42,7	18,4	3,8
- спілкування;	31,2	55,3	40,1	2,8
- вирішення професійних питань;	41,7	32,0	9,7	1,8
- пошуку нових знайомств?	30,2	39,8	34,0	2,0

найпопулярнішим серед 18–29-тирічних є Instagram (46,1%), а в усіх інших вікових категорій Facebook: 30–39 років – 59,1%; 40–49 років – 64,0%; 50–59 років – 59,6%; 60–69 років – 62,4% [12; 14].

За даними авторського соціологічного дослідження встановлено, що більшість для отримання новин використовують Facebook – 69,8% (табл. 2). Другим за популярністю серед соціальних мереж джерелом новин є Instagram (42,7%), третім – TikTok (18,4%), а четвертим – X/Twitter (3,8%).

Для спілкування частіше використовують Instagram (55,3%) і TikTok (40,1%), ніж Facebook (31,2%) і X/Twitter (2,8%). Але для вирішення професійних питань респонденти зазвичай звертаються саме до Facebook (41,7%) та Instagram (32,0%). Під час пошуку нових знайомств стають у пригоді майже всі соціальні мережі: Instagram (30,2%), TikTok (34,0%), Facebook (30,2%).

З кожним роком рівень залученості в соціальні мережі невідмінно зростає. Вони вже стали важливою частиною щоденної комунікації, оскільки саме звідти дізнаються про останні новини, там же діляться ними один з одним. Соціальні мережі відкривають перед користувачами безліч можливостей, які часто відсутні в реальному середовищі. Окрім подолання відстаней, вибору співрозмовників, доступу до різноманітної інформації, вони надають унікальні інструменти для самовираження та креативності. Вони пов'язують людей у єдине ціле, інтегрують їх у групи та більші форми взаємодії, налагоджують і створюють соціальні зв'язки між людьми. Багато хто з дослідників вважає, що з появою соціальних мереж має відбутися відродження соціальної активності та людської суспільної самосвідомості.

Висновки. Отже, проведене дослідження виявило, що повномасштабна війна істотно активізувала практики використання соціальних мереж українським соціумом. Проаналізовано динаміку поширення соціальних мереж у світі та в Україні, виявлено схожість цих процесів. Підтверджено гіпотезу про більшу прихильність до Instagram молоді, а до Facebook – людей середнього та старшого покоління. Встановлено, що основними моти-

вами використання соціальних мереж в умовах війни є отримання актуальної інформації та спілкування із близькими людьми. Тематичні уподобання українців у соціальних мережах багато в чому детерміновані воєнним станом і прагненням задовольнити рекреаційні потреби.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Social media – Statistics & Facts. URL: <https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/#topicOverview> (дата звернення: 02.12.2023).
2. Digital 2023: Ukraine. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-ukraine> (дата звернення: 10.12.2023).
3. Social Media Stats Worldwide. 2009–2023. URL: <https://gs.statcounter.com/social-media-stats#yearly-2009-2023> (дата звернення: 14.12.2023).
4. Most popular social networks worldwide as of July 2023, ranked by number of monthly active users. URL: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> (дата звернення: 17.12.2023).
5. Social Media Stats Ukraine. 2009–2023. URL: <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/ukraine#yearly-2009-2023> (дата звернення: 17.12.2023).
6. За рік Facebook та Instagram втратили мільйони українських користувачів. URL: <https://tykyiv.com/news/za-rik-facebook-ta-instagram-vtratili-milioni-ukrayinskikh-koristuvachiv/> (дата звернення: 11.12.2023).
7. Калашнікова Л., Безуглова В. Проблеми структурно-функціонального аналізу комунікативного потенціалу соціальних онлайн-мереж. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 43–48. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_39_9 (дата звернення: 07.12.2023).
8. Українські медіа, ставлення та довіра у 2022 р. URL: <https://internews.in.ua/wp-content/uploads/2022/11/Ukrainski-media-stavlenia-ta-dovira-2022-1.pdf> (дата звернення: 23.12.2023).
9. Загальнонаціональному марафону довіряють 75% українців – дослідження Gradus Research Company. URL: <https://detector.media/infospace/article/199516/2022-05-24-zagalnonatsionalnomu-marafonu-doviryayut-75-ukraintsiv-doslidzhennya-gradus-research-company/> (дата звернення: 27.12.2023).
10. Демократія, права і свободи громадян та медіаспоживання в умовах війни. Липень 2022. URL: <https://www.kiis.com.ua> (дата звернення: 14.12.2023).
11. Медіаспоживання та громадсько-політична активність українців за кордоном. URL:

<https://www.oporaua.org/viyna/doslidzhennia-mediaspzhivannia-ta-gromadsko-politichna-aktivnist-ukrayintsiv-za-kordonom-24756> (дата звернення: 02.01.2024).

12. Медіаспоживання українців: другий рік повномасштабної війни. Опитування ОПОРИ. URL: https://www.oporaua.org/polit_ad/mediaspzhivannia-ukrayintsiv-drugii-rik-povnomasshtabnoyi-viini-24796 (дата звернення: 30.12.2023).

13. Дослідження newage. 2023: digital-ринок України. URL: https://www.slideshare.net/newage_Ukraine/newage-digital-research-2023-final-uapdf (дата звернення: 21.12.2023).

14. Медіаспоживання українців в умовах повномасштабної війни. URL: https://www.oporaua.org/polit_ad/mediaspzhivannia-ukrayintsiv-v-umovakh-povnomasshtabnoyi-viini-opituvannia-opori-24068 (дата звернення: 30.12.2023).

СЕКЦІЯ 3

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

THE RELATIONSHIP OF PROCRASTINATION AND COPING STRATEGIES

У статті розглянуто взаємозв'язок стратегій подолання стресових чинників і прокрастинації. Вивчення взаємозв'язку між копінгом і прокрастиною є важливим аспектом розуміння людської поведінки, її пристосування. Вибірку дослідження становить 101 особа. З них 24 чоловіки та 77 жінок віком від 14 до 69 років. Опитування проведено із застосуванням онлайн-платформи "Google Form". Математична обробка здійснювалась із використанням пакетів прикладних програм (MS Excel, Jamovi).

Для реалізації поставленого завдання було використано два опитувальники: для вивчення рівня прокрастинації обрано «Шкалу загальної прокрастинації К. Лей» (адаптація Т. Юдєєвої), для визначення панівних стратегій – опитувальник "COPE" Ч. Карвер, М. Шейер і Д. Вентрауб.

Завдяки кореляційному аналізу з'ясовано, що особистість, яка схильна до поведінки зволікання, частіше використовує неадаптивні стратегії подолання, які включають уникнення проблем і зосередження на негативному досвіді. Отримано свідчення того, що люди, які обирають ефективні стратегії подолання, як-от складання планів, розкладів та ігнорування відволікаючих дій, демонструють нижчий рівень прокрастинації. Порівняльний аналіз груп допоміг визначити, що група, що має середній рівень прокрастинації, схильна до уявного уникнення проблем і концентрації на емоціях, на відміну від групи, у яку увійшли досліджувані з низьким рівнем прокрастинації.

Отже, було визначено, що люди, які не звикли відкладати свої справи на потім, відрізняються від групи людей із середнім проявом прокрастинації тим, що схильні до планування та придушення конкуруючої діяльності, тобто ігнорування неважливих, вторинних речей, можуть відсторонитись від емоцій і сконцентруватись на виконанні завдання та подолати стресову ситуацію.

Ключові слова: прокрастинація, копінг-стратегії, зволікання, стратегії подолання, планування, стресові ситуації.

The article investigates the relationship between strategies for coping with stress factors and procrastination. Understanding this relationship is crucial for comprehending human behavior and adaptation. The research sample comprised 101 individuals, including 24 men and 77 women, ranging in age from 14 to 69 years. The survey was conducted using the online platform, Google Forms. Data analysis was performed using software packages such as MS Excel and Jamovi.

Two questionnaires were employed for the study: the "General Procrastination Scale by K. Ley" (adapted by T. Yudeeva) to assess the level of procrastination, and the COPE questionnaire by C. Carver, M. Scheyer, and D. Ventraub to determine dominant coping strategies.

Through correlational analysis, it was found that individuals prone to procrastination are more likely to employ maladaptive coping strategies, such as avoidance and dwelling on negative experiences. Conversely, individuals who utilize effective coping strategies, such as planning, scheduling, and ignoring distractions, exhibit lower levels of procrastination. Comparative analysis revealed that the group with an average level of procrastination tends to engage in imaginary avoidance of problems and focus on emotions, unlike the group with a low level of procrastination.

In conclusion, the research determined that individuals who do not frequently delay their tasks differ from those with average levels of procrastination by being more inclined to plan, suppress competing activities, and ignore unimportant matters. Moreover, they are able to distance themselves from emotions and concentrate fully on the task at hand, enabling them to overcome stressful situations.

Key words: procrastination, coping strategies, procrastination, planning, stressful situations.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.8>

Погорільська Н.І.

к.психол.н, доцент,
доцент кафедри загальної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Карибіна А.С.

студентка 4 курсу факультету психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Актуальність теми дослідження. Відкладання, зволікання, затримка – ці поняття знайомі кожній людині, адже до цих дій особистість інколи вдається в разі небажання з тих чи інших причин виконувати доручення та завдання, замінюючи їх виконання другорядними та менш корисними справами.

Прокрастинація виявляється в тому, що людина, усвідомлюючи необхідність виконання цілком конкретних важливих справ (наприклад, своїх посадових обов'язків), ігнорує цю необхідність і відволікається на побутові дрібниці або розваги. Людина відкладає все важливе «на потім», а коли виявляється,

що всі дедлайни вже минули, просто відмовляється від запланованого або стрімко намагається зробити все відкладене за нереально короткий проміжок часу. У результаті, справи або зовсім не виконуються, або виконуються з поспіхом та неякісно, із запізненням чи не в повному обсязі, що призводить до відповідних негативних ефектів у вигляді неприємностей на роботі, втрачених можливостей, невдоволення оточення через невиконання зобов'язань тощо.

Наслідками прокрастинації є стрес, почуття провини, зниження продуктивності та невдоволення собою за невиконання зобов'язань.

Через те, що людина має виконати завдання за обмежений час, вона відчуває сильний емоційний і фізичний стрес. Нервозність, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичні напої – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Окрім того, прокрастинація є причиною провини за невиконання роботи, браку самоактуалізації, втрачених можливостей тощо, а також є наслідком поганого самоконтролю.

У стресових ситуаціях особистість схильна використовувати копінг-стратегії для подолання деструктивного стану. Стратегії подолання важливі та необхідні, коли людина перебуває у кризовій ситуації. Оскільки будь-яка кризова ситуація передбачає наявність об'єктивної ситуації та ставлення особистості до неї, залежно від ступеня її важливості, супроводжується емоційними та поведінковими реакціями різного характеру й інтенсивності.

Уважається, що стратегії подолання залежать від індивідуально-психологічних особливостей людини, наявної ситуації й отримання підтримки. Вони можуть проявлятися в різних сферах особистості: у поведінковій, емоційній і когнітивній. Психологічний сенс копінг-стратегій полягає в тому, щоб дати можливість людині ефективно адаптуватися до вимог ситуації, дозволити взяти її під контроль, максимально уникаючи або зникаючи до неї, тим самим усунути негативні стресові наслідки ситуації.

Дослідження зв'язку копіngu та прокрастинації є актуальним, оскільки обидва ці поняття мають велике значення для розуміння людської поведінки та їхнього впливу на повсякденне життя.

Дослідження зв'язку копіngu та прокрастинації дозволить зрозуміти, які конкретні копінг-стратегії можуть бути пов'язані із прокрастинацією, як вони впливають на здатність особистості досягати мети й ефективно керувати своїм часом. Також ці дослідження можуть пролити світло на механізми, що лежать в основі прокрастинації, і допомогти в розробленні ефективних стратегій протидії цьому небажаному явищу.

Мета дослідження – виявити панівні копінг-стратегії в особистостей, що більш схильні до прокрастинації.

Методи дослідження, використані для реалізації зазначених завдань роботи: *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, аналіз психологічної літератури з теми дослідження; *емпіричні методи*: Шкала загальної прокрастинації К. Лей в адаптації Т. Юдеевої, опитувальник "COPE" (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб), *методи математичної обробки даних* із подальшою їх якісною інтерпретацією.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі термін «прокрастинація» з'явився

і почав досліджуватися нещодавно. Але перші згадки про прокрастинацію можна знайти у фольклорі, оповіданнях, байках тощо. Тому можемо говорити, що ця проблема була актуальною завжди. Це і підтверджує відображення зволікання в народних прислів'ях, як-от: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні» чи «Зволікання смерті подібне» тощо.

Нині немає єдиного визначення прокрастинації. Розроблення поняття «прокрастинація» рухається не шляхом доповнення або спростування, а шляхом розгалуження, у зв'язку з постійним утворенням нових ідей стосовно психологічного змісту цього феномену. Це свідчить про складність, багатогранність досліджуваного явища.

На основі даних різних дослідників [6; 7; 10] можемо виділити ознаки прокрастинації, що зазначають майже всі вчені, тобто вони є основними визначними рисами, як-от: усвідомлення відкладання справ; проблеми у сприйнятті й адекватній оцінці часу; відсутність розуміння цілей завдання та ясність стосовно власних планів; різкий спад або відсутність мотивації; ірраціональність мотивації дій, що виконуються замість якоїсь важливої для особистості справи; негативні наслідки – тривожність, емоційна напруга, не виконані вчасно завдання тощо.

Аналіз літератури [1; 2; 4; 6; 7; 8; 10] показав, що психологічними чинниками прокрастинації є: страх невдачі, страх успіху, перфекціонізм, неадекватна самооцінка (найчастіше занижена), тривожність, знижений рівень зацікавленості у виконанні завдань, авторитарність батьків, страх відокремлення, страх близькості та відсутність мотивації в досягненні завдання. Усі ці чинники спричиняють свідоме відкладання справ на потім. Це призводить до негативних наслідків, як-от стрес, почуття провини, зниження продуктивності, невдоволення оточенням через невиконання зобов'язань. Коли людина намагається завершити справу за обмежений час, вона відчуває сильний психологічний дискомфорт і фізичне недомагання.

Поняття копіngu (від англійського слова "cope" – «перебороти», «упоратися», «подолати») розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Варто зазначити, що кожна зі складових частин має власне «навантаження». Так, когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукатиме емоційної підтримки в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату [5].

Копінг-стратегії різні автори класифікують по-різному, зважаючи на характеристики, які вони вважають основними. Але в багатьох дже-релах визначають «базові копінг-стратегії».

Загалом до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання», наділяють їх такими характеристиками:

Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосуванням якої людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, коли людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу та підтримку до оточення: сім'ї, друзів.

Стратегія уникання – це поведінкова стратегія, за якої людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми [3].

Копінг-стратегії можуть бути ефективними та неефективними.

Ефективні стратегії подолання – це адаптивні, усвідомлені та вчасні дії людини, що сприяють вирішенню конкретної проблеми та відновленню свого комфортного психологічного стану. Вони долають ситуацію, що спричиняє емоційне невдоволення та стрес.

Неефективні копінг-стратегії – це ті, що заважають подоланню людиною складної життєвої ситуації. Причинами їх вироблення є дефіцит мотивації, що виражається насамперед у дефіциті ресурсів, необхідних для актуалізації внутрішньої активності особистості.

Отже, під копінг-стратегією розуміють усвідомлену, раціональну, адаптивну поведінку, спрямовану на усунення або психологічне подолання критичної ситуації. Уважається, що копінг залежить від особистості людини, реальної ситуації, умов соціальної підтримки. Він проявляється в поведінці, в емоційній і пізнавальній сферах особистості. Відзначається, що психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб ефективно адаптувати людину до вимог ситуації, дозволити опанувати її, намагатися уникнути або звикнути до неї і таким чином загасити негативну, стресову дію ситуації [9].

Результати емпіричного дослідження. Вибірку нашого дослідження становлять 101 особа. З них 24 чоловіки та 77 жінок віком від 14 до 69 років. Дослідження проводилося на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Дослідження проводилося у 2023 році із застосуванням онлайн-платформи *Google Form*.

Після отримання результатів дослідження було проведено їх математичну обробку, нау-

кове обґрунтування та моделювання з використанням пакетів прикладних програм (MS Excel, Jamovi).

Для вивчення рівня прокрастинації серед досліджуваних використали методику визначення рівня загальної прокрастинації – «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» (адаптація Т. Юдеевої). Щоб з'ясувати, які стратегії подолання використовують досліджувані в житті, було застосовано опитувальник «COPE» Ч. Карвер, М. Шейер і Д. Вентрауб.

Першим етапом дослідження було проведено обчислення рівня прокрастинації серед випробуваних. За ключем методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), в адаптації Т.Ю. Юдеевої, було визначено, що лише 1 особа (0,99%) має високий показник рівня прокрастинації (80 балів); 85 осіб (84,16%) мають середній показник рівня прокрастинації (45–75 балів); 15 осіб (14,85%) мають низький показник рівня прокрастинації (до 45 балів).

Наступним кроком було обрахування результатів за показниками копінг-стратегій. Обраховувалися середнє значення, медіана, мода, стандартне відхилення та нормальність розподілу за критерієм Шапіро – Уїлки. Результати аналізу показали, що для показників характерним є нормальний розподіл, тому для подальшого аналізу були застосовані параметричні методи.

Щоб з'ясувати, між якими стратегіями подолання та зволіканням існує зв'язок, було проведено кореляційний аналіз. За критерієм Пірсона було виявлено, що існує позитивна кореляція між прокрастинацією та копінг-стратегіями «уявне уникнення проблеми» ($r = 0,256$; $p = 0,010$) та «концентрація на емоціях і їх активне вираження» ($r = 0,238$; $p = 0,017$).

Тобто люди, які схильні відкладати свої справи на потім, частіше використовують копінг-стратегію «уявне уникнення проблеми». Такі особи залучаються в різноманітну діяльність, найчастіше неефективну (наприклад, мріють, сплять), щоб відволікатися від неприємних думок, які пов'язані із проблемою. Якщо ми повернемося до теоретичного розділу цієї роботи, то можемо побачити, що така діяльність є однією із ключових ознак прокрастинації.

Люди, які як стратегію подолання використовують фокусування на неприємних емоціях, виявленні почуттів, матимуть більш виражену прокрастинацію в повсякденному житті. Суб'єктивне відчуття внутрішнього дискомфорту та негативні емоційні переживання часто супроводжують людину, коли вона відкладає свої справи на потім – це і відрізняє феномен прокрастинації від ліні. Водночас особистість витрачає запаси енергії, що призводить до негативних наслідків, як-от стрес,

почуття провини, зниження продуктивності. Людина потрапляє в замкнене коло, адже відсутність самоактуалізації, втрачені можливості тощо, а також результат поганого самоконтролю – це все може стати причиною пригніченого настрою, психологічної напруги, що потім призводить до того, що особа не має бажання виконувати завдання, а тому воліє відкласти свої справи на потім. Тому і теоретично, і емпірично обґрунтовано, чому така поведінка є взаємопов'язаною.

Також було виявлено негативну кореляцію між показником прокрастинації та копінг-стратегією «планування» ($r = -0,241$; $p = 0,015$). Це означає, що люди, які мають низькі показники за рівнем прокрастинації, будуть більш схильні до планування, обдумування своїх дій, створення планів та розпорядку. І навпаки, люди, що не мають чіткого плану дій, розкладу, будуть мати схильність зволікати з виконанням поставлених завдань.

Якщо людина має чіткий план дій для досягнення мети, то не вдається до прокрастинації з кількох причин:

Планування допомагає людям встановлювати конкретні цілі, створювати чіткий план дій і структурувати свій час. Це зменшує прояви відволікання та розсіювання уваги, що сприяє більш впорядкованому й ефективному виконанню завдань.

Визначення плану дій дозволяє встановити переваги та поставити терміни для завдань. Це може створити внутрішню мотивацію, зобов'язати до виконання роботи вчасно. Люди з вищим рівнем самодисципліни частіше дотримуються своїх планів і уникають прокрастинації.

Планування дозволяє ефективно розподіляти час між усіма завданнями та проектами. Люди, які добре керують своїм часом, здатні планувати передбачувані перерви, устанавлювати реалістичні терміни й уникали відкладання роботи.

Розклад, графіки виконання завдань дозволяють зменшити стрес, пов'язаний із завантаженістю та нагромадженням роботи. Якщо людина має чіткий план, відчуває більшу впевненість у своїх можливостях і може краще впоратися зі стресом, який спричиняє прокрастинацію.

Загалом, розвинуті навички планування сприяють більшій організованості, самодисципліні, дозволяють уникати деструктивної поведінки у вигляді прокрастинації.

Оскільки досліджувані розподілені нерівномірно по групах із вираженим високим рівнем прокрастинації (1 особа), із середнім показником рівня прокрастинації (85 осіб); із низьким показником рівня прокрастинації (15 осіб), було ухвалено рішення про порівняння двох незалежних груп із середнім рівнем вираженості та низьким рівнем вираженості прокрастинації. Але оскільки перша група містить набагато більше досліджуваних, то було зменшено рандомним чином цю групу до 20 осіб.

Для порівняння використали Т-критерій Стьюдента. Отримані результати представлені в таблиці 1.

Отже, група, що має середній рівень прокрастинації, схильна до уявного уникнення проблем ($p = 0,027$, $d = 0,6279$) та концентрації на емоціях ($p = 0,014$, $d = 0,6978$), на відміну від групи досліджуваних із низьким рівнем прокрастинації.

Таблиця 1

Т-тест незалежних вибірок

Показники	Статистика	Значення p	Розмір ефекту, Коен d
Позитивне переформулювання й особистісне зростання	-0,208	0,836	-0,0581
Уявне уникнення проблеми	2,242	0,027	0,6279
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	2,492	0,014	0,6978
Використання інструментальної соціальної підтримки	0,724	0,471	0,2027
Активне опанування себе	-0,424	0,673	-0,1186
Заперечення	-1,090	0,278	-0,3054
Звернення до релігії	-0,646	0,519	-0,1811
Гумор	-0,565	0,573	-0,1583
Поведінкове уникнення проблеми	0,831	0,408	0,2326
Стимування	-0,491	0,625	-0,1375
Використання емоційної соціальної підтримки	0,143	0,887	0,0401
Використання заспокійливих	0,503	0,616	0,1409
Прийняття	0,109	0,913	0,0306
Придушення конкуруючої діяльності	-2,464	0,015	-0,6901
Планування	-2,572	0,012	-0,7204

Люди, які не звикли відкладати свої справи на потім, відрізняються від групи людей із середнім проявом прокрастинації тим, що схильні до планування та придушення конкуруючої діяльності, тобто ігнорування неважливих, вторинних речей, концентрації на подоланні стресової ситуації.

Порівняння двох незалежних груп підтвердили результати кореляційного аналізу. Єдиною відмінністю стало використання «придушення конкуруючої діяльності» як стратегії подолання стресової ситуації в осіб, що мають низьку схильність до відкладання важливих завдань на потім.

Висновки. У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено тісний взаємозв'язок між явищем прокрастинації та копінг-стратегіями. Виявлено, що особи, які мають схильність до прокрастинації, частіше вдаються до дезадаптивних стратегій подолання, які полягають в уникненні проблеми, концентрації на негативних переживаннях. Отримали свідчення про те, що люди, які обирають ефективні копінг-стратегії, як-от створення планів, розкладів, ігнорування діяльності, яка відволікає від важливого завдання, мають низькі показники за вираженням прокрастинації. А вже планування дозволяє встановити конкретні цілі та завдання, які потрібно виконувати. Це надає людині чітке уявлення про те, що саме потрібно зробити, і створює внутрішній мотив для початку роботи, що дозволяє уникнути відкладання своїх справ.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабатіна С., Світенко С. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* : науковий журнал / редкол. : І. Попович та ін. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 7–14.
2. Вайда Т. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197–211. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22.
3. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
4. Дворник М. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
5. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № 55.1. Ст. 23–30.
6. Колтунович Т., Поліщук О. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
7. Лугова В. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі*. 2018. № 4 (36). Ч. 2. С. 59–65.
8. Мотрук Т., Стеценко Д. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених, м. Суми, 15 травня 2014 р. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. С. 292–297.
9. Пічурін В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.
10. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about. 2nd ed. Boston : Da Capo Press, 2008. 322 p.

НАРАТИВНИЙ І ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ АНАЛІЗИ УКРАЇНСЬКИХ
ЛІТЕРАТУРНИХ КАЗОКNARRATORY AND PSYCHOTHERAPEUTIC ANALYSIS OF UKRAINIAN
LITERARY FAIRY TALES

У статті наведено результати дослідження проблеми наративного та психотерапевтичного аналізу українських літературних казок. Визначено сутність, особливості літературної казки як жанру авторського твору, який визначає оригінальні способи вирішення різноманітних проблем за допомогою фантастичного, алегоричного відображення подій, образів. Презентовано різновиди літературної казки, як-от: казка за фольклорними мотивами, власне авторська казка, казка з оригінальною фабулою, казка-поема, казка-новела, казка-оповідання, казка-легенда, казка, наближена до притчі, байки. Акцентовано увагу на психотерапевтичних можливостях літературної казки в наративному вимірі, як-от: зміни сприйняття, усвідомлення, ставлення до життєвої ситуації, розвиток здібностей, якостей, подолання стресового стану, формування емоційного інтелекту, звільнення від нав'язливих моделей поведінки, корекція неконструктивних особистісних концепцій, настанов, стереотипів, формування цінностей, позитивних міжособистісних відносин через ідентифікацію з персонажами твору. Виокремлено психологічні механізми впливу літературної казки на особистість: процес ініціації, опанування досвіду проживання кризових станів, проникнення в несвідомі сфери психіки, розв'язання емоційних проблем, досягнення катарсису, зняття психоемоційного напруження. Основна мета статті – охарактеризувати особливості застосування наративного та психотерапевтичного аналізу літературної казки. Окреслено процедуру, визначено категорії, елементи наративного аналізу літературної казки (тип наратора, фокалізація, тип нарації, тематична структура, тип фабули, час, персонажі, рефлексія наратора). Охарактеризовано особливості психотерапевтичного аналізу літературних казок із позиції психоаналітичного, трансактного, метафоричного підходів. Визначено елементи психотерапевтичного аналізу літературної казки (сюжет, герой, персонажі, стосунки між героями, типові події, труднощі, засоби вирішення труднощів, ресурси). Представлено результати наративного та психотерапевтичного аналізу української літературної казки.

Ключові слова: казка, літературна казка, наративний аналіз, психотерапевтичний

аналіз, психоаналітичний, трансактний, метафоричний підходи.

The article presents the results of a study of the problem of narrative and psychotherapeutic analyzes of Ukrainian literary fairy tales. The essence and features of a literary fairy tale are determined as a genre of author's work, which defines original ways of solving various problems with the help of a fantastic, allegorical display of events and images. Varieties of literary fairy tales are presented: a fairy tale based on folklore, the author's own fairy tale, a fairy tale with an original plot, a fairy tale-poem, a fairy tale-short story, a fairy tale-story, a fairy tale-legend, a fairy tale close to a parable, fables. Attention is focused on the psychotherapeutic possibilities of a literary fairy tale in the narrative dimension: changes in perception, awareness, attitude to a life situation, development of abilities, qualities, overcoming a stressful state, formation of emotional intelligence, liberation from obsessive behavior patterns, correction of unconstructive personal traits, formation of values, positive interpersonal relationships through identification with the characters of the work. The psychological mechanisms of the influence of a literary fairy tale on the individual are highlighted: the process of initiation, mastering the experience of living in crisis states, penetration into the unconscious spheres of the psyche, solving emotional problems, achieving catharsis, relieving psycho-emotional stress. The main purpose of the article is to characterize the features of the use of narrative and psychotherapeutic analyzes of literary fairy tales. The procedure is outlined, categories and elements of narrative analysis of a literary fairy tale are defined (type of narrator, focalization, type of narrative, thematic structure, type of plot, time, characters, reflection of the narrator). The features of psychotherapeutic analysis of literary fairy tales are characterized from the perspective of psychoanalytic, transactional, and metaphorical approaches. The elements of psychotherapeutic analysis of a literary fairy tale are identified (plot, hero, characters, relationships between heroes, typical events, difficulties, ways to resolve difficulties, resources). The results of narrative and psychotherapeutic analyzes of Ukrainian literary fairy tales are presented.

Key words: fairy tale, literary fairy tale, narrative analysis, psychotherapeutic analysis, psychoanalytic, transactional, metaphorical approaches.

УДК 821.161.2-34
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.9>

Саврасова-В'юн Т.О.

к.психол.н.,
заступник декана факультету
української філології, культури
і мистецтва
Київський столичний університет імені
Бориса Грінченка

Постановка проблеми. У надскладних умовах сучасного сьогодення проблема збереження, відновлення психічного та психологічного здоров'я особистості набуває неабиякої гостроти. Літературна казка в аспекті вирішення цього питання постає потужним інструментом, завдяки якому психологи, психотерапевти допомагають людині впоратися зі стресом, тривожністю, страхом, покращити емоційний стан, розвинути соціальні нави-

чки, налагодити міжособистісні відносини, вирішити конфлікти, сформувати позитивний світогляд. У літературній казці закладено глибокий підтекст, метафоричність, психологічні механізми впливу, відтворені через процес ініціації, опанування досвіду проживання стану кризи, проникнення в несвідомі сфери психіки, досягнення катарсису, зняття психоемоційного напруження [4]. Однак практичне використання літературної казки для реалізації

психотерапевтичних цілей потребує ретельної підготовки та впевненості, що той чи інший літературний твір має зцілювальний ефект. Для вирішення такого завдання доцільно застосовувати нарративний і психотерапевтичний аналіз літературних казок, що дозволяє не лише визначити глибинні структури текстів-оповідей, їх співвідношення зі структурами дискурсу [12], але й дослідити особливості впливу твору на психологічний стан особистості. Тому питання нарративного та психотерапевтичного аналізів літературних казок потребує детального розгляду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Літературна казка як наукове явище є предметом дослідження таких учених, як: Т. Конева [9], О. Ніколенко [9], О. Орлова [9], С. Фіялка [13], Ю. Ярмиш [15] та інші. Дослідники розглядають літературну казку як жанр авторського твору, який визначає оригінальні способи вирішення різноманітних проблем за допомогою фантастичного, алегоричного відображення подій, образів [15].

В. Грищук [4], М. Масловська [7], Ю. Ярмиш [15] та інші виокремлюють різновиди літературної казки, як-от: казка за фольклорними мотивами, власне авторська казка, казка з оригінальною фабулою, казка-поема, казка-новела, казка-оповідання, казка-легенда, казка, наближена до притчі, байки.

У працях Б. Беттелхайма [19], Н. Герман [2], Т. Горобець [2], Д. Кемпбелла [20] та інших зосереджено увагу на психотерапевтичних можливостях літературної казки в нарративному вимірі. Науковці вважають, що, читаючи літературну казку, особистість здійснює низку позитивних ідентифікацій, обирає той екзистенційний сюжет, який відповідає внутрішньому стану, оскільки людина є суб'єктом глибинних змін щодо особистісної цілісності, вибору засобів, ресурсів щодо вирішення життєвих проблем. За допомогою ототожнення з героєм казки особистість здатна подолати проблеми залежності, конфліктів, страхів, інстинктивних проявів, досягнути почуття психологічного благополуччя [19].

Цінними для нашого дослідження є праці науковців (П. Баррі [1], Л. Беллак [16], Е. Берн [17], Н. Бернінг [18], Б. Беттельхейм [19], Ж. Женетт [21], С. Карпман [23], Р. Кроулі [25], Д. Міллс [25], Н. Пезешкіан [26], О. Плетка [10], С. Томкінс [27], Н. Чепелева [14], К. Юнг [22] та інші), які слугували основою для здійснення нарративного та психотерапевтичного аналізів літературних казок.

Однак не досить висвітленою залишається проблема практичного застосування нарративного та психотерапевтичного аналізів літературної казки для доведення її зцілювального впливу.

Мета статті – охарактеризувати особливості застосування нарративного та психотерапевтичного аналізів літературної казки.

Виклад основного матеріалу дослідження. І. Данилюк, М. Мушкевич акцентують увагу на зцілювальних можливостях літературної казки та вважають, що у процесі опрацювання літературної казки в людини активізується нараційна ідентичність, яка супроводжується здатністю до самовдосконалення власної історії життя через прийняття досвіду, застосування його як ресурсу в майбутньому [5; 8].

У працях Д. Кемпбелла констатовано, що під час роботи з літературною казкою людина виявляє проблеми, конфлікти через ідентифікацію з персонажами твору, приймає ситуацію, активізує особистісні ресурси для усвідомлення повчальної ролі сюжетної лінії твору [20].

М. Гірняк, П. Рікер зауважують, що у процесі ознайомлення з літературною казкою читач, який шукає відповіді на питання, виявляє власну ідентичність, інтерпретує твір на власний розсуд, відповідно до своїх емоцій, досвіду, ерудованості [3; 11]. Для М. Марковського читання й інтерпретація літературного твору – «акт конструювання нашої ідентичності» [24, с. 9]. Читач, який ототожнює себе з героями казки, інтерпретує твір, здійснює самоаналіз, проектує себе на персонажів твору, визначає особистісну структуру [3].

Ураховуючи вищезазначене, вважаємо, що під час психотерапевтичної роботи літературною казкою доцільно використовувати твори зі зцілювальним ефектом, який можна виявити за допомогою спеціальної процедури, а саме: нарративного та психотерапевтичного аналізів.

Основою для нарративного аналізу літературних казок слугували дослідження П. Баррі [1], Л. Беллака [16], Н. Бернінга [18], Ж. Женетта [21], С. Томкінса [27], Н. Чепелевої [14].

Нарративний аналіз оповідного тексту, з позиції С. Томкінса, важливо здійснювати в семантичному, логічному ключі, виокремлюючи рівні аналізу: вектор, площину, обставини, кваліфікатори [27].

Л. Беллак у процесі здійснення нарративного аналізу пропонує такі одиниці, як: тема, дійові особи, психологічні проблеми. Тему дослідник розбиває на рівні опису, інтерпретації, діагностики, символіки, уточнення. Звернення автора до теми більш ніж тричі свідчить про значущість інформації, провідний нарратив, який оповідач породжує, осмислюючи власний життєвий досвід. Одиницею нарративного аналізу визначено дійових осіб твору, де головний герой – сам наратор, інші дійові особи – образи ідентифікації, проєкції граней особистості наратора. Психологічні проблеми виявлені в потребах, мотивах, конфліктах персонажів [16].

З позиції Н. Чепелевої, проведення нарративного аналізу потребує акценту на семантичних

характеристиках інформаційних шарів твору, які містять когнітивний (увагу зосереджено на тексті, що відтворює події, факти, обставини життя наратора), рефлексивний (розгляд наратора, його емоційний стан, ставлення до подій), регулятивний (увагу акцентовано на взаємодії автора з реципієнтом, вплив на когнітивну, емоційно-сміслову сферу читача, слухача, характер комунікативно-пізнавальної діяльності реципієнта) рівні [14].

З позиції Н. Бернінга, нарративний аналіз передбачає розгляд п'яти категорій аналізу, як-от: голос (оповідач-учасник, оповідач-спостерігач), настрої, фокалізація (внутрішнє, зовнішнє), тимчасовий порядок (хронологічний, анохронічний), нарративний простір (рамковий, тематичний), характеристика твору (оповідальна, фігуральна) [18].

До структури нарративного аналізу Ж. Женетт визначає шість категорій дослідження оповіді: тип нарації, фокалізацію наратора, тип наратора, час, обрамлення, мовлення, непряму мову [1; 21].

На основі вищезазначеного вважаємо за доцільне до основних елементів нарративного включити: тип наратора (гетеродієгетичний, гомодієгетичний), фокалізацію (внутрішню, зовнішню, нульову), тип нарації (міметичний, дієгетичний), тематичну структуру (рівень суті, інтерпретації, проблеми, символи), тип фабули (дії, персонаж, думки, успіх, характер), час (аналіпси, проспекції), персонажів (головний герой, дійові особи, характер їхніх ідентичностей), рефлексію наратора (емоційний стан, ставлення до подій, усвідомлення проблеми).

Підґрунтям для проведення психотерапевтичного аналізу літературних казок слугували праці Е. Берна [17], Б. Беттельхейма [19], С. Карпмана [23], Р. Кроулі [25], Д. Міллс [25], Н. Пезешкіана [26], О. Плетка [10], К. Юнга [22].

К. Юнг, Б. Беттельхейм здійснюють психотерапевтичний аналіз казок і ґрунтуються на положеннях психоаналітичного підходу, використовують архетипи, символи творів. До елементів аналізу казок дослідники включають: головні, вторинні персонажі за архетипами (Тінь, Старий, Дитина, Мати, Дух, Аніма/Анімус, Самість тощо), їх роль у темі казки; сюжет (події, їх послідовність, інтерпретація метафор сюжету); тему та символіку твору (розкриття головної теми, загальноприйнятої символіки) [19; 22].

На думку Е. Берна, С. Карпмана, О. Плетка, психотерапевтичний аналіз літературних казок важливо здійснювати в межах трансактного підходу, що містить розгляд, інтерпретацію взаємодії ролей персонажів твору, відображає життєвий сценарій особистості, стан її «Я», визначає риси героїв, їхні настанови, цінності, концепції, характеризує ресурси подолання

труднощів. Структурними елементами аналізу казок за трансактним підходом є: сюжет (події, обставини, герої, їхні цілі, конфлікти); символи (глибокий сенс, ідеї, цінності, що вплетені в символи); моральний підтекст (життєві уроки, соціальні проблеми, послання); стилістика (атмосфера, настрої твору); авторські наміри (цілі, інтенції автора твору) [10; 17; 23].

У межах метафоричного підходу пропонують проводити психотерапевтичний аналіз літературних казок Р. Кроулі, Д. Міллс, Н. Пезешкіан, адже метафора у творі слугує інструментом для відтворення символічного несвідомого сенсу. До елементів психотерапевтичного аналізу літературної казки науковці включають: сюжет (інтерпретація тем твору); героя (риса головного персонажа твору, з яким ототожнює себе автор, читач); персонажів (характер, якості вторинних персонажів); стосунки між героями (суперництво, співпраця, допомога, турбота тощо); типові події (пошук скарбів, кращого життя, особистого щастя, зцілення); труднощі (емоційні, мотиваційні, когнітивні, поведінкові проблеми особистості); засоби подолання труднощів (уступка/напад, обман/щирість, інтернальний/екстернальний локус контролю); ресурси (наявність ресурсів, особистісного потенціалу, активів, здатність їх застосовувати, стратегії вирішення проблем) [25; 26].

Уважаємо за необхідне навести приклад нарративного та психотерапевтичного аналізів української літературної казки А. Зайцевої «Казка про страх» [6].

Відповідно до нарративного аналізу окресленої літературної казки, тип наратора – гетеродієгетичний, оскільки розповідач не є учасником історії, простежується дискурсивна дистанція між наратором і подіями: є пряма мова персонажів. Фокалізація – внутрішня, адже розповідач є проєкцією головного героя – Бузкової Феї. Тип нарації – міметичний – історію викладено поступово, сюжет твору створює ілюзорну реальність для читача. Тематична структура – описова, що відтворює зміст розповіді, характеризує повною мірою сюжет історії, акцентує увагу на символіці. Тип фабули – фабула успіху, що відображає стратегію подолання страху, труднощів і опанування сміливості, свободи, досягнення перемоги над собою. Час – аналептичний, оскільки у творі представлено події минулого. Персонажі казки – Бузкова Фея, подружки головної героїні різнокольорові феї, лисеня, страх, Озеро Правди, Фонтан Успіху, Дерево Сміливості. Основними рисами Бузкової Феї є сором'язливість, доброта: *«Вона була дуже доброю, завжди готова прийти на допомогу, але надзвичайно сором'язлива»*, підвищена чутливість, тривожність, нездатність протистояти сумнівам, критиці, страх стати залежною, який супроводжувався безсонням і самотністю:

«Через страх її найкращими подругами стали безсоння та самотність», «Вона боялася, що інші нечужо скористаються її добротою і повестися нечесно, боялась стати залежною». Подружки Бузкової Феї – різнокольорові феї, які полюбляють веселощі, співи, розваги. Рисами маленького лисеня є хитрість, здатність приймати події в житті такими, які вони є: «Не шукай пояснень чи відповідей, просто прийми і насолоджуйся», брати відповідальність за інших, діяти швидко, без вагань. Властивостями страху стали сила, підступність, використання життєвих сил інших: «Страх так сильно скував її, що жодні чари не допомагали». Для Озера Правди найціннішими є щирість, відкритість, здатність дивитися на дійсність реально, без ілюзій. Фонтан Успіху випромінює красоту, живильну силу, насолоду. Характерними якостями Дерева Сміливості є сміливість, віра в майбутнє, перемога: «<...> символ твоєї найголовнішої перемоги – перемоги над собою».

Текст твору пронизаний описом процесу самопізнання, саморозвитку. Автор ще раз проживає історію власного життя у стані страху, ототожнює себе з головним персонажем твору, відображає внутрішні переживання, відтворює переломний етап власного особистісного становлення, перші кроки до успіху крізь перешкоди та труднощі, невпевненість і невіру в себе, власні сили. В описі у дрібних деталях шляху до успіху автор зосереджує увагу читача на необхідності відчувати дії, чути слова підтримки, здавалося б, незначних персонажів у житті й ухвалювати рішення, діяти, незважаючи на побоювання та невпевненість. Усвідомлюючи власний тернистий шлях до успіху, автор настановує читача на важливість брати на себе відповідальність за все, що відбувається в житті, робити кроки вперед попри страх невдач, перешкоди, отримувати різноманітний досвід для успішного майбутнього [6].

За психотерапевтичним аналізом літературної казки А. Зайцевої «Казка про страх» [6], сюжет відтворює історію Бузкової Феї, яка жила в лісі з подругами-феями, вирізнялася добротою, готовністю допомогти іншим, однак сором'язливістю, скутістю страхом залежності, нечесності, що призвів її до самотності й безсоння. Подолати страх Бузкової Феї допомогло маленьке лисеня, яке запросило Фею до Озера Правди, де вона побачила свої страхи в образі чудовиська, змогла побороти страх, подивитися йому в очі та посміхнутися. Разом із лисенням Фея відвідала Фонтан Успіху, набралася життєвої сили, енергії, доторкнулася до Дерева Сміливості, розвинула здатність долати страх і недовіру до самої себе. Головний герой твору – Бузкова Фея шукає шлях до саморозвитку, опанування сміливості, звільнення від страхів і самотності. У кульмінаційній частині твору головний персонаж піддається внутрішній тран-

сформації, змінює власне ставлення до страху, заглядає йому у вічі: «Ой!.. Чудовисько <...> Воно <...> Воно змінюється <...>», проявляє силу духу. Другорядними персонажами казки є різнокольорові феї, страх, безсоння та самотність, лисеня, Дерево Сміливості. Характерними рисами різнокольорових фей є дружність, веселість, здатність до розваг і подвигів, вони створюють у лісі атмосферу єдиної спільноти. Серед особливостей страху є сила, здатність виснажувати інших. Образи безсоння та самотності відображають стан головної героїні, який виник у результаті страху як психосоматична проблема: «Через страх її найкращими подругами стали безсоння та самотність». Лисеня є прикладом підтримки головної героїні, своєрідним терапевтом, який супроводжує Бузкову Фею у психотерапевтичному процесі, допомагає подолати страх, делікатно пройти процес трансформації себе: «Продовжуй впізнавати свої страхи, дивись їм у вічі та посміхайся». У відносинах між Бузковою Феєю та страхом виявлено суперництво, яке в результаті застосування головної героїнею стратегії «дивитися страхом в очі» завершується перемогою головного персонажа, переродженням суперництва у співробітництво завдяки розумінню головним персонажем своїх страхів. Стосунки Бузкової Феї та різнокольорових фей ґрунтуються на стратегії ухилення, оскільки головна героїня весь час уникала контактів із подругами через недовіру, нечесність і схильність до залежності. Між Бузковою Феєю та лисеням склалися стосунки за стратегією співпраці, адже лисеня запропонувало допомогу, супровід у подоланні страху. Типовою проблемою, яка розглядається в казці, є практичний підхід до трансформації, самозцілення, що передбачає роботу головного персонажа над внутрішнім конфліктом, подолання комунікативних бар'єрів, невпевненості в собі. Основними ресурсами, які опановують персонажі казки у процесі змін, є розвиток особистісного потенціалу, сміливості, вольових якостей, забезпечення соціальною підтримкою, удосконалення здатності долати труднощі. Автор твору настановує читача на думку, що побороти страхи, невпевненість у собі можна і за підтримки інших, і за допомогою власної мотивації, що є ресурсом для саморозкриття, самовдосконалення особистості [6].

Висновки із проведеного дослідження.

Отже, у результаті проведеного аналізу праць науковців, які слугували підґрунтям для проведення нарративного та психотерапевтичного аналізів літературних казок, виокремлено основні елементи нарративного аналізу казок (тип наратора, фокалізація, тип нарації, тематична структура, тип фабули, час, персонажі, рефлексія наратора) і психотерапевтичного аналізу (сюжет, герой, персонажі, стосунки між героями, типові події, труднощі, засоби подо-

ланья труднощів, ресурси). Наведено приклад наративного та психотерапевтичного аналізів української літературної казки А. Зайцевої «Казка про страх». Виявлено, що зазначений твір вирізняється психотерапевтичним ефектом у наративному вимірі, адже в казці відтворено шляхи головного героя до успіху: за допомогою підтримки, супроводу інших; завдяки активізації власної мотивації в боротьбі зі страхами невдач, – що є ресурсами для вдосконалення особистості.

Перспективами подальших наукових розвідок є добір українських літературних казок із зцілювальним ефектом для подальшого використання у психотерапевтичній практиці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баррі П. Вступ до теорії: літературознавство та культурологія / пер. з англ. О. Погинайко ; наук. ред. Р. Семків. Київ, 2008. 360 с.
2. Герман Н., Горобець Т. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога. Черкаси, 2015. 142 с.
3. Гірняк М. Читання як шлях до себе. *Studia Methodologica*. 2015. Vol. 40. P. 113–123.
4. Грищук В. Літературна казка: становлення і розвиток жанру. *Наукові записки Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. 2013. Т. 1. № 1–73. С. 22–27.
5. Данилюк І., Зольникова С. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 6. С. 161–173.
6. Зайцева А. Казка про страх. URL: <https://is.gd/sfWsiW>.
7. Масловська М. Українська літературна казка в контексті європейської. *Вісник Житомирського державного педагогічного університету*. 2004. № 15. С. 142–145.
8. Мушкевич М. Казкотерапія як метод психологічного супроводу сімей із проблемною дитиною. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 205–220.
9. Світова література / О. Ніколенко та ін. Київ, 2018. 296 с.
10. Плетка О. Казка як вектор побудови життєвих стратегій. *Простір арттерапії* / упор. УМО, ГО «Арттерапевтична асоціація». Київ, 2011. Вип. 1 (9). С. 58–64.
11. Пікер П. Що таке текст? Пояснення і розуміння. *Антологія світової літературно-критичної думки ХХ ст.* / за ред. М. Зубрицької. Львів, 2002. С. 305–323.
12. Селіванова О. Сучасна лінгвістика: напрями та проблеми. Полтава, 2008. 712 с.
13. Фіялка С. Редагування дитячих видань. Київ, 2022. 115 с.
14. Наративні психотехнології / Н. Чепелева та ін. Київ, 2007. 162 с.
15. Ярмиш Ю. У світі казки : літературно-критичний нарис. Київ, 1975. 144 с.
16. Bellak L. The Thematic Apperception Test, the Children's Apperception Test, and the Senior Apperception Technique in clinical use. Boston, 1997. 492 p.
17. Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy. New York, 2001. 274 p.
18. Berning N. Narrative Means to Journalistic Ends : A Narratological Analysis of Selected Journalistic Reportages. Wiesbaden, 2011. 160 p.
19. Bettelheim B. Cudowne i pozytywne. O znaczeniach i wartościach baśni. Warszawa, 1985. 296 p.
20. Campbell J. The Hero with a Thousand Faces. Princeton, 2004. 403 p.
21. Genette G. Die Erzählung. München, 1998. 315 p.
22. Jung C.G. The Basic Writings of C.G. Jung. *Modern Library* / ed. by S. Violet, De Laszlo. Hardback, 1993. 736 p.
23. Karpman S.B. Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*. 1968. № 7 (26). P. 39–43.
24. Markowski M.P. Identity and Interpretation. Stockholm, 2003. 181 p.
25. Therapeutic metaphors for children and the child within / J. Mills et al. New York, 2001. 284 p.
26. Peseschkian N. Cultural Dimension in the Training in Medical Psychotherapy. Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy. *Psychother Psychosom*. 1990. № 53 (1–4). P. 39–45.
27. Tomkins S. Affect imagery consciousness. New York, 2008. 544 p.

ТРИВОГА СМЕРТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА DEATH ANXIETY AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

У статті розглядається феномен тривоги смерті. Зазначено, що тривога смерті може лежати в основі як наших повсякденних турбувань і страхів, так і різних психічних розладів. Аналізуються різні психологічні захисти, які пом'якшують вплив тривоги смерті. Зокрема, розглядаються психологічні захисти, характерні тільки для тривоги смерті, а саме: віра у власну винятковість і віра в кінцевого рятівника. Акцентується увага на емпіричних дослідженнях різних проявів цих психологічних захистів. Висувається гіпотеза про психологічну близькість феноменів віри у власну винятковість й оптимізму. Зазначається, що заняття екстремальними видами спорту можуть дозволяти людині переосмислити значення тривоги та страху, знайти в них позитивні аспекти й інтегрувати їх у свою життєдіяльність як чинники, які сприятимуть досягненню людиною своїх цілей. Щодо віри в кінцевого рятівника, проявом якої може бути релігійна віра, вказується, що доцільно намагатись переводити релігійність клієнтів у конструктивне русло, пам'ятати про її корисність для психічного здоров'я клієнтів. Ставиться питання допомоги в боротьбі з надмірною тривогою смерті, якщо повсякденні психологічні захисти дають збій. Розглядаються деякі сучасні та старовинні психологічні методи зменшення тривоги смерті. Аналізуються філософські ідеї, засвоєння яких теоретично може зменшити тривогу смерті. Наголошується, що перспективними у плані зниження рівня тривоги смерті виглядають встановлення та розвиток відносин з іншими людьми. Але зазначається, що виражені намагання встановити міжособистісні зв'язки для подолання тривоги смерті цілком можуть перейти у форму віри в кінцевого рятівника, яка може бути дезадаптивною для людини. Підкреслюється, що проблема тривоги смерті заслуговує на подальші теоретичні й емпіричні дослідження.

Ключові слова: тривога смерті, психологічні захисти, міжособистісні стосунки, ек-

стремальні види спорту, релігійність, оптимізм.

In the paper the phenomenon of death anxiety is studied. It is pointed out that death anxiety can underlie our everyday worries, fears and be at the root of different psychological disorders. Various psychological defense mechanisms, which mitigate the impact of death anxiety, are analyzed. Psychological defense mechanisms, which are specific for overcoming death anxiety, are also investigated, namely: the faith in one's own uniqueness and the faith in the final saviour. Attention is drawn to empiric investigations of various manifestations of these psychological defense mechanisms. The psychological proximity of such phenomena as faith in one's own uniqueness and optimism is hypothesized. It is pointed out that involvement in extreme kinds of sports can help a person reconsider the meaning of anxiety and fear, find their positive side and integrate them into his/her life activity as factors which contribute to the achievement of one's own goals. Considering the faith in the final saviour, which can be manifested in religious faith, it should be noted that it is desirable to steer religiousness of patients into a constructive direction, keeping in mind its usefulness for psychological health of patients. An issue of the help in the situation of excessive death anxiety, when everyday psychological defense mechanisms fail, is raised. Some modern and ancient psychological methods for reducing death anxiety are considered. Certain philosophical ideas, which are theoretically able to reduce death anxiety, are analyzed. It is pointed out that establishment and development of relations with other people can be beneficial for the reduction of death anxiety level. But it should be taken into account that the intention to establish relations with other people in order to overcome death anxiety can be transformed into a certain form of faith in the final saviour, which can be disadaptive for a person. It is underlined that the issue of death anxiety needs further theoretical and empirical studies.

Key words: death anxiety, psychological defense mechanisms, interpersonal relations, extreme kinds of sport, religiousness, optimism.

УДК 159.928.234
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.10>

Степура Є.В.

к.психол.н.,
науковий співробітник
Інституту психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Постановка проблеми. У процесі своєї життєдіяльності людина завжди повинна долати різні види тривог, реалізуючи свої життєві цілі. Тривога смерті є однією з найбільш фундаментальних тривог, що можуть переслідувати людину, оскільки вона відображає пряму загрозу нашому буттю. Треба зазначити, що деяка тривога щодо смерті є цілком нормальною, але сильна її вираженість може провокувати різні прояви дезадаптації особистості. Згідно з уявленнями екзистенційної психології, тривога смерті може лежати в основі як наших повсякденних турбувань та страхів, так і різних психічних розладів (тривожні розлади, фобії, obsesивно-компульсивний розлад тощо). Перехід тривоги смерті в інший емоційний процес часто має місце, коли людина пережила близький контакт зі

смертю, що є актуальним для багатьох людей у нашій країні. Тож постає проблема пошуку способів зменшення рівня тривоги смерті, що були б релевантними нашій культурі. З іншого боку, близька зустріч зі смертю може вивести життя людини на новий рівень, зробити його більш змістовним [18]. У світі вже розроблюються спеціальні програми підготовки до зустрічі зі смертю, що, як свідчать деякі дослідження, зменшують тривогу смерті й підвищують рівень відчуття сенсу життя учасників цих програм [20].

Метою статті є критичний аналіз уявлень про шляхи подолання тривоги смерті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тривога смерті є одним із проявів глибинної екзистенційної тривоги, іншими проявами якої можуть бути тривога нещасного

випадку, тривога втрати сенсу життя, а також відчуття тотальної нудьги, тривога морального засудження тощо (Див. [17]). Треба зауважити, що ці різновиди екзистенційної тривоги можуть бути пов'язані один з одним, але ці зв'язки не завжди є лінійними й можуть залежати від багатьох чинників, зокрема і соціокультурних, що відкриває широке поле для різних теоретичних і емпіричних досліджень (Див. [2]). Ірвін Ялом на основі емпіричних досліджень показує, що страх смерті не є однорідним феноменом. Він дає список страхів, пов'язаних зі смертю. Загалом він виглядає так: 1) моя смерть принесе горе моїм рідним і друзям; 2) усім моїм планам і починанням прийде кінець; 3) процес вмирання може спричинити страждання; 4) я вже не зможу нічого відчувати; 5) я вже не зможу піклуватися про тих, хто залежить від мене; 6) я боюсь того, що зі мною буде, якщо виявиться, що є життя смерті; 7) я боюсь того, що буде з моїм тілом після смерті [18]. Наведений уривок вказує на те, що страх смерті залежить від низки чинників, як, наприклад, міжособистісні стосунки, особливості ціннісно-сислової та мотиваційної сфери особистості, її чутливості, її естетичних уявлень тощо. Тому в кожній людини тривога смерті буде проявлятися залежно від уявлень про смерть, які домінують у неї, і пов'язаними з нею конкретними страхами, які часто бувають заданими соціокультурним середовищем, де перебуває людина. Тому прояви тривоги смерті будуть різними, наприклад, у тих, хто вірує в Бога, і атеїстів, і це потрібно враховувати у психологічних дослідженнях.

Узагалі, з погляду екзистенційної психології тривога смерті має тенденцію зміщуватись – замінятись якимось предметним, максимально конкретним страхом. У психотерапевтичній практиці тривога у своїй первинній формі трапляється рідко. Вона модифікується стандартними захисними механізмами (як-от витіснення, заміщення, раціоналізація), а також деякими іншими, характерними тільки для неї. До останніх належать: віра у власну винятковість (смерть не може торкнутись людини, оскільки, за її відчуттями та переконаннями, вона є особливою) та віра в кінцевого рятівника, яка може бути основою релігійної віри. Ці специфічні захисти можуть чинити адаптаційну дію, але у своїх крайніх проявах вони роблять поведінку людини ригідною та дезадаптивною. Окрім того, за уявленнями екзистенційних психологів, рано чи пізно вони можуть зламатися, і людина постає перед обличчям смерті, що цілком може призвести до виникнення тяжких емоційних порушень (глибокої депресії тощо) [18].

Охарактеризуємо ці захисти: віра у власну винятковість проявляється в тому, що людина вважає смерть тим, що стосується інших

людей. Звісно, вона знає, що помре, але сприймає це як жарт – суто інтелектуально, вона не усвідомлює себе як смертну істоту і не відчуває переживань щодо власної смерті. Віра у власну винятковість дуже корисна для адаптації; завдяки їй ми можемо емансипуватись від природи й усвідомлення своєї нікчемності, трепету перед всесвітом, від обмеженості нашої вартості та наших тілесних функцій, що назавжди прив'язують нас до природи, і найголовніше, від знання про смерть, що постійно є на краю нашої свідомості. Віра в нашу винятковість посилює нашу мужність, дозволяє нам зустріти небезпеку, не будучи деморалізованими загрозою нашого знищення. У ній, за І. Яломом, зародок людського стремління до розвитку умінь, ефективності, влади та контролю, що вважається багатьма за належне. Тією мірою, якою ми досягаємо влади, у нас зменшується страх смерті та збільшується віра у власну винятковість. Рух уперед, досягнення успіху, накопичення матеріальних благ, створення творів мистецтва, які будуть для нас вічними пам'ятками, – це життєвий шлях, що дає нам ефективний захист від безжальних питань, що рвуться з нашої власної глибини [18]. Відмітимо, що деякі аспекти віри у власну винятковість можна зіставити з таким феноменом, як оптимізм. Згідно з теорією М. Селігмана, це набір когнітивних настанов, які протидіють відчуттю безпорадності й забезпечують можливість для людини рухатись уперед до успіху, розвивати свої навички, протидіяти несприятливим зовнішнім обставинам тощо [15]. Можна сказати, що концепція оптимізму має багато спільного з вірою у власну винятковість екзистенційних психологів. Щодо емпіричних досліджень, то вони показують, що оптимізм є чинником, який може протидіяти депресії та тривозі, тривозі смерті також [4; 15]. Загалом, цікаво проводити аналогії між психологічними конструктами різних психологічних шкіл. Це має сприяти кращому розумінню означених феноменів і загальній інтеграції психологічного знання.

Але повернемося до розгляду специфічних захистів від тривоги смерті з погляду екзистенційної психології. Одним із різновидів віри у власну винятковість може бути компульсивний героїзм, за якого людина постійно шукає для себе небезпеку, водночас вона весь час може повторювати ті самі помилки в разі невдачі. Яскравим прикладом компульсивного героїзму є, за І. Яломом, захоплення екстремальними видами спорту, виконання небезпечних трюків тощо [18]. Треба зазначити, що заняття екстремальними видами спорту справді може знизити рівень тривоги та депресії в людини [5; 21]. Деякі дослідження свідчать, що заняття екстремальними видами спорту дозволяє людині переосмислити зна-

чення тривоги та страху, знайти в них позитивні аспекти й інтегрувати їх у свою життєдіяльність як чинники, які сприяють досягненню людиною своїх цілей, запобігати можливим неправильним, надмірно ризикованим крокам. Уміння управляти тривогою та бачити її позитивні аспекти, яке дає заняття екстремальними видами спорту, може переноситись людиною в інші сфери її життя, сприяти досягненню успіхів у цих сферах. Загалом можна сказати, що заняття екстремальними видами спорту сприяють особистісному зростанню людини [5]. Тож цей прояв віри у власну винятковість, якщо вона проявляється в розумних межах, може бути цілком корисним для людини. Хоча проблема користі екстремальних видів спорту для подолання тривоги смерті все ще потребує емпіричних досліджень.

Також проявом цього захисту може бути трудоголізм – людина таємно вірить, що вона завжди буде розвиватись і прогресувати, ставати все більш і більш досконалою, і тому вона ставить перед собою все нові й нові цілі та прагне їх досягти [18]. Зазначимо, що взагалі є дуже мало досліджень зв'язку тривоги (зокрема, тривоги смерті) із трудоголізмом. У принципі, можна сказати, що залежність від праці може бути пов'язана з виникненням тривоги та депресії, також у дітей трудоголіків може спостерігатися підвищена тривожність [13; 16]. Але досліджень явно бракує. Щодо зв'язку трудоголізму із тривогою смерті, то нами не було знайдено жодних емпіричних досліджень із цієї теми. Тож ми не можемо сказати нічого конкретного про значення трудоголізму в подоланні тривоги смерті. Тут лише можна теоретизувати (як це роблять екзистенційні психологи), цілком можливо, що зосередившись на роботі та тривогах, пов'язаних з нею, трудоголік намагається відволіктися від ще більших життєвих тривог (зокрема, тривоги смерті), і ця внутрішня невпевненість, яку він постійно приховує, передається його близьким. Але ця гіпотеза потребує емпіричних досліджень.

Також віра у власну винятковість може проявитися як нарцисизм – людина вважає, що інші люди є ніщо і служать тільки для задоволення її власних потреб [18]. Але якщо відійти від теоретичних уявлень І. Ялома, то питання захисної функції нарцисизму досліджено явно не досить. Є дослідження, які вказують на негативну кореляцію нарцисизму та тривоги [11]. Але досліджень зв'язку нарцисизму та тривоги, зокрема тривоги смерті, явно не досить, ця проблема все ще потребує ретельних емпіричних досліджень. Близьким до нарцисизму є агресія, спрямована на інших людей. Проявами її агресор ніби піднімається над своїми жертвами і тим самим підтримує свою віру у власну винятковість. Крайньою

формою агресії є вбивство, що може бути, в уявленнях вбивці, засобом відкupu від смерті: убивця приносить в жертву інших, щоб самому не стати жертвою смерті [18]. Хоча цей мотив не усвідомленому вигляді трапляється досить рідко і радше характеризує людей із психотичними розладами.

Іншим специфічним захистом від тривоги смерті, за І. Яломом, є віра в кінцевого рятівника – у силу або в сутність, яка завжди любить і захищає нас. Найбільше ця роль личить такій фігурі, як Бог, саме він дарує «вічне життя» мільйонам людей, які вірять у нього. На думку І. Ялома, релігія – це одна з найбільш поширених форм захисту від тривоги смерті [18]. Ролло Мей зазначає, що саме віра в Бога відкриває шлях до психічного здоров'я, дає справжню впевненість у собі, хоча сам Р. Мей розрізняє її справжню та невротичну форми [12]. Остання, на його думку, використовується людьми для досягнення своїх хворобливих цілей, що, зрештою, полягають у самозвеличенні. На нашу думку, у контексті порушеної проблеми, кардинальної різниці між цими видами релігійності немає, оскільки вони слугують одній цілі – захисту від тривоги смерті, як джерела невпевненості в собі. Різниця полягає тільки в ефективності цього захисту, і саме невдалий захист веде до негативних проявів поведінки, на кшталт фанатизму, нетерпимості до інших тощо. Тому в контексті психотерапевтичної роботи доцільно не боротися з невротичною релігійністю клієнтів, а намагатись переводити її в більш конструктивне русло, пам'ятаючи про потенційну корисність релігійності для їхнього психічного здоров'я.

Не тільки Бог або якась надприродна сила може виступати як кінцевий рятівник. Багато людей знаходять його як лідера (політичного, суспільного діяча тощо), свого чоловіка або дружину, батьків, або ж він може бути не персоналізованим, а виступати як якесь високе діло. Дуже часто ці два типи захисту взаємопов'язані. Людина вірить у свою винятковість, тому що хтось захищає її. З іншого боку, якщо ти винятковий, ти відчуваєш свою самотність, тобі стає потрібен той, хто звільнив би тебе від неї. Ірвін Ялом пише, що оскільки захист за допомогою кінцевого рятівника може призвести до зникнення особистості, яка просто розчиняється в ньому, особистість прагне до індивідуалізації, яка, у свою чергу, загрожує їй самотністю та примушує її повернутися назад до рятівника. Так створюється замкнуте коло страждань, у якому перебувають деякі люди [18]. Але треба зазначити, що це радше досить рідкісні клінічні випадки. Цілком можливо, у таких людей є симптоми пограничного розладу особистості або якісь подібні особливості, які створюють нестабільність в утворенні психологічних захистів. Більшість людей, навпаки,

повинні мати механізми психологічного захисту, які забезпечують відносно комфортне існування, без циклічного перебування в тих чи інших негативних емоційних станах. Загалом, дане питання теж потребує досліджень.

Неусвідомлена тривога смерті зі специфічними для неї психологічними захистами є багато в чому теоретичним конструктом психотерапевтів. Інтерпретація переживань клієнта в рамках цього конструкта може допомогти йому тим, що відкриває йому зустріч із смертю і дає великий шанс на кардинальну зміну життєвих пріоритетів. Але як і будь-яка інтерпретація, вона може закривати клієнта від власного досвіду, заважати йому саморозкритись. Тож, застосування цього конструкта може бути не завжди доцільним в умовах повсякденної психотерапевтичної практики. Але якщо ми маємо справу з людьми, які пережили близькість до смерті, навіть якщо не буде явних проявів тривоги смерті, логічно допустити її наявність у глибинах психіки даних клієнтів, що повинно вплинути на вибір стратегії психотерапії. Але важливо розуміти, що поведінка людини: чи то трудоголізм, чи то надмірне заняття екстремальними видами спорту, фанатична віра в Бога або якісь симбіотичні стосунки, може мати безліч різних причин. Безумовно, в основі цих типів людської поведінки може лежати й тривога смерті, яка, звичайно, може бути не зовсім усвідомленою, але екзистенційна психологія страждає тією ж «хворобою», як і інші види психодинамічних теорій: вона намагається пояснити безліч проявів людської поведінки кризь призму своїх конструктів, тим самим знижуючи їх пояснювальний потенціал і користь для клієнтів, оскільки річ, яка пояснює «усе», насправді не пояснює нічого, і, що важливіше, не сприяє вирішенню актуальних проблем клієнта. Тому потрібно проводити емпіричні дослідження впливу тривоги смерті на різні сфери людського життя, що дасть змогу адекватніше оцінювати роль тривоги смерті у виникненні різних психологічних проблем і труднощів людини.

На основі вищесказаного постає важливе питання: як можна допомогти людині перебороти надмірну тривогу смерті, коли повсякденні психологічні захисти дають збій? Якщо тривога смерті явно виражена, терапевтами застосовуються класичні техніки когнітивно-поведінкової терапії, як-от десенсабілізація. Клієнту, що перебуває у стані релаксації, пред'являють стимули, пов'язані зі смертю, у визначеному порядку, починаючи з того, що найменше викликає тривогу, поки тривога не зникне тощо [18]. Цікаво, що згадки про такі методи подолання тривоги смерті можна знайти у джерелах, які були створені задовго до виникнення когнітивно-поведінкової психотерапії. Так, наприклад, автор давньоа-

понського трактату «Хагакуре» радив своїм читачам програвати у своїй уяві різні сценарії своєї смерті і тим самим знижувати свій страх перед нею [3]. Інші послідовники буддистської філософії намагалися виробити в собі глузливе ставлення до смерті, використовували гумор як засіб протидії тривозі смерті [8]. Звісно, таке ставлення до смерті вироблялось у послідовників буддизму завдяки тривалому використанню специфічних психотехнік, тому мало ймовірно, що їхній досвід боротьби із тривогою смерті зможе стати у пригоді більшості людей, але для деяких осіб гумор цілком може слугувати захистом від тривоги смерті.

Деяке значення також мають філософські ідеї, засвоєння яких теоретично може зменшити тривогу смерті. Серед таких ідей І. Ялом виділяє ідеї Епікура, як-от: смертність душі – після смерті ми нічого не будемо усвідомлювати; смерть – це ніщо, вона не може відчуватись, а все, що не відчувається, не має значення. Окрім того, Епікур наводить аргумент симетрії – після смерті ми опиняємось у тому ж стані, що й до народження, тому смерті не треба боятись [19]. Варто також згадати стоїків, які стверджувались в ідеї, що боятись смерті немає жодного сенсу, оскільки це природний і неминучий процес, який не може оминати ніхто із людей, і різниця між довгожителем і тим, хто вмер рано, не є досить значною [1]. Треба зазначити, що в часи, коли жили стоїки, справді, не було великої різниці коли вмирати, оскільки люди жили відносно мало порівняно із сучасною епохою, але для окремих категорій людей такий аргумент усе ще може бути актуальним для подолання тривоги смерті. Ми ще можемо додати думку, що люди переживають стан, подібний до смерті, практично кожної ночі, коли перебувають у стані дельта-ритму (глибокого сну), коли активність мозку мінімальна (порядку 0,5 герц), у цей час ми нічого не усвідомлюємо, нічого нас не турбує й не бентежить. Отже, під час смерті, коли активність мозку взагалі припиняється, ми можемо констатувати, що людина назавжди залишається у стані, подібному до глибокого сну. Хоча, як ми бачили раніше, саме неможливість щось відчувати дуже страшить деяких людей, тому вищезазначені ідеї в терапевтичному процесі потрібно застосовувати з обережністю. Але, безумовно, усі вищезазначені ідеї можуть мати значення, особливо для людей, що дотримуються атеїстичного світогляду. Для вірян, які протидіють тривозі смерті, звичайно, краще опиратися на звичні для них релігійні ідеї. Хоча І. Ялом і критично ставиться до ролі релігії в подоланні тривоги смерті (Див. [19]), є окремі емпіричні дослідження, які вказують на наявність негативного зв'язку релігійності та страху смерті в окремих категорій людей (Приклад [10]).

I. Ялом стверджує, що тривога смерті обернено пропорційна задоволеності життям [18]. Отже, виявлення бажань і прагнень клієнта, його справжніх смислів і устремління, а також пошук шляхів їх реалізації зменшує тривогу смерті. Як не парадоксально, але саме зустріч зі смертю може допомогти в цьому. Хворі на рак або люди, які пережили клінічну смерть, часто зазначають, що їхнє життя відчутно змінюється: вони не помічають дрібних неприємностей, їх не хвилюють думки оточення та соціальний статус, вони починають робити те, що бажає їхня душа, а не те, що треба в рамках якихось норм чи престижно в якійсь соціальній спільноті. Вони починають радіти життю, задовольнятися тим, що мають. Так, звичайно, не в усіх відбуваються такі позитивні особистісні зміни, але конфронтація зі смертю дає людині шанс відкрити власну сутність і почати жити автентичним життям, слідувати за своїми справжніми бажаннями, і тільки це може наповнити її життя щастям [18]. Треба зазначити, емпіричні дослідження виявили, що щастя й осмисленість життя не завжди корелює зі зменшенням тривоги смерті, а залежить від вікових і соціокультурних чинників [2]. Тож цей підхід може бути застосований не для всіх категорій людей.

Більш перспективним у плані зниження рівня тривоги смерті виглядають встановлення та розвиток відносин з іншими людьми, про що говорить I. Ялом в іншій своїй роботі [19]. Еріх Хоффер висловлював думку, що об'єднання з іншими людьми в якусь спільноту сприяє зниженню тривоги смерті [7]. У принципі можна сказати, що вищезгадані підходи прямо впливають з еволюційно влаштованої природи людини як соціальної істоти, із глибинно заданими способами подолання тривоги, які органічно впливають із цієї природи. Окрім того, деякі емпіричні дослідження підтверджують наявність позитивної кореляції між почуттям самотності та тривогою смерті [6; 9]. Хоча виражені намагання встановити міжособистісні зв'язки для подолання тривоги смерті цілком можуть перейти у вищезгадану віру в кінцевого рятівника, яка може бути дезадаптивною для людини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Загалом проблема тривоги смерті заслуговує на подальші теоретичні й емпіричні дослідження, яких, на жаль, не досить проводиться в рамках вітчизняної психології. Будемо сподіватись, що актуалізація цієї проблематики у зв'язку з війною змінить цей стан речей. Тривога смерті може впливати на безліч сфер життя людини та лежати в основі різних інших психологічних проблем і психічних розладів. Тому розширення досліджень зв'язків тривоги смерті

з іншими аспектами психічного життя людини може мати велике практичне значення. Загалом тривога смерті є цілком нормальним явищем, яке не потребує психотерапевтичних впливів, якщо вона не заважає нормальному функціонуванню людини. У здорової людини є цілком нормальні захисти від цієї тривоги у вигляді тієї ж релігійної віри або загального оптимізму, які не дозволяють цій тривозі негативно впливати на загальний психічний стан і поведінку людини. Різноманітні способи боротьби із тривогою смерті, загалом, створювались для підтримки людей, які перебували у критичних або межових ситуаціях життєдіяльності, коли стандартні захисти могли бути зруйнованими. Ознайомлення з різними способами боротьби проти тривоги смерті може бути корисним у наш складний час.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аврелій М. Наодинці з собою. Роздуми / пер. із гр. Львів : Априорі, 2018. 184 с.
2. Степура Є.В. Зв'язок щастя та сенсу життя зі страхом смерті. *Габітус*. 2022. № 40. С. 71–76.
3. Цунетомо Я. Хагакуре. Книга самурая / пер. з яп. Київ : Арії, 2015. 224 с.
4. Is death anxiety more closely linked with optimism or pessimism among older adults? / M.D. Barnett et al. // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. V. 77. 2018. P. 169–173.
5. Brymer E., Schweitzer R. Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of health psychology*. 2013. № 18 (4). P. 477–487.
6. Çakar F.S. The levels predicting the death anxiety of loneliness and meaning in life in youth. *European Journal of Education Studies*. 2020. № 11 (6). P. 97–121.
7. Hoffer E. *The true believer*. Harper, 1951.
8. Hyers M.C. *Zen and the Comic Spirit*. Philadelphia : Westminster Press, 1974.
9. Death anxiety and loneliness among older adults: Role of parental self-efficacy / L. Greenblatt-Kimron et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18 (18). 9857.
10. Factors related to life satisfaction, meaning of life, religiosity and death anxiety in health care staff and students: A cross sectional study from India / K.S. Latha et al. *Online Journal of Health and Allied Sciences*. 2013. № 12 (2). URL: <https://www.ojhas.org/issue46/2013-2-7.html> (дата звернення: 18.12.2023).
11. Examining associations between narcissism, behavior problems, and anxiety in non-referred adolescents / K.S. Lau et al. *Child & Youth Care Forum*, 2011. 40. P. 163–176.
12. May R. *The art of counseling*. New York : Gardner Press, 1989.
13. Robinson B.E., Kelley L. Adult children of workaholics: Self-concept, anxiety, depression, and locus of control. *American Journal of Family Therapy*. 1998. № 26 (3). P. 223–238.
14. Roshani K. Relationship between religious beliefs and life satisfaction with death anxiety in the

elderly. *Annals of Biological Research*. 2012. № 3 (9). P. 4400–4405.

15. Seligman M. *Learned Optimism*. New York : Knopf, 1990.

16. Work addiction as a predictor of anxiety and depression / M.J. Serrano-Fernandez et al. *Work*. 2021. № 68 (3). P. 779–788.

17. Tillich P. *The Courage to Be*. New Haven, CT : Yale University Press, 1952.

18. Yalom I.D. *Existential psychotherapy*. Hachette UK, 2020.

19. Yalom I.D. *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass A Wiley Imprint, 2008.

20. Yoon M.O. The effects of a death preparing education program on death anxiety, spiritual well-being, and meaning of life in adults. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2009. № 20 (4). P. 513–521.

21. The influence of sport climbing on depression and anxiety levels-literature review / G. Zieliński et al. *Journal of Education, Health and Sport*. 2018. № 8 (7). P. 336–344.

ІГРОВЕ МОДЕЛЮВАННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

GAME MODELING OF HUMAN VITAL ACTIVITY AS THE SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Стаття присвячена вивченню психологічних засад ігрового моделювання як атрибутивного явища та процесу життєдіяльності людини в актуальних умовах її екзистенції, обґрунтуванню психологічного змісту та функціональної сутності предмета дослідження. У роботі застосовано феноменологічний метод, аналіз і систематизацію наукових положень і підходів у дослідженні гри, ігрового моделювання життєдіяльності людини як психологічного полідисциплінарних феноменів, теоретична реконструкція й уточнення психологічного змісту та функціональної сутності явища ігрового моделювання, методи наукової концептуалізації. Базовим методологічним атрибутом дослідницького дискурсу обрано синтез двох універсальних, вітальних системотвірних феноменів – гри та моделювання. Конкретизовано категоріально-понятійний зміст феномену ігрового моделювання життєдіяльності людини та його психологічних аспектів. Актуалізовано системотвірне значення, сенс і атрибутивність ігрового моделювання життєдіяльності людини в умовах актуального середовища. Обґрунтовано психологічний зміст і функціональну сутність ігрового моделювання життєдіяльності людини, його концептуальний зв'язок із фундаментальними загальнонауковими підходами теорії моделювання М. Вартофського. Поглиблено наукові уявлення про психологічні засади ігрового моделювання як атрибутивного явища та процесу життєдіяльності людини в актуальних умовах її екзистенції та соціалізації. Розроблено авторське визначення терміна «ігрове моделювання життєдіяльності людини» як предмета наукового пізнання. Результати дослідження окреслюють актуальність наукових розвідок феномену ігрового моделювання як важливого атрибутивного явища та процесу, що зумовлює та забезпечує життєдіяльність людини в умовах екзистенційних ускладнень і невизначеності. Наведене у статті авторське визначення поняття «ігрове моделювання життєдіяльності людини», його зміст і функціональну сутність пропонується використовувати в перспективних психологічних дослідженнях.

Ключові слова: екзистенція, життєдіяльність людини, предмет психологічного дослідження, невизначеність, гра, моделювання, модель, ігрове моделювання життєдіяльності людини, соціалізація, саморегуляція, функція, роль.

The article is devoted to the study of the psychological principles for game modeling as the fundamental and attributive phenomenon and process of human vital activity in the actual existential terms, ground of psychological maintenance and functional essence of human vital game modeling. A phenomenological method is applied in research, analysis and systematization of scientific positions and approaches in research of human vital game modeling as the psychological phenomenon, theoretical reconstruction and clarification of psychological maintenance and functional essence of human vital game modeling in the actual existential terms, methods of scientific conceptualization. The synthesis of two universal, congratulatory phenomenas – game and modeling is select the base methodological attribute of research. On results research category-concept maintenance of the phenomenon of human vital game modeling is specified and corresponding psychological aspects. Fundamental sense and attributiveness of human vital game modeling actualized in the conditions of potentially chaotic, stormy and such, that changes swiftly, environments. Psychological maintenance and functional essence of human vital game modeling are reasonable, him conceptual connection with fundamental approaches of modeling theory by Marx W. Wartofsky. Determination to the phenomenon is given, to the process and definition “human vital game modeling”. Scientific ideas are deep about psychological principles of game modeling as the fundamental and attributive phenomenon and human vital process in the actual terms of her existence. On the basis of analysis of conceptual connection of scientific principles of modeling, psychology of playing and game activity, positions of modeling theory by Marx W. Wartofsky authorial determination of the phenomenon is worked out, process and definitions “human vital game modeling” as the subject of psychological research. Actual research allow conclusions about actuality of scientific secret services of the phenomenon of game modeling as the fundamental attributive phenomenon and process which stipulates and provides the human vital activity in the conditions of existential overstrainness and uncertainty. The authorial determination over of the phenomenon brought in research, process and definitions the “human vital game modeling”, his maintenance and functional essence, it is suggested to use in perspective psychological research.

Key words: existence, human vital activity, subject of psychological research, uncertainty, game, modeling, model, human vital game modeling, socialization, self-regulation, function, role.

УДК 159.9.01:168
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.11>

Хайрулін О.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри внутрішніх комунікацій
Національний університет оборони
України

Життєдіяльність сучасної людини є об'єктивним віддзеркаленням нової епохи, особливості якої втілилися в науковому та загальнокультурному акронімі VUCA. Концепт VUCA був обраний світовими лідерами та науковцями для опису хаотичного, бурхливого й такого, що стрімко змінюється, середовища, яке швидко стало «новою нормою» й особливості якого використовуються агресивними геополітичними суб'єктами як засоби впливу [1; 21; 22; 25; 27]. Прикладом цього є злочинні дії Російської Федерації, що призвели до анексії українського Криму та повномасштабної російсько-української війни. Українське суспільство перебуває у стані максимального екзистенційного напруження, що об'єктивно спричиняє зниження психологічного благополуччя громадян. Актуальні обставини воєнного часу, потреба відновлення в Україні безпекового середовища, умови післявоєнної відбудови, забезпечення подальшої ефективної життєдіяльності українського суспільства у світі ризику та невизначеності потребують від вітчизняної психологічної науки обґрунтованих пропозицій для створення моделей, технологій і протоколів ковітальної життєдіяльності людини в довіклі перманентних життєвих ускладнень.

Науково обґрунтованою вихідною позицією, раціональною програмою та сценарієм пошуку та реалізації психологічних засобів продуктивної життєдіяльності суб'єкта в наведених умовах усе більше постає гра – соціокультурний феномен і водночас інтегральний чинник самореалізації людини як суб'єкта, особистості й індивідуальності у процесі, просторі та часі її онтогенезу. Ігрова діяльність постає «формою особистісної причетності усупільненого індивіда до світу і характеризує його екзистенційну присутність у цьому світі; водночас саме гра визначає онтофеноменальний вітакультурний формат його психодуховного самоздійснення та вчинкового самозреалізування» [16, с. 102].

Мета статті полягає в теоретичному дослідженні психологічних засад ігрового моделювання як атрибутивного явища та процесу життєдіяльності людини в актуальних умовах її екзистенції, обґрунтуванні психологічного змісту та функціональної сутності ігрового моделювання життєдіяльності людини. Завданнями дослідження визначено таке: 1) здійснити теоретичний аналіз підстав і засновків для обрання ігрового моделювання життєдіяльності людини предметом психологічного дослідження; 2) уточнити психологічний зміст і функціональну сутність ігрового моделювання життєдіяльності людини в актуальних умовах прожиття; 3) на основі полідисциплінарного аналізу наукових джерел запропонувати авторське визначення поняття «ігрове моделювання життєдіяльності людини»

для його позначення як предмета психологічного дослідження.

Стаття має характер теоретико-методологічної розвідки, тому основними методами дослідження є феноменологічний метод, аналіз і систематизація наукових положень і підходів у дослідженні ігрового моделювання життєдіяльності людини як психологічного міждисциплінарного феномену, теоретична реконструкція й уточнення психологічного змісту та функціональної сутності ігрового моделювання життєдіяльності людини в актуальних умовах прожиття, методи наукової концептуалізації. Базовими атрибутами наведеного дослідницького дискурсу, що визначає його змістовлену сутність, обрано концептуально-прагматичний синтез двох універсальних, системотвірних стосовно життєдіяльності людини феноменів – *гри* та *моделювання*. Саме на імплікативному перетині цих двох взаємозалежних явищ з'являється можливість досягнення мети дослідження.

Узагальнений аналіз результатів наукових досліджень гри [1; 3; 5; 8; 9; 11–19; 23; 29; 30], її потенціалу як універсального прагматичного засобу буття сучасного суб'єкта, актуальних тенденцій впливу наявних умов на життєдіяльність і психологічне благополуччя людини підтверджує гіпотезу про те, що гра – це: 1) світоглядна універсальна, категорія культури, функціональний архетип, універсальна онтофеноменальна форма екзистенції людини та спільноти; 2) матриця організації та продуктивна програма життєдіяльності суб'єкта в реальних умовах його соціальної взаємодії; 3) спосіб буття людини та суспільства, що здатний забезпечувати процеси життєдіяльності людини або соціальної групи за будь-яких умов; 4) єдина модальність водночас екстеріоризації й інтеріоризації на атрибутивній основі свідомого «подвоєння світу», буття водночас на двох планах-вимірах активної свідомості – зовнішньосередовищного та внутрішньосуб'єктного, які існують за принципами системної взаємної співдії, доповнюваності, комплементарності; 5) вид діяльності (категорія «діяльність» є родовим поняттям), який: а) акумулює історично накопичений соціальний досвід; б) у взаємодоповненні задає цілісний образ людського світу; в) виявляється як базова структура людської свідомості, що має універсальний функціоналізм; г) відіграє роль глибинної програми соціального життя, яка серцевинно містить інваріанти абстрактного загального змісту; г) характеризується смисловим наповненням, що зорганізується у вигляді своєрідних кластерів і в їх сукупності утворює пізнавальний образ світу обраної епохи, спільноти, індивіда. Відповідні узагальнення наведено в попередніх дослідженнях [17; 18].

У науковому апараті й актуальних дискурсах національної науки індивід характеризується як істота, яка відтворює саму себе, свою життєдіяльність. Водночас людина є єдиною істотою в реальному світі, у діяльності якої результат дії, її ідеальна мета випереджають саму дію, тобто природне причинно-наслідкове відношення ніби «перевертається» [15, с. 186–187]. Щоби таке «перевертання» стало можливим, людина має вступити в безпосередній контакт як з майбутнім (з тим, що ще не є наявним), так і з минулим (з тим, що вже не є наявним). Тобто в основі екзистенції людини лежить її *здатність моделювати свою життєдіяльність в умовах перманентної екзистенційної невизначеності*. Така методологічна позиція вагомо обґрунтовує та посилює авторську гіпотезу про прагматичну універсальність ігрового моделювання як важливого атрибутивного явища та процесу життєдіяльності людини в актуальних умовах її екзистенції. Водночас виведення моделювання із простору суто наукового, передусім методологічного вжитку, позиціювання моделювання як неспецифічного психічного процесу вважається не лише неспекулятивним, але і необхідним вектором розвитку національної психології. Реалізацію цього дозволяють сучасні підходи до змісту та сутності моделювання як «методу опосередкованого дослідження об'єктів пізнання, безпосереднє вивчення яких із певних причин неможливе, ускладнене, неефективне чи недоцільне, через дослідження їхніх моделей» [15, с. 392]. Саме завдяки процедурам абстрагування й ідеалізації моделювання надає змогу суб'єктові з метою відтворення (у моделі) та дослідження виділяти саме ті характеристики, параметри чи властивості модельованих об'єктів, які безпосередньо підлягають вивченню («Філософський енциклопедичний словник»). У суто психологічному сенсі моделювання є відтворенням людиною якоїсь психічної діяльності шляхом штучного утворення умов в актуальній обстановці з метою її дослідження або вдосконалення. Сутність моделювання полягає у створенні моделей ситуацій, у яких доводиться працювати людині. Цей метод відіграє важливу роль у дослідженні найскладніших процесів і явищ мікро-, макро- та мегасвіту в розкритті людиною їхньої глибинної сутності [11; 26; 30].

У царині наукової психології набули статусу класичних підходи до змісту соціалізації людини А. Бандури, А.В. Петровського та Г.М. Андреевої [9; 20; 28; 29], за якими суб'єкт у процесі власного розвитку активно опановує все більш нові та складні види життєдіяльності через засвоєння нових моделей рольової поведінки, що дозволяє йому все більш успішно орієнтуватися в актуальних ситуаціях прожиття та наявній системі соціальних ролей.

За таких умов соціалізація відбувається творчо на основі суб'єктної моделі ставлення до життя як творчого акту [9, с. 53–55; 20; 28; 29].

Сучасні тенденції введення ігрових законномірностей діяльності людини до наукових апаратів соціогуманітарних наук (психологія, соціологія, політологія, психолінгвістика тощо) пов'язані з науковими здобутками математичної теорії ігор [5; 8; 19; 26; 29; 30]. Деякі ключові аспекти теорії ігор, наприклад зміст мінімаксної та максимінної стратегій, унормовано в науковому апараті англійської психології [26; 30], але в національній психології використовуються спорадично та дискусійно. Водночас наведені й інші аспекти математичної теорії ігор, що мають виразний психологічний зміст, потребують свого полідисциплінарного унормування як соціогуманітарних наукових атрибутів передусім через універсальну дефініцію «моделювання». Теорія ігор є самостійною математичною дисципліною, яка зародилась, набула загальнонаукового методологічного значення та розвивається передусім як універсальний засіб «моделювання виробничих, планово-економічних і управлінських ситуацій, тобто представлення цих ситуацій у вигляді формалізованої системи елементів, що взаємодіють з визначеною метою» [8, с. 200].

У межах теорії ігор моделювання є основним процесом, який визначає та зумовлює як теоретичні, так і практичні аспекти життєдіяльності суб'єкта [5; 8; 19; 26; 29; 30]. А.В. Крушевський, один з ініціаторів полідисциплінарного впровадження здобутків математичної теорії ігор у дискурсах національної науки, обґрунтовує психологічні перспективи такого впровадження тим, що «ігрова модель, або ділова гра – це набір учасників гри та правил, що відбивають актуальну ситуацію життєдіяльності. Учасники гри повинні, підкоряючись цим правилам, досягти найкращих успіхів на шляху до поставленої мети» [8, с. 201].

Дослідження В.А. Денисенко, що спрямоване на вивчення взаємодії та механізмів кооперації суб'єктів спільної діяльності, засвідчує актуальність ігрового моделювання процесу кооперативної взаємодії таких суб'єктів. Дослідник обґрунтовує свої висновки про законномірності збільшення ймовірності появи кооперації суб'єктів в умовах спільної діяльності на здобутках математичної теорії ігор [5]. Дискурс ігрового моделювання, який пропонує В.А. Денисенко, тяжіє до психологічної парадигми. Водночас автор, актуалізуючи необхідність «проаналізувати поведінкову стратегію учасників гри з огляду на їхні особистісні психологічні властивості або ціннісні настанови» [5, с. 131], не пропонує змісту поняття «ігрове моделювання», залишається в контурі математичної теорії ігор, фактично поєднує сут-

ність ігрового моделювання та теорії ігор лише як синонімів.

Т.Є. Гура використовує явище ігрового моделювання в дослідженні механізмів активізації професійної мислєдїяльності психологів засобами професійної гри [4]. Основу розвідки дослідниці становлять академічні висновки когорти вчених про те, що ігрова діяльність є провідним видом та інструментом соціалізації людини, у ній проходять становлення та розвиток особистості. Водночас психологічну сутність і зміст ігрового моделювання Т.Є. Гура не уточнює, синонімічно сприймає гру й ігрове моделювання як той самий предмет. Водночас висновки цієї дослідниці про те, що: 1) ігрове моделювання є механізмом опанування професійної діяльності; 2) воно забезпечує формування та розвиток у фахівців нового ставлення до професійних еталонів; 3) обґрунтовано позиціонує особливу форму ігрової діяльності – організаційно-діяльнїсну гру, як унікальний і ефективний засіб професійного розвитку, беззаперечно мають потужну прикладну психологічну перспективу [4].

Знана вітчизняна наукиня З.С. Карпенко, зважаючи на історично вмотивовану нагальність в аксіологічному повороті сучасних психологічних досліджень, адекватних викликам постнекласичної стадії наукових пошуків, вважає моделювання універсальним методом [6, с. 140–141]. Дослідниця на основі методологічної прагматизації результатів розвідок Т. Клауса й О.Б. Старовойтенко акцентує, що психологічна сутність моделювання полягає в оперуванні моделями як відображенням чинників, речей і відношень визначеної царини знань у вигляді більш простої, наочної та зрозумілої матеріальної структури. Моделі розробляються суб'єктом у вигляді вербально-логічних конструктів, або ж у вербально-образній, вербально-символічній, образно-символічній формах [6, с. 141].

В.В. Москаленко власним дослідженням закономірностей соціалізації людини [9] обґрунтовує те, що від початку цього фундаментального процесу системотвірним атрибутом є *гра як провідний вид і тип діяльності*. Завдяки ігровій діяльності на початку соціалізації забезпечується «перетворення загальних форм діяльності та спілкування на індивідуальні властивості особистості» [9, с. 509–510].

У теорії соціального навчання, яка позиціонується її автором, канадським психологом українського походження Альбертом Бандурою (1925–2021 рр.) як *психологічна теорія моделювання* [20; 28; 29], моделюванням є: 1) техніка модифікації людиною власної поведінки (behavior modification technique), що містить спостереження поведінки інших (моделі) й участь з ними у виконанні бажаної

поведінки; 2) ситуація, у якій суб'єкт спостерегає модель поведінки, обрану за взірєць, і намагається її відтворити. За висновками А. Бандури, саме *через моделювання відбувається соціалізація особистості* [11; 20; 28; 26; 29; 30].

Українська дослідниця Н.М. Токарева з посиланням на результати розвідок А.А. Лібермана акцентує на тому, що «ігрова діяльність, спрямована на моделювання складної структури суспільства та способів інтеграції підлітка в соціальному вимірі, що є ігровою за типом, соціально-моделюючою за формою та суспільно значущою за змістом» [14, с. 147].

Масштабні дослідження гри О.М. Кочубейник [12] у дискурсі психологічних практик конструювання життєдіяльності людини в умовах постмодерної соціальності свідчать про атрибутивність ігрової діяльності для життєконструювання/моделювання суб'єктом своїх екзистенційних перспектив на всій лінійці репрезентацій: від ситуативних «тут-і-зараз» до стратегічних цілей реалізації власного життєвого проекту. За висновками наукині, гра як засіб екзистенції «має три рівні свого функціонування в конструюванні соціальності та життєконструюванні окремої особистості <...> Зокрема, на рівні *емпіричної дії* – як сукупність ігрових артефактів, якими оперує людина <...> На рівні *соціальної дії* гра завжди формується та здійснюється як <...> можливість розгортання інших соціальних активностей, як свого роду соціальна потенція. <...> На рівні *дискурсивної дії* гра функціонує як репрезентація, фіксація, зміна, заперечення, підтвердження або пояснення реальності, як аргументація аксіологічних та ідеологічних вимірів» [12, с. 86].

Дослідженнями українських психологів Г.О. Балла, В.О. Татенка, П.П. Горностая, О.М. Кочубейник, В.О. Олефіра обґрунтовано доведено, що *саморегуляція людини здійснюється на основі моделювання предмета комунікації*, який має для особистості суб'єктивну цінність в оптиці моделі/образу бажаного майбутнього та визначення доцільності та послідовності подальших дій [12; 13]. Такий підхід є розвитком здобутків П.К. Анохіна та Б.Ф. Ломова в дослідженнях регулюючої функції психічного в підготовці, організації та виконанні людиною діяльності [10]. Психологічний аспект моделювання дослідники розуміють як «продукування певного фрагмента соціальної реальності або концептуально-теоретичного утворення» [13, с. 119]. Також названі науковці акцентують на тому, що моделювання відбувається як особистісно-рольове на основі відбиття в імпліцитному, згорнутому вигляді психологічних комунікативних ролей як моделей поведінки, що стосуються очікуваної суб'єк-

том послідовності дій залежно від обставин із притаманним таким ролям емоційно-мотиваційним супроводом [13, с. 119]. З огляду на це моделювання поведінки є актуалізацією ролевих моделей людини, що унаслідок собою патерни привласнених протягом соціалізації зразків (моделей) поведінки та мотивованих дій у деяким чином інтерпретованій ситуації (там само). Виходячи з наведеного, саме концепт «роль» претендує бути осередком продуктивного синтезу двох універсальних, системотвірних стосовно життєдіяльності людини феноменів – гри та моделювання, бо цей концепт лежить в основі самого явища гри [11; 26; 30]. Водночас не лише концепт «роль» імплікативно зв'язує гру та моделювання, обґрунтовано утворює тим робастний та прагматично зорієнтований конструкт «ігрове моделювання життєдіяльності людини». За висновками авторів, дослідження пізнавальних завдань для формування компетентностей моделювання є різновидом ігрової діяльності з більш високим когнітивним навантаженням [7, с. 20]. Дослідниками уточнюється зміст моделювання як психологічного явища: основні етапи моделювання (постановка проблеми, побудова моделі, її дослідження, екстраполяція отриманих результатів на оригінал [11, с. 209]) наповнюються основними функціями моделювання, а саме *дескриптивною, прогностичною та нормативною* [7, с. 29].

Варто зауважити, що здійснені нами аналіз і порівняння наведених у згаданому дослідженні шерегу функцій моделювання незалежно відповідає результатам класичного дослідження методології моделювання американського філософа й епістемолога, автора загальнонаукової теорії моделювання Маркса Вартофські (1928–1997 рр.) [24]. Власні наукові розвідки цей дослідник ґрунтує на нерозривному, обопільному та взаємогенеруючому поєднанні усвідомлюваних ментальних моделей і їх уреальнених, фактичних, *hic et nunc* репрезентацій (натуралістичний емпіричний факт, що встановлений «тут і зараз»). Сама наука розглядається М. Вартофські як систематизована побудова таких моделей і їх логічний і критичний аналіз. Моделі розуміються в їх найбільш розвиненому виді: як формальні структури, як онтологічні твердження про природу речей (світів, суспільств, індивідів, дій, мислення тощо) і як евристичні конструкції, що пропонують нам варіанти структурування нашого розуміння світу та себе [24, с. XIV–XV]. Той факт, що М. Вартофські розглядає модель як конструкцію, у якій індивід розташовує символи свого досвіду або мислення таким чином, що в результаті отримує систематизовану репрезентацію цього досвіду або мислення як засіб їх розуміння та пояснення іншим людям [24, с. XV], дозволяє методологічно унормо-

вано вбудовувати теорію моделювання в національний психологічний науковий апарат. Примітним є те, що формулювання наведені нами українськими дослідниками функцій моделювання як психологічного явища незалежно збігається з висновками та логікою теорії моделювання М. Вартофські щодо шестикомпонентної типології моделей, заснованої на ступені екзистенційної сили кожного типу моделей. Від першого типу моделей (моделі аналогій *ad hoc* (лат. «саме для цього випадку»)) до останнього, найбільш складного шостого типу моделей (моделі максимальної екзистенційної сили, що виходять за рамки експериментальної перевірки) змістовний і функціональний каскад моделювання як явища посилюється [24, с. 29–34]. Тобто якщо першому типу моделей (моделі аналогій *ad hoc*) притаманна лише дескриптивна функція, то надалі, у наступних типах моделей поступово з'являється спочатку прогностична й надалі нормативна функція. За висновками М. Вартофські, моделі шостого типу (моделі максимальної екзистенційної сили) містять усі *три атрибутивні функції моделювання*, що змістовно відповідає архітектурі психічної регуляції в підготовці, організації та виконанні діяльності людиною за наведеними висновками А. Бандури, П.К. Анохіна, Б.Ф. Ломова, Г.О. Балла, В.О. Татенка, П.П. Горностаєва, О.М. Кочубейника та інших дослідників.

Наведені наукові підходи й узагальнення проблематики ігрового моделювання життєдіяльності людини констатують, що це явище є складним психологічним та полідисциплінарним феноменом, дослідження якого має виразну перспективу та потенціал. Теоретична реконструкція й уточнення психологічного змісту та функціональної сутності ігрового моделювання життєдіяльності дозволяють сформулювати таке визначення: ігрове моделювання життєдіяльності людини – це: 1) універсальне прагматичне атрибутивне явище та неспецифічний психічний процес життєдіяльності людини в реальних умовах соціальної взаємодії, що характеризуються високим когнітивним навантаженням, вірогідністю екзистенційних ускладнень і невизначеністю; 2) особистісно-рольовий модус життєдіяльності людини на основі відбиття в імпліцитному, згорнутому вигляді психологічних комунікативних ролей як моделей поведінки, що стосуються очікуваних суб'єктом послідовності та результату дій залежно від актуальної ситуації; 3) спосіб і метод соціалізації людини, забезпечення нерозривного, обопільного та взаємогенеруючого поєднання процесів екстеріоризації й інтеріоризації (привласнення та вироблення моделей у синтезі із продукуванням їх уреальнених, фактичних життєдіяльнісних репрезентацій), що відбуваються за принципами

системної взаємної співдії та доповнюваності; 4) основа психологічної саморегуляції людини через відтворення нею певної психічної діяльності шляхом штучного утворення умов в актуальній обстановці з метою її дослідження, удосконалення або подолання. Основними функціями ігрового моделювання є дескриптивна, прогностична та нормативна. Функціоналізм ігрового моделювання посилюється від лише дескриптивної (описової) до функціонально-повновагового триплета (реалізація всіх трьох функцій) залежно від ступеня когнітивного навантаження, рівня ситуаційних ускладнень і життєвої невизначеності, а в підсумку – екзистенційної сили певної моделі дій.

Наведене теоретичне дослідження актуалізує психологічну проблематику ігрового моделювання як важливого атрибутивного явища та процесу, що зумовлює та забезпечує життєдіяльність людини в актуальних умовах прожиття. Окреслено підходи до визначення змісту та сутності ігрового моделювання життєдіяльності людини в умовах потенційно хаотичного, бурхливого й такого, що стрімко змінюється, середовища. На основі полідисциплінарного підходу та сучасних наукових розробок у предметному просторі моделювання обґрунтовано його психологічний зміст і функціональну сутність. Виявлено концептуальний зв'язок психології ігрового моделювання та фундаментальних підходів теорії моделювання М. Вартофські. Запропоновано визначення явища, процесу та терміна «ігрове моделювання життєдіяльності людини», яке пропонується включити в науковий апарат і актуальні дискурси національної психології. Перспективні дослідження ігрового моделювання життєдіяльності людини вважаємо за доцільне зосередити на виявленні його психологічних закономірностей відповідно до типології моделей М. Вартофські. Особливої дослідницької уваги водночас потребують концептуалізація та верифікація психологічного змісту моделей шостого типу, що формулюються в теорії моделювання як моделі максимальної екзистенційної сили, що виходять за рамки експериментальної перевірки та мають нормативну життєдіяльну функцію. Тезаурус таких перспективних психологічних досліджень пропонується складати з таксономічно структурованих концептів, що послідовно (від усвідомлюваних моделей до описів репрезентацій) повинні утворювати вузлові онтологічні механізми ігрового моделювання, якими є гра як життєдіяльна універсалія, типи моделювання відповідно до різновидів гри, габітус, ситуація, пропріум, диспозиції ігрового моделювання, стратегії й тактики ігрового моделювання, комунікативні дії/акти як репрезентації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бодряр Жан. Фатальні стратегії / пер. із франц. Леоніда Кононовича. Львів : Кальварія, 2010. 192 с.
2. Великий тлумачний словник української мови. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун». 2005. 1720 с.
3. Гундольф С. Фрейермут. Ігри. Геймдизайн. Дослідження ігор / пер. з нім. Аліна Ігорівна Кропивка. Харків : Гуманітарний центр, 2021. 250 с.
4. Гура Т.Є. Активізація професійної мислєдіяльності майбутніх психологів засобами ігрового моделювання. *Наука і освіта* : науково-практичний журнал. 2010. № 10. С. 168–172.
5. Денисенко В.А. Базові підходи у ігровому моделюванні процесу взаємодії при управлінні спільним ресурсом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. № 18. С. 126–131.
6. Карпенко З.С. Аксіопсихологічні джерела методу моделювання у психології особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 138–144.
7. Комп'ютерне моделювання пізнавальних завдань для формування компетентностей учнів із природничо-математичних предметів : монографія / В.Ю. Биков та ін. ; за наук. ред. С.Г. Литвинової. Київ : Педагогічна думка, 2020. 214 с.
8. Крушевський А.В. Теорія ігор. Київ : Вища школа, 1977. 216 с.
9. Москаленко В.В. Соціалізація особистості. Київ : Фенікс, 2013. 540 с.
10. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. На правах рукопису : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 428 с.
11. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
12. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія / Т.М. Титаренко та ін. ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.
13. Свідоме і несвідоме у груповій взаємодії : монографія / П.П. Горностай та ін. ; за наук. ред. П.П. Горностая ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 244 с.
14. Токарева Н.М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору. *Кривий Ріг*, 2015. 446 с.
15. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
16. Фурман А.В., Шандрок С.К. Сутність гри як учинення : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2014. 120 с.
17. Хайрулін О.М. Психологія ігрового моделювання соціального життя суб'єкта : монографія. Тернопіль : ЗУНУ, 2021. 404 с.
18. Хайрулін О.М. Онтологічне моделювання психологічного поля гри. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2 (88). С. 106–141. <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.106>
19. Games of Strategy / Avinash Dixit et al. Fourth Edition. W.W. Norton & Company, Inc., 2015. 732 p.
20. A History of Modern Psychology, Ninth Edition. Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz Thomson Learning, Inc., 2008. 561 p.

21. Codreanu A. A VUCA action framework for a VUCA environment: Leadership challenges and solutions. *Journal of Defense Resources Management*. 2016. № 7 (2). P. 31–38. <https://doaj.org/article/de3b2db947d7499fac1f7c3a6e75ec84>
22. Hamid H. The strategic position of human resource management for creating sustainable competitive advantage in the VUCA world. *Journal of Human Resources Management and Labor Studies*. 2019. № 7 (2). P. 1–4. URL: https://www.researchgate.net/publication/339507471_The_Strategic_Position_of_Human_Resource_Management_for_Creating_Sustainable_Competitive_Advantage_in_the_VUCA_World.
23. Schell Jesse. *The Art of Game Design. A Book of Lenses*. Morgan Kaufmann Publishers, 2008. 489 p.
24. Marx W. Wartofsky. *Models: Representation and the Scientific Understanding* (Boston Studies in the Philosophy of Science, 48; Synthese Library, 129.) xxvi + 390 pp., index. Dordrecht ; Boston; London : D. Reidel, 1979.
25. Popova N., Shynkarenko V. Personnel development at enterprises with regard to adaptation to the VUCA world. *Economic Annals*. 2016. XXI. № 156 (1–2). P. 88–91. URL: https://www.researchgate.net/publication/301536105_Personnel_development_at_enterprises_with_regard_to_adaptation_to_the_VUCA_world.
26. Reber A.S. *The Penguin Dictionary of Psychology*. England, 1995. 880 p.
27. Sinha D., Sinha S. Managing in a VUCA world: Possibilities and pitfalls. *Journal of Technology Management for Growing Economies*. 2020. № 11 (1). P. 17–21. URL: https://www.researchgate.net/publication/343501669_Managing_in_a_VUCA_World_Possibilities_and_Pitfalls.
28. Duane P. Schultz and Sydney Ellen Schultz. *Theories of Personality*, Eleventh Edition. Cengage Learning, 2015. 496 p.
29. *The Cambridge handbook of the intellectual history of psychology*. Cambridge, United Kingdom ; New York : Cambridge University Press, 2019. 850 p.
30. VandenBos G.R. *APA dictionary of psychology*. 1'st ed. Washington, 2006. 1024 p.

СЕКЦІЯ 4 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПРО ДЕВІАНТНУ ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

ON DEVIANT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS WHO EXPERIENCED THE FULL-SCALE WAR IN UKRAINE

У статті представлено теоретичний аналіз поняття «девіантна поведінка підлітка» та констатовано, що проблема корекції девіації належить до найбільш актуальних у сучасній освіті. Девіантну поведінку автори розглядають як відхилення поведінки від установлених норм. Виділено основні підходи до трактувань девіації, зокрема біологічний і психологічний. Зазначено, що важливо розуміти, що біологічні та психологічні фактори можуть взаємодіяти між собою і взаємовпливати на девіантну поведінку. Наприклад, генетична схильність до деякої форми поведінки може бути активована або підсилена психологічними стресорами чи навколишнім середовищем. Актуальність цієї роботи полягала в тому, щоб виявити, дослідити та порівняти особливості девіантної поведінки підлітків, які перебувають у різних умовах проживання, саме під час воєнного стану. Зауважено, що евакуація, бомбардування, постріли, тривале перебування в умовах емоційного насильства провокують посттравматичний синдром або стрес у підлітків, що потребує довготривалої адаптації до нових умов в безпеці.

Для емпіричного дослідження було вибрано такі методи дослідження: карта спостережень Д. Стотта, опитувальник Т. М. Ахенбаха, опитувальник Басса – Дарки. У дослідженні брали участь учні 8 класу НВК 14 м. Києва та учні 8 ВКК класу м. Лейпцига, Німеччина (усього 50 осіб). Результати представлені у вигляді таблиці та рисунку. За допомогою опитувальника Т. М. Ахенбаха для батьків і вчителів виявлено високий рівень схильності до девіантної поведінки в підлітків, які перебувають на території України. За результатами методики Басса – Даркі констатовано, що співвідношення індексу агресивності й індексу ворожості у підлітків 2 груп відрізняються. Карта спостережень Д. Стотта дала розуміння, що дійсно асоціальність пов'язана зі схильністю до агресивної поведінки, зневаги до почуттів інших людей і невідповідності чинним соціальним нормам. Перспективами подальших пошуків визначено впровадження корекційної програми.

Ключові слова: асоціальність, агресивність, ворожість, евакуація, девіація, воєнний стан.

The article presents a theoretical analysis of the concept of deviant behavior of adolescents. The authors claim that correction of deviation is one of the most significant problems in modern education. The authors consider deviant behavior as deviation of behavior from established norms. The main approaches to interpretations of deviation, in particular biological and psychological are highlighted. It was noted that it is important to understand that biological and psychological factors can interact with each other and mutually influence deviant behavior. For example, a genetic predisposition to a certain form of behavior can be activated or reinforced by psychological stressors or environmental factors.

The relevance of this work was to identify, investigate and compare the features of deviant behavior of adolescents who have different living conditions, especially during martial law in Ukraine since 2022. It was noted that evacuation, bombardment, shootings, prolonged stay in conditions of emotional violence provoked post-traumatic syndrome or stress in adolescents and such states require long-term adaptation of adolescents to new conditions in safety.

The following research methods were chosen for the empirical study: Stott observation map, Achenbach questionnaire, Bass-Darkey questionnaire. The respondents (N=50) were students of the 8th class of two schools (Kyiv, Ukraine and Leipzig, Germany).

It was revealed a high level of propensity for deviant behavior among adolescents at the territory of Ukraine. Also it was established that the ratio of the index of aggressiveness and the index of hostility in adolescents of 2 groups were different. Scott's map of observations gave an understanding that indeed antisociality is associated with a tendency to aggressive behavior, disregard for other people's feelings and non-compliance with valid social norms.

The prospects for further researches are determined by the implementation of a correction program for adolescents with deviant behavior.

Key words: adolescents, antisociality, aggressiveness, hostility, evacuation, deviation, martial law.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.12>

Вінник Н.Д.

к.психол.н.н.,

старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Власенко І.А.

к.психол.н.н.,

доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Коленко В.В.

магістр психології

Проблема поведінки, яка відхиляється від встановлених соціально-культурних, моральних та інших норм у суспільстві, завжди була й залишається в центрі уваги науки, зокрема психології. Це особливо актуально в кризові періоди соціальних труднощів, коли в суспільстві, поперше, зростає соціальне напруження й невдо-

волення чинним соціальним порядком, по друге, послаблюються або руйнуються базові норми та цінності, натомість виникають нові, які здебільшого істотно дегуманізовані, по третє, в розпорядження невдоволених підлітків потрапляють інструменти протесту, які використовуються в соціально неприйнятний спосіб.

У цій роботі ми дослідили саме девіантну поведінку вимушено евакуйованих підлітків і підлітків, що не покидали країну. Евакуація, бомбардування, постріли, тривале перебування в умовах емоційного насильства провокують посттравматичний синдром або стрес у підлітків, що потребує довготривалої адаптації до нових умов в безпеці. Підлітки не можуть залишатися в невідомому стані протягом тривалого часу, їхнє життя та розвиток не можна просто поставити на паузу, поки не закінчиться війна і країна буде відбудовуватися. Вони менш схильні розуміти події, які на них впливають, мають менше можливостей контролю та прийняття рішень, ніж дорослі, і часто мають менше досвіду подолання ситуацій, що викликають стрес. Отже, актуальність запропонованої теми дослідження не викликає сумніву.

Слід зазначити, що велика кількість науковців зосередилися на вивченні девіантної поведінки підлітків. Серед них М. О. Алемаскіна, І. С. Дьоміна, О. В. Киричук, А. І. Кочетов, І. П. Лисенко, В. М. Оржеховська, С. І. Подмазіна, Т. М. Титаренко, О. В. Безпалько, С. А. Белічева, Ю. А. Клейберг, І. С. Кон та інші. Серед проблем соціальної адаптації та дезадаптації підлітків – труднощі в засвоєнні соціальних норм або у вирішенні конфліктів, що вважаються соціально небезпечними. Ці проблеми можуть загрожувати життю та здоров'ю як підлітка, так і його оточення.

Саме поняття «девіантна поведінка» у великому тлумачному словнику сучасної української мови трактується як «учинок, діяльність підлітка, що не відповідає офіційно встановленим або фактично сформованим у суспільстві нормам (стереотипам, зразкам); як індивідуальний акт поведінки девіантна поведінка вивчається переважно психологією, педагогікою психіатрією» [2].

Отже, феномен девіантності займає центральне місце в соціально-психологічній науковій дискусії. Виникнення цього поняття можна відслідкувати приблизно в 1940-х роках, і його авторство часто приписують Роберту Мернтону (1938). Насамперед він зробив внесок у соціологічну теорію і є засновником соціологічних знань, зокрема теорію організації, девіантної поведінки, масових комунікацій. Важливими доробками цієї проблеми є роботи Йохана Торстена Селліна, який став відомим у 1920-х і 1930-х роках завдяки своїм дослідженням щодо використання кримінальної статистики на місцевому, державному, національному та міжнародному рівнях і представників Чиказької школи соціології. «Ці вчені визначили девіантність як об'єкт аналізу соціокриміногену, об'єднуючи аспекти досліджень з кримінології, психіатрії, психології та соціології» [10, с. 63–70].

Отже, девіантна поведінка стосується широкого спектра проблем, які виявляються

у формах невідповідності соціальним нормам і вияві зневаги до них. Підлітки, які демонструють девіантну поведінку, зазвичай мають труднощі з дотриманням правил і прийняттям соціально прийнятних норм поведінки. Відхилення від цих норм може викликати різноманітні реакції, переважно негативні.

Наявність досить широкого кола досліджень дає змогу визначити три загальні підходи до проблеми девіантної поведінки: кримінологічний, соціологічний і психологічний. На нашу думку, кримінологічний є найпоширенішим підходом у наш час, тому потреба в поглибленому вивченні кримінологічного підходу є важливою для попередження зростання підліткової злочинності.

Біологічний підхід вказує на те, що деякі аспекти девіантної поведінки можуть бути обумовлені фізіологічними та генетичними факторами. Один з основних аспектів цього підходу – це ідея, що різниця в генетичному складі може призводити до різних рівнів схильності до девіантної поведінки. Деякі дослідження показують зв'язок між генетикою та певними девіаціями, наприклад нахил до наркоманії чи агресивності.

Психологічне трактування причин девіанції зосереджується на внутрішніх психологічних процесах, які можуть сприяти девіантній поведінці. Сюди входять такі аспекти, як незадоволеність собою, низька самооцінка, конфлікти внутрішніх потреб тощо. Такі погляди на девіантну поведінку – це спосіб вираження особистісних і психологічних проблем. Важливо розуміти, що біологічні та психологічні фактори можуть взаємодіяти між собою і взаємовпливати на девіантну поведінку. Наприклад, генетична схильність до деякої форми поведінки може бути активована або підсилена психологічними стресорами чи навколишнім середовищем. І слід зазначити про важливий аспект – соціальну причину девіанції [3; 5].

Потрібно зазначити, що нинішні глобальні зміни в Україні супроводжуються перебудовою психологічної парадигми громадян, їхніх поглядів, переконань, звичок, моральних цінностей і соціальних ролей. Саме в підлітковому віці спостерігається різке збільшення конфліктів, недисциплінованості та нездатності стримувати себе. Соціологи характеризують «девіацію як поведінку, яка відхиляється від прийнятих норм соціальної поведінки в конкретному суспільстві» [4, с. 112].

Виходячи з вищеозначеного, девіантною поведінкою можна назвати відхилення поведінки від установлених норм. Чому ці відхилення виникають? Відповідь полягає в тому, що ми вважаємо це питання простим і складним одночасно. Можливо і просто тому, що вся відповідальність за те, що відбувається, може лежати на державі, адже саме сус-

пільство тепер дозволяє виявляти девіантну поведінку.

Щоб більш ретельно дослідити особливості девіантної поведінки підлітків під час воєнного стану, було проведено емпіричне дослідження й вибрано такі методики дослідження:

- карта спостережень (Д. Стотт) [4];
- опитувальник Т. М. Ахенбаха для батьків [8];
- опитувальник Т. М. Ахенбаха для вчителя [8];
- опитувальник Басса – Даркі [7].

Під час вибору методик враховувалися: позитивна оцінка застосування та надійність методики за даними низки вітчизняних і зарубіжних дослідників; доступність методики для досліджуваного контингенту підлітків; придатність цієї методики для групових обстежень; можливість математичної обробки здобутих результатів.

Гіпотеза емпіричного дослідження: ступінь прояву психологічних передумов формування девіантної поведінки підлітків відрізняється в підлітків, які перебувають в евакуації, та в тих, які перебувають у країні, де запроваджено воєнний стан.

У дослідженні брали участь 50 підлітків. Першу групу становили 25 підлітків віком від 13 до 15 років, учнів 8 класу НВК 14 в м. Києві. До другої групи ввійшли 25 підлітків віком від 13 до 15 років, учнів 8 ВКК класу м. Лейпцига, Німеччина.

В останньому пункті порівнянного аналізу результатів діагностики передумов формування девіантної поведінки у підлітків, які перебувають в Україні та в евакуації, ми звели результати найбільш виражених показників усіх використаних методик діагностики (див. рис. 1).

За результатами опитувальника Басса – Даркі ми бачимо, що самий високий показник в дослідженні має форма агресії та роздратування в підлітків, які переживають війну в Україні (57%). Але в підлітків, які перебувають в евакуації (Німеччині), – 32%, що на 25% менше. Також слід звернути увагу на високий показник почуття провини (50 та 47%). Це означає, що невдачі та погані вчинки, які переживають підлітки, можуть призводити до заниженої самооцінки, що потребує підтримки в них почуття самоповаги і впевненості в своїх можливостях. Щодо індексу ворожості в підлітків першої групи (підлітків в Україні), то він також переважає цей показник другої групи з різницею у 9%. Індекс агресивності також вищий у першій групі підлітків (38%), які перебувають в Україні, і переважає індекс агресивності другої групи (27%) з різницею в 11% [1].

Зробивши розрахунки та зіставивши результати передумов до девіантної поведінки підлітків за картою спостережень Д. Стотта, можна зазначити, що прояв асоціальної поведінки в дітей, які перебувають на території кра-



Рис. 1. Результати констатувального експерименту:

АБД – опитувальник Т. М. Ахенбаха для батьків – делінквентна поведінка, АБПС – порушення соціалізації, АБПВП – показник внутрішніх проблем, АБПВЗ – показник зовнішніх проблем; АВД – опитувальник Т. М. Ахенбаха для вчителя – делінквентна поведінка, АВПС – порушення соціалізації, АВПВП – показник внутрішніх проблем, АВПЗП – показник зовнішніх проблем; БДІА – опитувальник Басса – Даркі – індекс агресивності, БДІВ – індекс ворожості; КССА – карта спостережень (Д. Стотт) – асоціальність.

їни, де запроваджено військовий стан, проявляється у 29%, а в підлітків, які проживають у Німеччині, – 10%, що також підтверджує гіпотезу дослідження.

Аналізуючи результати, ми можемо зафіксувати, що всі показники використаних нами методики для прояву психологічних передумов формування девіантної поведінки за рівнем відсотків є вищими в 1-й групі підлітків, які перебувають на території України, на відміну від підлітків 2-ї групи, які перебувають в евакуації. Отже, ми можемо зробити висновки, що наша гіпотеза підтвердилася.

Зазначимо, що корекція девіантної поведінки є соціально-педагогічним і психологічним комплексом взаємопов'язаних, взаємозумовлених операцій і процедур, спрямованих на регуляцію мотивацій, ціннісних орієнтацій, установок та поведінку особистості, а через неї – на систему різних внутрішніх спонукань, що регулюють і коригують особистісні якості, які характеризують ставлення до соціальних дій та вчинків. Потрібно пам'ятати, що підлітковий вік – період формування, моральних принципів, фізичної активності, емоційної сфери підлітків. У свідомості підлітків відбуваються важливі зміни в розумовій активності, орієнтації особистісних цінностей, у поглядах на вимоги дорослих і стосунки з однолітками. У цьому віці найчастіше загострюються міжособистісні конфлікти в системі «підліток – дорослий». У встановленні агресивності підлітків важливу роль відіграло суспільне середовище, але немало «важили» стосунки з батьками, братами, сестрами, а також міжособистісні стосунки в школі та в референтній групі однолітків.

За результатами методики Басса – Даркі, яка була впроваджена в нашій роботі серед підлітків, ми виявили, що співвідношення індексу агресивності й індексу ворожості в підлітків різні. Агресивність має кількісну та якісну характеристики. Як і будь-яка інша властивість, ступінь виразності її різна: від майже повної відсутності до граничного рівня розвитку. Слід зазначити, що певний її ступінь має бути в кожного підлітка. Відсутність агресивності призводить до конформності та пасивності. Навпаки, надмірний розвиток агресивності може характеризувати підлітків загалом як конфліктних. У подальшому цей факт ми долучили до корекційної роботи з агресією.

Карта спостережень Д. Стотта дала нам розуміння, що дійсно асоціальність дуже часто вважають найсерйознішою з проблем, оскільки вона пов'язана зі схильністю до агресивної поведінки, зневагою до почуттів інших людей і повною невідповідністю дійсним соціальним нормам. Підлітків, які мають асоціальну особистість, їхнє оточення точно не вважає доброзичливими. До таких підліт-

ків ставлення характеризується емоційною холодністю і практично нульовою емпатією чи співчуттям. Ці важливі результати спостережень, зафіксовані у двох групах нашого дослідження, ми занесли до корекційної програми.

Використовуючи опитувальник Т. М. Ахенбаха для батьків і вчителів, який дав нам змогу виявити особливості поведінки підлітків, із важливого зазначили, що також виявлено високий рівень схильності до девіантної поведінки в підлітків, які перебувають на території України. Проводячи діагностику схильності до девіантної поведінки, ми отримали високі показники за результатами дослідження тому, що в багатьох підлітків сформована модель соціально обумовленої поведінки. В основі будь-якої соціальної моделі поведінки підлітків лежить «викарбувана» в їх особистісній структурі соціальна дія, яка по своїй суті є складним структурним процесом соціальної спрямованості особистості. Соціальна дія переходить у стійку соціальну модель поведінки підлітків під час багаторазового повторення, забезпечуючи при цьому «передачу» соціальної дії наступним поколінням як ефективної моделі вирішення соціальних проблем. Розроблений спосіб оцінки ступеня соціально-психологічної дезадаптації внаслідок вираженої девіантної поведінки у підлітків дає змогу не тільки об'єктно візуалізувати картину поведінкової дезадаптації, але й подивитися, які з видів поведінки порушені.

Як же допомогти таким підліткам впоратися з проявами девіантної поведінки? Це серйозна проблема, і тут потрібне комплексне рішення, яке полягає у створенні сприятливого навчального середовища для підлітків, де вони можуть вільно обговорювати свої проблеми та думки, а також отримувати підтримку від однолітків, батьків і фахівців. Перспективами дослідження вбачається надання практичних рекомендацій щодо покращення психосоціальної ситуації цієї групи молоді, розроблення програм розвитку позитивних ресурсів і розвитку саморегуляції, що може сприяти формуванню стійких позитивних звичок та здатності ефективно керувати своєю поведінкою. Варто продовжувати роботу над цією темою та аналізувати довгостроковий вплив корекційних програм для досягнення ще кращих результатів у запобіганні й корекції девіантної поведінки серед підлітків, враховуючи політичну ситуацію в Україні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вінник Н. Д., Коленко В. В. Особливості девіантної поведінки підлітків під час воєнного стану: експериментальний аспект : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 22 вересня 2023 р. Тернопіль :

- ТОКІППО, 2023. С. 33–38 URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/46898/> (дата звернення 26.01.2024).
2. Делінквентність. Юридична енциклопедія: у 6 т. / відп. ред. Ю. С. Шемшученко. Київ : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 1998. Т. 2. 744 с.
3. Зінченко С. М. Медична психологія : навчальний посібник. Київ : КІСКЗ, 2009. 341 с.
4. Карта спостережень Д. Стотта. Режим доступу: URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01003c11-fdf4-d0c.html> (дата звернення 22.01.2024).
5. Міщик Л. І., Білоусова З. Г. Соціально-психологічні та педагогічні проблеми дезадаптації дітей і підлітків. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 108 с.
6. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки : навчальний посібник. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. 308 с.
7. Опитувальник Басса – Даркі (Buss-Durkey Inventory) URL: https://stud.com.ua/82700/psihologiya/opituvальnik_bassa_darki (дата звернення 15.08.2023).
8. Опитувальник Т. М. Ахенбаха. Режим доступу: URL: http://ni.biz.ua/7/7_11/7_117091_oprosniki-t-m-ahenbaha-dlya-uchiteley.html (дата звернення 22.01.2024).
9. J. Reykowski *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*, Warszawa, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1979. 266 s.
10. Thorsten Sellin: *Culture Conflict and Crime*. In: *American Journal of Sociology*. Bd. 44, Nr. 1, Juli 1938, S. 97–103, JSTOR:2768125.

ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН ЯК ПРОСПЕКТИВНИЙ КОНСТРУКТ ПОДОЛАННЯ КАР'ЄРНОГО ХАОСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

READINESS FOR CHANGE AS A PROSPECTIVE CONSTRUCT OF OVERCOMING CAREER CHAOS OF STUDENT YOUTH DURING THE WAR IN UKRAINE

У статті конкретизовано теоретико-методологічні аспекти вияву готовності до змін як чинника подолання кар'єрного хаосу студентської молоді під час війни в Україні. Окреслено основні аспекти запропонованої дослідницької позиції теоретичного аналізу феномену готовності до змін в межах теорії кар'єрного хаосу Р. Прайора і Дж. Брайта та в контексті організаційної психології; деталізовано основні характеристики динамічної системи у сфері кар'єри (нелінійність, непередбачуваність та аттрактори); окреслено значення вивчення готовності до змін у вимірах перспективних якостей і станів особистості; наголошено, що в контексті професіоналізації готовність до змін розкриває рефлексивні можливості людини, які визначають трансформаційні перспективи відповідального ставлення до минулого й активного планування майбутнього; обґрунтовано, що самоефективність є фундаментальним фактором, що визначає зміст особистісної готовності до змін. Розроблена програма емпірико-діагностичного вивчення, а також методи математичної обробки результатів дали змогу виокремити варіанти аттракторів готовності до змін студентів із різним рівнем їх самоефективності («професійна пристрасність», «професійна впевненість» і «професійна толерантність»), які є своєрідним алгоритмом особистісно-поведінкової панорами перспективного розгортання професійного розвитку. Окреслено відповідність виявлених аттракторів готовності до змін із класичними типами аттракторів у сфері професійної кар'єри («маятниковий», «точковий», «чутливий»). Експлікація емпіричних результатів є доказовою основою положення, що особистісна готовність до змін як перспективний конструкт подолання кар'єрного хаосу студентської молоді під час війни в Україні є психологічним орієнтиром для подальшого ефективного професійного зростання та розвитку нової ідентичності опору складним воєнним обставинам.

Ключові слова: готовність до змін, аттрактор готовності до змін, кар'єрний хаос, самоефективність, студентська молодь.

The article specifies the theoretical and methodological aspects of the manifestation of readiness for change as a factor in overcoming the career chaos of student youth during the war in Ukraine. The main aspects of the proposed research position of the theoretical analysis of the phenomenon of readiness for change within the framework of the theory of career chaos by R. Pryor and J. Bright and in the context of organizational psychology; the main characteristics of the dynamic system in the field of career (nonlinearity, unpredictability and attractors) are detailed; the importance of studying readiness for changes in the dimensions of prospective qualities and states of personality is outlined; It is emphasized that in the context of professionalization, readiness for change reveals the reflective capabilities of a person, which determine the transformational prospects of a responsible attitude to the past and active planning for the future; It is substantiated that self-efficacy is a fundamental factor that determines the content of personal readiness for change. The developed program of empirical-diagnostic study, as well as methods of mathematical processing of results, made it possible to allocate variants of attractors of readiness for change of students with different levels of their self-efficacy ("professional passion", "professional confidence" and "professional tolerance"), which are a kind of algorithm of the personal-behavioral panorama of the prospective deployment of professional development. The correspondence of the identified attractors of readiness for change with the classical types of attractors in the field of professional career ("pendulum", "point", "sensitive") is outlined. The explication of empirical results is the evidential basis of the thesis that personal readiness for change as a prospective construct of overcoming the career chaos of student youth during the war in Ukraine is a psychological guideline for further effective professional growth and the development of a new identity of resistance to difficult military circumstances.

Key words: readiness for change, attractor of readiness for change, career chaos, self-efficacy, student youth.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.13>

Вірна Ж.П.

д.психол.н.,
професор кафедри педагогічної та вікової психології
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Іванашко О.Є.

к.психол.н.,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка проблеми. Війна в Україні чинить потужний вплив на свідомість молодих людей, які за умов морально-психологічної напруженості, втрачають конструктивні орієнтири подальшого професійного становлення. До того ж зміни організаційного суспільства та професійного простору реалізації сучасної людини, безумовно, відображаються в її системі професіоналізації та побудові кар'єри. З-поміж таких вимог до майбутніх фахівців, які зумовлені як швидкими змінами соціально-економічного розвитку, так і умовами війни, варто

проводити не тільки фіксацію психологічної адаптації до таких змін, але й фіксацію перспективних тенденцій майбутнього професійного життя. Одним із таких перспективних конструктів є феномен готовності особистості до змін, який має потужний вияв в умовах переживання стресових ситуацій, адже усвідомлення потреби у змінах допомагає людині захистити себе від уразливих ситуацій сьогодення. Такі уразливі ситуації визначаються психологічним хаосом, себто є непередбачуваними, нерегулярними чи то невизначеними, що фактично

визначає загальний негативний психологічний стан людини в конструюванні свого майбутнього професійного життя.

Тому метою презентованої статті є теоретико-емпіричне обґрунтування вияву готовності до змін як чинника подолання кар'єрного хаосу студентської молоді під час війни в Україні.

Аналіз попередніх досліджень. У запропонованому контексті проблеми потрібно зосередити увагу на доробках психологів, присвячених вивченню феномену готовності до змін і застосуванню основних базових принципів теорії хаосу в кар'єрі особистості.

У класичному розумінні феномен готовності до змін є проактивною позитивною установкою, яка може бути трансформована в прагнення підтримувати зміни та впевненість в успішності будь-якої ініціативи [29]. Тому дослідницький потенціал переважно зосереджений у межах організаційної психології через аналіз таких атитюдів щодо змін, як-от: супротив змінам, цинізм щодо змін, прихильність і відкритість до змін, прийняття чи то подолання змін [15; 18; 27 та ін.]. В організаційній практиці найчастіше йдеться про позитивну організаційну поведінку на індивідуальному, груповому або організаційному рівнях [10]. Вітчизняні дослідження, проведені в межах наукової школи Л. Карамушки, демонструють солідний прикладний матеріал щодо вивчення психологічних основ управління змінами й організаційного розвитку [5; 6].

Вказані дослідження знаходять тісний зв'язок із науковими позиціями теорії кар'єрного хаосу, у якій об'єднано позитивістські поняття стабільності й постійності з поняттями конструктивізму, творчості та змін. Як вважають засновки цієї теорії, передумовою для прийняття теорії хаосу є визнання того, що розвиток кар'єри підкоряється великій кількості впливів, як-от незаплановані події, вдача й випадковість, що перебувають поза контролем людей [26]. Послідовники теорії кар'єрного хаосу успішно розглядають аспекти готовності до змін у вимірах особистісної гнучкості фахівця, а саме через готовність йти на ризик, творче мислення, готовність навчатися протягом життя [17; 21], а також у специфіці міжособистісних відносин через здатність позитивно взаємодіяти з людьми та формування зручних ланок підтримки [14; 28] і установок, пов'язаних з оптимізмом, впевненістю в собі та бажанням протистояти перед обличчям перепоп [1; 9].

Контекст вивчення досліджуваного психологічного явища пов'язаний із низкою перспективних якостей і станів особистості. Так, стійкий негативний образ майбутнього, який формується на основі вкоріненого в автобіографічну пам'ять образу себе як неуспішної людини, проявляється в такій особистісній

рисі, як тривожність [19], а конкретний зміст очікуваного позитивного майбутнього є своєрідною «покращеною» модифікацією власної життєвої історії [13]. У дослідженнях неодноразово наголошувалося, що найголовнішим атрибутом якісної підготовки майбутнього фахівця є сформованість його внутрішньо психологічної готовності до професійної самореалізації [2]; професійні перспективи повинні не тільки відповідати актуальним здібностям особистості, але й не суперечити їй віддаленим життєвим цілям та орієнтаціям [3]; а професійний прогноз як образ професійної діяльності, який є бажаним і адекватним в мотиваційному, особистісному та поведінковому просторі самореалізації майбутнього фахівця, мобілізує психологічні ресурси реалізації його інноваційних і творчих потенцій і визначає межі професійного розвитку особистості [4].

З огляду на проведений аналіз попередніх досліджень нами виокремлюється аспект необхідності вивчення особистісної готовності до змін як перспективного конструкта подолання кар'єрного хаосу студентської молоді під час війни в Україні.

Результати. Передусім зазначимо, що готовність до змін є психологічним конструктом, який характеризує здатність людини приймати неминучість і незворотність життєвих змін чи то умов життя людини, а також схильність до внутрішнього утримання цілісності «Я» (самості) в просторі різноманітних ініціатив змін. У контексті професіоналізації особистості така психологічна характеристика, як готовність до змін, є вкрай важливою, адже це ще й рефлексивні можливості людини, які визначають трансформаційні перспективи відповідального ставлення до минулого й активного планування майбутнього. Перспективна характеристика готовності людини до змін пов'язана з низкою якостей і станів людини (недарма ж кажуть, що люди відрізняються мірою готовності зіткнутися з несподіванками), від яких залежить мотивація активних змін в укладі життя, професійного зокрема, де питання кар'єрних перспектив є чи не найголовнішим.

У теорії хаосу Р. Прайора і Дж. Брайта вкорінена ідея про те, що кар'єра є виникаючою властивістю взаємодії людей з їх контекстом [25]. Якщо взяти до уваги, що ситуації, у які потрапляють люди, частково є результатом взаємодії факторів, над якими вони не мають контролю, а також що ситуації є функцією дій, які добровільно ініціюються людьми, то, за словами А. Бандури, саме своїми діями люди одночасно створюють та обирають середовище [12]. Отже, люди, які роблять свою кар'єру, є складними динамічними системами, які діють у матриці інших динамічних підсистем

(організації, суспільні групи, законодавство, ринки праці тощо).

Серед основних характеристик динамічної системи у сфері кар'єри є *нелінійність, непередбачуваність та аттрактори* [25]. Так, характеристика нелінійності пояснює, що існування змін в одній частині системи призводить до подальших змін на інших рівнях системи – невеликі або тривіальні зміни в житті людини можуть мати значні наслідки для її життя, її рішень, мотивації, бажань, тим самим змінюючи її професійний шлях [16]. Непередбачуваність як системна характеристика тісно пов'язана з явищем неочікуваних дій, а її полярний зміст найкращим чином розкрито в теорії запланованих пригод К. Мітчела, у якій презентовано обґрунтування того, що експерименти в професійному житті створюють непередбачувані можливості, які дають змогу підвищити якість життя, та пояснення існування навичок, які дають змогу людям перетворювати незаплановані події у сприятливі можливості для побудови кар'єри [23]. Інакше кажучи, професійна поведінка людини є результатом нескінченної кількості навчаючого досвіду, який забезпечується як плановими, так і непередбачуваними ситуаціями [20]. Що стосується кар'єрних аттракторів, то в межах теорії хаосу вони працюють як системи довготривалої поведінки й виражаються в думках, почуттях і діях людини в разі зіткнення з питаннями професіоналізації [22]. Запропонована типологія аттракторів (точковий, маятниковий, аттрактор Тора, чутливий) є перспективним орієнтиром професіоналізації особистості з урахуванням усіх складностей у довготривалій перспективі людського життя [25].

У побудові програми емпіричного дослідження нами було зроблено акцент на врахуванні зазначених системних характеристиках теорії хаосу, які дають змогу визначити алгоритм особистісно-поведінкової панорами перспективного розгортання професійного розвитку. Переважно йдеться про такі особистісні якості, як винахідливість, наполегливість, гнучкість, оптимізм і готовність до ризику [27]. Також за А. Бандурою, удача сприяє тим, хто допитливий, хто досліджує місця, робить нові справи та досліджує нові види діяльності. Люди, які розвивають ці навички, активізують своє почуття самоефективності, що дає їм змогу розширювати свободу дій, стаючи більш успішними в досягненні бажаного майбутнього. Віра в особисті здібності, здається, є ключовим ресурсом для боротьби з несподіванками, змінами і дає нагоду будувати більш задовільні життєві проекти [11]. Загалом, надаючи визначення самоефективності, А. Бандура говорить про усвідомлену здатність людини протистояти складним ситуаціям і впливати на ефективність діяльності та функціонування.

Тому ми вважаємо, що поняття самоефективності особистості на будь-якому етапі професійного становлення має прямий вплив на те, як людина бачить майбутнє, і цей фактор є фундаментальним, що визначає зміст особистісної готовності до змін.

Для емпіричного підтвердження сформульованих нами теоретичних положень щодо обґрунтування особистісної готовності до змін як перспективного конструкта подолання кар'єрного хаосу студентської молоді під час війни в Україні та визначення правомірності використання запропонованих діагностичних засобів (методика «Особистісна готовність до змін» – PCRS: Personal change readiness survey by A. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull і тест загальної самоефективності – GSE: general self-efficacy by R. Schwarzer, M. Jerusalem) було проведено дослідження на вибірці студентів, що становила 162 особи (лютий – квітень 2023 року). Дослідницька робота здійснювалася за допомогою панелі онлайн на базі Волинського національного університету імені Лесі України.

Усі досліджувані студенти були диференційовані нами на три групи залежно від рівня прояву у них загальної самоефективності: група 1 – студенти з високим рівнем самоефективності (n = 28); група 2 – студенти із середнім рівнем самоефективності (n = 101); група 3 – студенти з низьким рівнем самоефективності (n = 33). Під час формування вибіркової сукупності було дотримано вимог щодо її змістовності й еквівалентності, що виражалось в нормальному розподілі емпіричних даних з усієї вибірки.

Середньогруповий розподіл показників методики «Особистісна готовність до змін» показав виражені відмінності у досліджуваних групах студентів (рис. 1).

Так, студенти з високим рівнем самоефективності продемонстрували такі форми готовності до змін, як пристрасність, що знаходить виявлення в енергійності та підвищеному життєвому тонусі; винахідливість як уміння знаходити вихід із складних ситуацій; а також впевненість, яка ґрунтується на вірі в себе та свої сили й гідність. Аналіз відповідей на питання (1) тесту загальної самоефективності показав найвищий показник у цих студентів у їх навичках знаходження рішень складних проблем (54,9%) (рис. 2).

Студенти із середнім рівнем самоефективності у своїй готовності до змін виявилися досить винахідливими, впевненими, пристрасними й адаптивними, що, ймовірно, пов'язано за змістом самоефективності з їх вираженою вірою в те, що вони зможуть впоратися з непередбачуваними труднощами, оскільки вони покладаються на власні здібності і вміють тримати ситуацію під контролем (56,2%) (рис. 3).

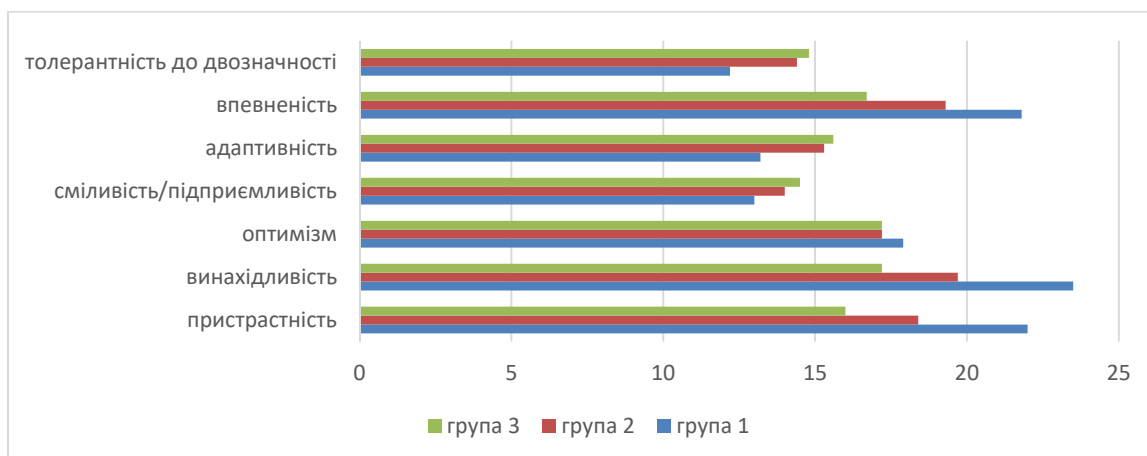


Рис. 1. Середньогруповий розподіл показників готовності до змін у групах студентів, диференційованих за рівнем самоефективності

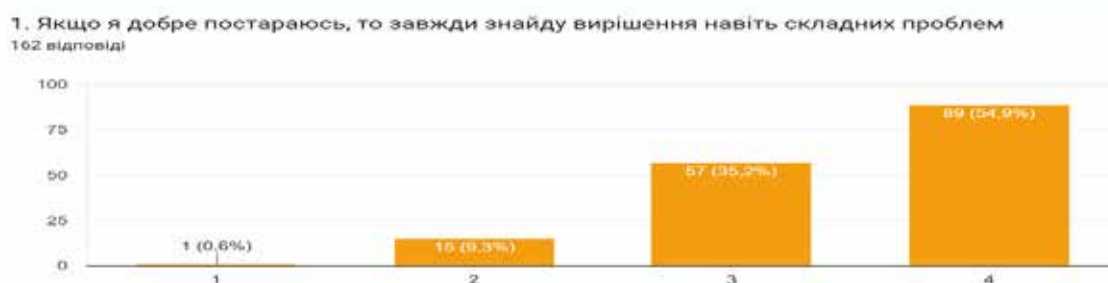


Рис. 2. Відсотковий розподіл показників відповідей (1) на тест визначення загальної самоефективності

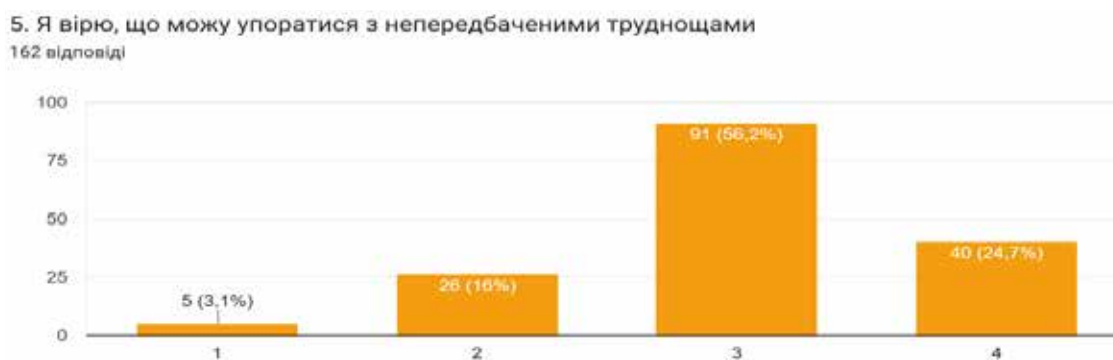


Рис. 3. Відсотковий розподіл показників відповідей (5) на тест визначення загальної самоефективності

3-поміж показників готовності до змін у групі студентів із низьким рівнем самоефективності домінуючу позицію мають характеристики толерантності до двозначності, яка базується на спокійному ставленні до відсутності конкретних відповідей й самовладання в незрозумілих ситуаціях та адаптивності, яка передбачає вміння змінювати плани та рішення й не наполягати на своєму, якщо цього вимагає ситуація. Підтвердженням може слугувати відсотковий показник у відповідях (4) цих студен-

тів на визначення загальної самоефективності (34%) (рис. 4).

Подальше опрацювання результатів проводилося за допомогою кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язку між діагностованими показниками в кожній із груп студентів (табл. 1).

Виявлені статистично значущі кореляційні зв'язки й узагальнення психологічного змісту кореляційних плеяд, які, слідуючи за основними положеннями теорії кар'єрного

4. В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись

162 відповіді

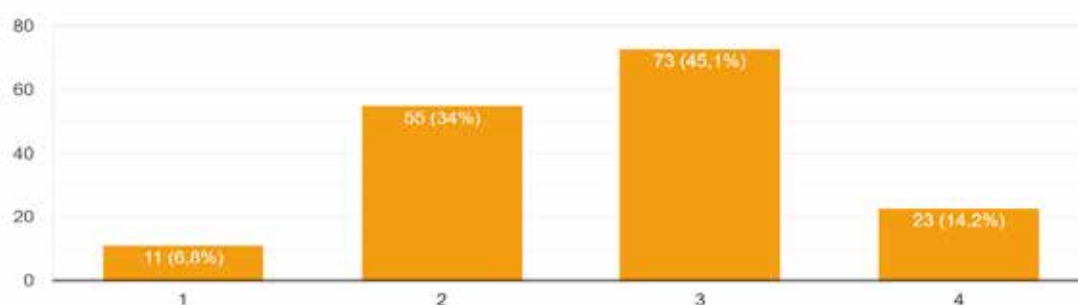


Рис. 4. Відсотковий розподіл показників відповідей (4) на тест визначення загальної самоефективності

Таблиця 1

Кореляційні дані між рівнем самоефективності та показниками готовності до змін студентів

Показники готовності до змін	Показники самоефективності		
	група 1	група 2	група 3
Пристрасність	.444**	.041	.112
Винахідливість	.442**	.321**	-.008
Оптимізм	.047	.384**	.254*
Сміливість підприємливість	-.264*	-.137	.080
Адаптивність	.023	-.075	.256*
Впевненість	.313**	.526***	-.026
Толерантність до двозначності	.015	-.025	.277*
	атрактори готовності до змін		
	професійна пристрасність	професійна впевненість	професійна толерантність

Примітка: умовні позначення: * $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$; нулі та коми опущені.

хаосу, проінтерпретовані нами як атрактори готовності до змін (професійна пристрасність, професійна впевненість, професійна толерантність), віднайшли своє відображення в класичних типах атракторів у сфері професійної кар'єри.

Так, емпірично виявлений атрактор професійної пристрасності (група 1) відповідає атрактору маятника – рух системи коливається між двома полюсами (у нашому випадку йдеться, з одного боку, про пристрасність, а з іншого – про відсутність сміливості / підприємливості), що фактично може бути визначено як професійна нерішучість; атрактор професійної впевненості (група 2) відповідає точковому атрактору, який описує систему, яка впевнено рухається до фіксованої точки, себто мети, і при цьому всі її дії спрямовані на узгодження характеристик особистості й середовища, тому в цьому випадку є всі підстави вважати, що в житті людини немає місця несподіванкам і змінам планів та цілей; атрактор професійної толерантності (група 3) відповідає чутливому атрактору, що являє собою таке бачення реальності, коли стабільність

і зміни, буття і становлення, планування і непередбачуваність, порядок і випадковість є не протилежними силами, а скоріше діадичними складовими цілого.

На завершення зазначимо, що запропоновані варіанти атракторів готовності до змін студентів із різним рівнем їх самоефективності можуть мати й іншу конфігурацію розподілу, адже слід враховувати воєнні впливи на соціальні умови життя. Тобто функціональна специфічність готовності до змін студентів в умовах війни є лише фрагментом цілісного уявлення про оптимальні професійні характеристики людини, але в кожному такому фрагменті можна віднайти цікаві психологічні факти. У цьому ракурсі є попередні дослідження організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності, де встановлено, що причинами ситуації невизначеності виступають ситуації вибору та прийняття певного рішення в житті, наявність декількох варіантів і неможливість вибрати серед них; суперечність внутрішніх інстанцій особистості, позицій і пріоритетів, боротьба в ціннісно-смысловій та мотиваційній сфері особистості, нерозуміння

себе, неусвідомлення власних бажань, можливостей, цілей тощо [8]. Співзвучним є дослідження прекарності як соціального явища в професійній сфері суспільства, де показано взаємозв'язок виникнення прекарності в умовах економічних і соціальних трансформацій, глобалізації, кризових явищ і неочікуваних викликів у сучасному суспільстві [7].

Презентоване дослідження логічно продовжує серію зазначених досліджень і ще раз доводить, що готовність до змін є тим потужним механізмом регулювання людської діяльності, які в умовах воєнного стану становлять ресурсну основу переживання глибокої екзистенційної кризи професійного зростання студентів і розчарування в майбутньому. Зафіксовані варіанти атракторів готовності до змін («професійна пристрасність», «професійна впевненість» і «професійна толерантність») студентів із різним самоефективності є психологічним орієнтиром для подальшого ефективного професійного зростання та розвитку нової ідентичності опору складним воєнним обставинам.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило положення щодо особистісної готовності до змін як перспективного конструкта подолання кар'єрного хаосу студентської молоді та актуалізувало питання професійної безпеки особистості, врахування яких сприяє збереженню, рекреації і відтворенню людини як екологічної одиниці в умовах війни.

Отримані результати можуть бути використані в роботі психологічних служб вищих навчальних закладів України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Брюховецька О. В. Асертивність як складова професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць*. Київ : Юстон, 2019. Вип. 8 (37). С. 36–49.
2. Вірна Ж. П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 65–71.
3. Вірна Ж. П., Іванашко О. Є. Актуально-потенційні закономірності прояву стилів мотиваційно-смислової регуляції професійної реалізації педагогів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2004. Т. IV. Вип. 4. С. 43–53.
4. Вірна Ж. П., Шкарлатюк К. І. Професійний прогноз: методологія і практика. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С. 122–137.
5. Карамушка Л. М., Москальов М. В. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації. Київ – Львів : Сполом, 2011. 216 с.
6. Карамушка Л. М., Філь О. А., Бондарчук О. І., Федосова Г. Л., Ковальчук О. С., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Івкін В. М. Психологія діяльності організацій в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій). Київ : Педагогічна думка, 2008. 192 с.

7. Коренева Ю. П., Чугуєва І. Є., Ляшко А. В. Прекарність як психологічна проблема і явище у професійній сфері суспільства. *Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 141–145. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.23>.

8. Мельник Ю. В., Ющенко В. В., Резник А. В. Психологічна характеристика ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 83–87. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.13>.

9. Сняданко І. І. Роль позитивної організаційної культури у розвитку самоповаги працівників. *Психологія: теорія і практика : збірник наукових праць*. 2018. Вип. 2 (2). С. 119–127.

10. Armenakis A.A., Fredenberger W.B. Organizational change readiness practices of business turnaround change agents. *Knowledge and Process Management*. 1997. V. 4. N. 3. P. 143–152.

11. Bandura A. (1993) Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*. 1993. V. 28, P. 117–148. DOI: http://dx.doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3.

12. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 1999. V. 13, P. 158–166. DOI: <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>.

13. Bohn A., Berntsen D. The future is bright and predictable: The development of prospective life stories across childhood and adolescence. *Developmental Psychology*. 2013. Vol. 49 (7). P. 32–41. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0030212>.

14. Bouckenooghe D. Positioning Change Recipients' Attitudes Toward Change in the Organizational Change Literature. *The Journal of Applied Behavioral Science*. 2010. V. 46 (4), P. 500–531. DOI: <https://doi.org/10.1177/0021886310367>.

15. Brawn D., Brooks L. Career Choice and Development. Applying Contemporary Theories to Practice. San-Francisco. 1996. 554 p.

16. Bright J.E.H., Pryor R.G.L. Shiftwork: A Chaos Theory of Careers agenda for change in career counselling. *Australian Journal of Career Development*. 2008. V. 17. P. 63–72. DOI: <https://doi.org/10.1177/103841621001900205>.

17. Elias S.M. Employee commitment in time of change: Assessing the importance of attitudes toward organizational change. *Journal of Management*. 2009. V. 35 (1). P. 37–55. DOI: <https://doi.org/10.1177/0149206307308910>.

18. Holt D.T., Armenakis A.A., Field H.S., Harris S.G. Readiness for Organizational Change: The Systematic Development of a Scale. *The Journal of Applied Behavioral Science*. 2007. V. 43. N 2. P. 232–255. DOI: <https://doi.org/10.1177/0021886306295295>.

19. Klein S.B., Robertson T.E., Delton A.W. Facing the future: memory as an evolved system for planning future acts. *Memory & Cognition*. 2010. V. 38. P. 13–22. DOI: <https://doi.org/10.3758/MC.38.1.13>.

20. Krumboltz J.D. The happenstance learning theory. *Journal of Career Assessment*. 2009. V. 17 (2). P. 135–154. DOI: <https://doi.org/10.1177/1069072708328861>.

21. Madsen S.R., Miller D. John C.R. Readiness for organizational change: do organizational commitment

and social relationships in the workplace make a difference? *Human Resource Development Quarterly*. 2005. V. 16 (2), P. 213–233. DOI: <https://doi.org/10.1002/hrdq.1134>.

22. Metz A.J., Guichard J. Vocational psychology and new challenges. *Career Development Quarterly*. 2009. V. 57. P. 310–318. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2009.tb00116>.

23. Mitchell K.E., Levin A.S., Krumboltz J.D. Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of Counseling and Development*. 1999. V. 77. P. 115–124. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02431>.

24. Prochaska J.O., DiClemente C.C. The trans-theoretical approach: Crossing traditional boundaries of change. Homewood, IL: Oxford University Press, 2005. P. 147–171. DOI: <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195165791.003.0007>.

25. Pryor R.G., Bright J.E.H. The Chaos Theory of Careers(CTC): Ten yearsonandonlyjustbegun. *Australian*

Journal of Career Development. 2014. V. 23, P. 4–12. DOI: <https://doi.org/10.1177/1038416213518506>.

26. Pryor R.G.L., Bright J. E. H. The chaos theory of careers. *Australian Journal of Career Development*, 2003. V. 12, P. 12–20. DOI: <https://doi.org/10.1177/103841620301200304>.

27. Savickas M.L., Porfeli E.J. Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behaviour*. 2012. V. 80. P. 661–673. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>.

28. Smith P.B., Peterson M.F., Shwartz S.H., Kar-amushka L.M. and others. Cultural values, sources of guidance, and their relevance to managerial behavior A 47-Nation Study. *Journal of cross-cultural psychology*. 2002. V. 33 (2). P. 188–208.

29. Vakola M. Multilevel readiness to organizational change: A conceptual approach. *Journal of Change Management*. 2013. 13 (1). P. 96–109. DOI: <https://doi.org/10.1080/14697017.2013.768436>.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ПІДЛІТКІВ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS PERFECTIONISM OF ADOLESCENTS

Стаття присвячена одному з множини аспектів прояву спортивної саморегуляції – вивченню її специфіки у розвитку спортивного перфекціонізму. Спортивний перфекціонізм у представленому дослідженні розуміється як вимогливість до себе як суб'єкта спортивної діяльності, до інших учасників спортивної діяльності та як переконаність у тому, що вимоги тренера є високими й потребують постійного самовдосконалення.

У дослідженні для визначення проявів особистісного перфекціонізму застосовано методику Хьюїта – Флетта, а також адаптований Г. Коломіцевим україномовний варіант методики дослідження спортивного перфекціонізму (Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 – Sport-MPS-2). Вибірку досліджуваних становили 116 підлітків, рівномірно представлених за командними та індивідуальними видами спорту.

За результатами емпіричного дослідження типологічних особливостей перфекціонізму в підлітків було виявлено п'ять профілів – «Помірний перфекціонізм» (середні показники перфекціонізму), «Оптимальний перфекціонізм» (низькі показники орієнтованого на інших і соціально продиктованого перфекціонізму за середнього рівня орієнтованого на себе перфекціонізму), «Деструктивний Я-орієнтований перфекціонізм» (завищені показники перфекціонізму, орієнтованого на себе), «Деструктивний перфекціонізм» (високі показники всіх видів перфекціонізму) і «Я-орієнтований перфекціонізм» (високі показники перфекціонізму, орієнтованого на себе). Перші два типи віднесено до конструктивних форм перфекціонізму, наступні два – до деструктивних, останній – до умовно конструктивного.

Виявлено, що деструктивні типи особистісного перфекціонізму передбачають надмірні показники спортивного перфекціонізму (особистих стандартів, занепокоєності помилками та тривожності через дії, високих батьківських стандартів, високих тренерських стандартів, високих стандартів організації спортивної діяльності), конструктивні – зниження спортивного перфекціонізму, у профілі «Я-орієнтованому перфекціонізму» виявлено оптимальні показники спортивного перфекціонізму.

Ключові слова: спортивна саморегуляція, спортивний перфекціонізм, особистісний

перфекціонізм, типологічні профілі, командні й індивідуальні види спорту.

The article is devoted to one of the many aspects of the manifestation of sports self-regulation – the study of its specificity in the development of sports perfectionism. According to dichotomous approach that distinguishes between constructive perfectionistic aspirations, which are generally associated with the desire for perfection, high achievement motivation, high performance, and perfectionistic experiences, which are associated with anxiety and fear of failure we consider sports perfectionism as a demanding attitude to one self as a subject of sports activity, too the participants of sports activity and as a belief that the requirements of the coach are high and need constant self-improvement.

In the study to determine the manifestations of personal perfectionism the Hewitt-Flett methodology was applied, as well as the Ukrainian version of the Ukrainian-language version of the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 (Sport-MPS-2). The sample of the researchers consisted of 116 adolescents, evenly represented by team and individual sports.

As a result of an empirical study of the typological features of perfectionism in adolescents, five profiles were identified – "Moderate perfectionism" (average indicators of over functioning), "Optimal perfectionism" (low indicators of other-oriented and socially dictated perfectionism with an average level of self-oriented perfectionism), "Destructive Self-oriented perfectionism" (high level of self-oriented perfectionism) and "Destructive perfectionism" (high rates of all types of perfectionism) and "Self-oriented perfectionism" (high rates of self-oriented perfectionism). The first two types are referred to as constructive forms of perfectionism, the next two – destructive, and the last – conditionally constructive.

It was found that destructive types of personal of personal perfectionism in involve excessive indicators of sports perfectionism (personal standards, concern about mistakes and anxiety over actions, high parental standards, high coaching standards, high standards of sports organization), constructive ones – decrease of sports perfectionism, at "Self-oriented perfectionism" the optimal indicators of sports perfectionism are revealed.

Key words: sports self-regulation, sports perfectionism, personal perfectionism, typological profiles, team and individual sports.

УДК 159.937

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.14>

Гах Р.В.

докторант кафедри психології і соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет

Актуальність дослідження. Проблема співвідношення особистісного та спортивного перфекціонізму є новою в українській психології. Багатовимірність феномену перфекціонізму та його багатовекторність проявів у життєдіяльності людини зумовлюють складність вивчення конструктивних і деструктивних форм перфекціонізму.

Півстоліття тому П. Хьюїттом і Г. Флейттом [2] було виявлено такі види особистіс-

ного перфекціонізму, як особистісно орієнтований (Я-орієнтований) перфекціонізм, перфекціонізм, орієнтований на інших, і соціально продиктований перфекціонізм. Ці три види перфекціонізму становлять основу для так званої канадської моделі перфекціонізму, що отримала широке поширення у світовому науковому обігу. Перший вид перфекціонізму – спрямованого на себе – передбачає високі особисті стандарти, внутрішню мотива-

цію самовдосконалення, схильність до концентрації на меті, схильність ставити перед собою складні цілі та готовність докладати зусилля у їх досягненні; підвищену самокритичність, розвинену самодисципліну, самоконтроль, схильність до рефлексії. Другий вид перфекціонізму – орієнтованого на інших – властивий людям із високими стандартами, що встановлюються ними для інших, вимогливістю стосовно інших, інтолерантністю, небажанням вибачати помилки, недосконалості. Третій вид перфекціонізму – соціально продиктований перфекціонізм – передбачає відчуття нав'язування нереалістично високих стандартів, впевненість у тому, що інші люди мають високі очікування до цієї особистості.

Альтернативним канадській моделі перфекціонізму є дихотомічний підхід, що розрізняє конструктивні перфекціоністичні прагнення, що загалом пов'язуються прагненням до досконалості, мотивацією високих досягнень, високими досягненнями в діяльності, та перфекціоністичні переживання, що пов'язується з тривожністю та страхом невдачі. Цей підхід до розгляду перфекціонізму набув широкого використання, зокрема в розгляді спортивної діяльності. Низка досліджень дихотомічного ґатунку у спорті доводить, що перфекціоністські прагнення пов'язані із загальним позитивним афектом, а перфекціоністські переживання – із загальним негативним афектом, але, як і у випадку з позитивними життєвими подіями [3; 5]. Було показано взаємозв'язок цих двох вимірів перфекціонізму із загальним позитивним і негативним афектом у спортсменів [4]: перфекціоністичні прагнення (особисті стандарти у спорті) мають позитивну кореляцію з позитивним афектом, на противагу цьому показники перфекціоністських переживань (занепокоєння через помилки) мають позитивну кореляцію з негативним афектом.

Проблема зіставлення особистісного та спортивного перфекціонізму не була ще вивчена на прикладі українських спортсменів – це й обумовило мету цього дослідження, що полягає у визначенні особливостей прояву спортивного перфекціонізму у спортсменів з різними типами особистісного перфекціонізму.

Методи дослідження. Для визначення проявів особистісного перфекціонізму застосовано методу Хьюїта – Флетта [2], а також адаптований Г. Коломіцевим україномовний варіант методу дослідження спортивного перфекціонізму (Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 – Sport-MPS-2) [1]. Вибірку досліджуваних становили 116 підлітків, рівномірно представлених за командними й індивідуальними видами спорту.

Результати дослідження. Унаслідок класифікації показників особистісного перфекці-

онізму було виявлено п'ять типологічних профілів (рис. 1).

Перший профіль характеризується помірними показниками всіх вимірів особистісного перфекціонізму і був названий «Помірний перфекціонізм».

Другий профіль характеризується середнім рівнем особистісно орієнтованого перфекціонізму та низьким рівнем перфекціонізму, спрямованого на інших, і соціально продиктованого перфекціонізму, тому профіль був названий «Оптимальний перфекціонізм».

Третій профіль утворений поєднанням надмірно високих показників соціально продиктованого й орієнтованого на себе видів перфекціонізму і був названий «Деструктивний Я-орієнтований перфекціонізм».

Четвертий профіль характеризується високими показниками перфекціонізму, орієнтованого на себе, і соціально продиктованого перфекціонізму. Профіль був названий «Деструктивний перфекціонізм».

П'ятий профіль характеризується високими показниками перфекціонізму, орієнтованого на себе, натомість інші параметри перфекціонізму виражені слабо. Профіль був названий «Я-орієнтований перфекціонізм». На відміну від деструктивного Я-орієнтованого перфекціонізму, спортсмени цього профілю, ставлячи високі вимоги до себе, не мають високої тривожності через переконаність, що інші (тренер, батьки, інші учасники спортивної діяльності) вимагають від нього реалізації надмірних вимог.

Отже, серед отриманих профілів є три конструктивні та два деструктивні. У таблиці 1 показано порівняння показників спортив-

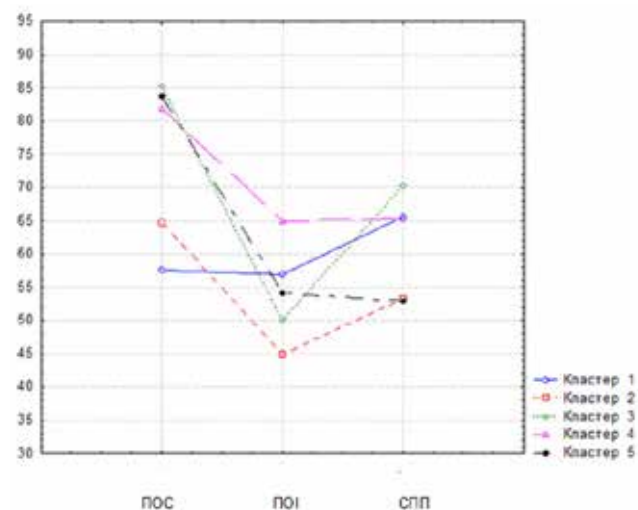


Рис. 1. Типологічні профілі перфекціонізму особистості спортсменів

Примітка: ПОС – перфекціонізм, орієнтований на себе, ПОІ – перфекціонізм, орієнтований на інших, СПП – соціально продиктований перфекціонізм.

Показники спортивного перфекціонізму у спортсменів-підлітків з різними профілями особистісного перфекціонізму

Показники	Групи досліджуваних										Н
	Кластер 1		Кластер 2		Кластер 3		Кластер 4		Кластер 5		
ОС	22,36	3,69	19,26	6,08	28,60	3,69	28,07	2,03	25,93	1,84	143,82
ЗПІТД	23,56	7,46	20,83	9,19	50,03	16,03	51,27	9,75	40,85	9,65	167,57
ВБО	20,25	5,16	16,83	5,61	32,97	11,79	27,97	12,36	28,41	7,94	78,12
ВТО	16,75	3,17	14,64	4,69	24,45	4,18	24,49	3,02	21,77	2,92	156,60
ВСОСД	16,93	4,05	14,45	4,93	24,73	4,38	24,40	2,48	22,40	2,55	148,80

Примітка: ОС – особисті стандарти, ЗПІТД – занепокоєність помилками та тривожність через дії, ВБО – високі батьківські стандарти, ВТО – високі тренерські стандарти, ВСОСД – високі стандарти організації спортивної діяльності.

ного перфекціонізму у спортсменів-підлітків з різними профілями особистісного перфекціонізму.

Показники особистих стандартів (перфекціоністських прагнень) спортивної діяльності є найнижчими у спортсменів з «Оптимальним перфекціонізмом». Саме ці спортсмени ставлять адекватні вимоги до себе в житті загалом, а у спорті їх стандарти є нижчими, ніж в інших спортсменів. Натомість у спортсменів із «Помірним перфекціонізмом» і «Я-орієнтованим перфекціонізмом» показники особистих стандартів, що є конструктивною формою спортивного перфекціонізму, яка забезпечує високі спортивні досягнення, є оптимальними. Надмірні показники особистих стандартів у спорті виявлено у спортсменів із деструктивними формами особистісного перфекціонізму.

Показники занепокоєності помилками та тривожності через дії (перфекціоністських переживань) є найнижчими у спортсменів із «Оптимальним перфекціонізмом». У разі оптимального перфекціонізму спортсмени ставлять адекватні помірні й посильні вимоги до себе в житті, а у спорті їх стандарти є нижчими, ніж в інших спортсменів, натомість вони мають найнижчу тривожність через проблему самовдосконалення у спорті. У спортсменів із «Помірним перфекціонізмом» показники перфекціоністичних переживань, що є деструктивною формою спортивного перфекціонізму, яка зумовлює актуалізацію психоемоційних станів, що стає на заваді успішності у спорті,

є найнижчими. Надмірні показники перфекціоністичних переживань виявлено у спортсменів із деструктивними формами особистісного перфекціонізму, а в разі «Я-орієнтованого перфекціонізму» тривожність через дії у спорті є вищою за середній рівень.

У спортсменів із «Помірним перфекціонізмом» показники високих батьківських очікувань, що є чинником невротичного спортивного перфекціонізму, є найнижчими. Надмірні показники перфекціоністичних переживань через високі батьківські очікування у спорті виявлено у спортсменів із «Деструктивним Я-орієнтованим перфекціонізмом».

У спортсменів із «Помірним перфекціонізмом» та «Оптимальним перфекціонізмом» показники високих тренерських очікувань і високих стандартів організації спортивної діяльності є найнижчими. Надмірні показники очікувань від тренера та стандартів у спорті виявлено у спортсменів із деструктивними формами особистісного перфекціонізму, а в разі «Я-орієнтованого перфекціонізму» ці показники є вищими за середній рівень.

На рисунку 2 показано відмінності у показниках особистісних стандартів (конструктивної форми спортивного перфекціонізму) у представників різних видів спорту та профілів особистісного перфекціонізму.

У спортсменів профілю «Оптимальний перфекціонізм» виявлено найнижчі показники особистих стандартів у спорті. За «помірного перфекціонізму» ці показники є вищими.

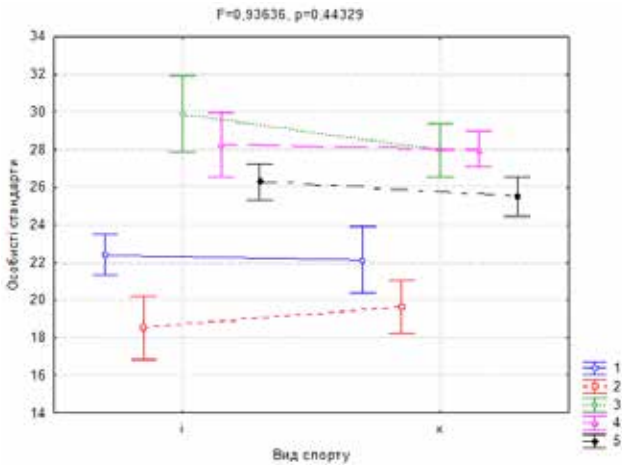


Рис. 2. Особистісні стандарти спортсменів командних та індивідуальних видів спорту із різними типологічними профілями спортивного перфекціонізму

Середньо-високий рівень особистих стандартів у спорті виявлено в осіб з «Я-орієнтованим перфекціонізмом», що характеризує прагнення до високих результатів спортивної діяльності. Найвищі показники спортивного перфекціонізму встановлено у спортсменів із деструктивними формами спортивного перфекціонізму, особливо з «Деструктивним Я-орієнтованим перфекціонізмом» в індивідуальних видах спорту.

На рисунку 3 показано відмінності в показниках тривожності через дії та занепокоєності помилками (деструктивної форми спортивного перфекціонізму) у представників різних видів спорту та профілів особистісного перфекціонізму. У спортсменів профілю «Оптимальний перфекціонізм» виявлено найнижчі

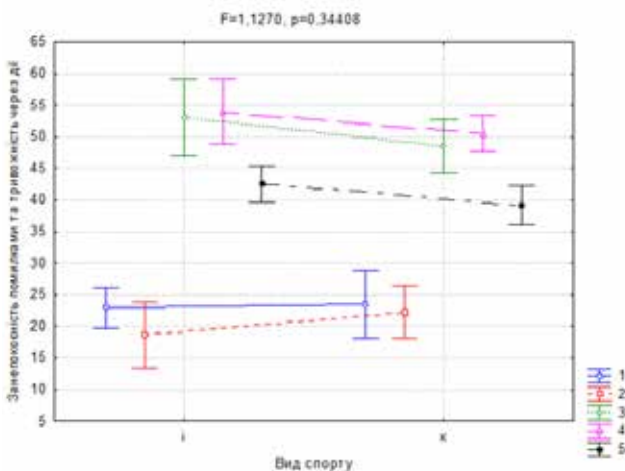


Рис. 3. Занепокоєність помилками і тривожність через дії спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різними типологічними профілями спортивного перфекціонізму

показники тривожності через дії та занепокоєності помилками. За «помірного перфекціонізму» ці показники є вищими. Середньо-високий рівень тривожності у спорті через сумніви у власному виконанні виявлено в осіб з «Я-орієнтованим перфекціонізмом», що характеризує перфекціоністичні переживання у спорті за високого перфекціонізму, орієнтованого на себе. Найвищі показники тривожності встановлено у спортсменів із деструктивними формами спортивного перфекціонізму, особливо в індивідуальних видах спорту.

Високі батьківські стандарти виражені найнижче в разі конструктивних видів спортивного перфекціонізму та найнижче – у деструктивних формах спортивного перфекціонізму (рис. 4).

Високі тренерські очікування виражені найнижче в разі конструктивних видів спортивного перфекціонізму та найнижче – у деструктивних формах спортивного перфекціонізму (рис. 5).

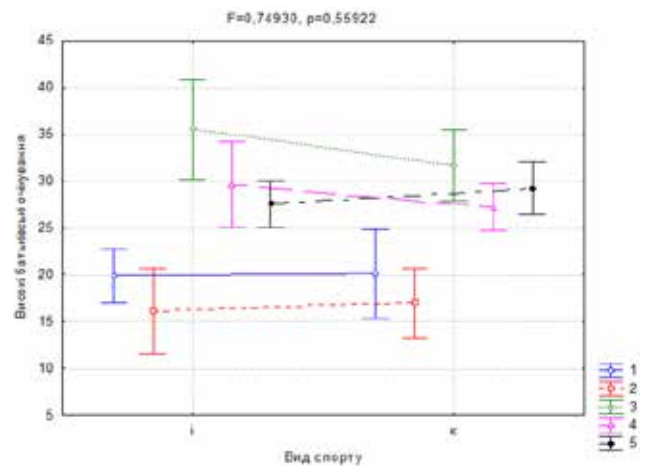


Рис. 4. Високі батьківські очікування спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різними типологічними профілями спортивного перфекціонізму

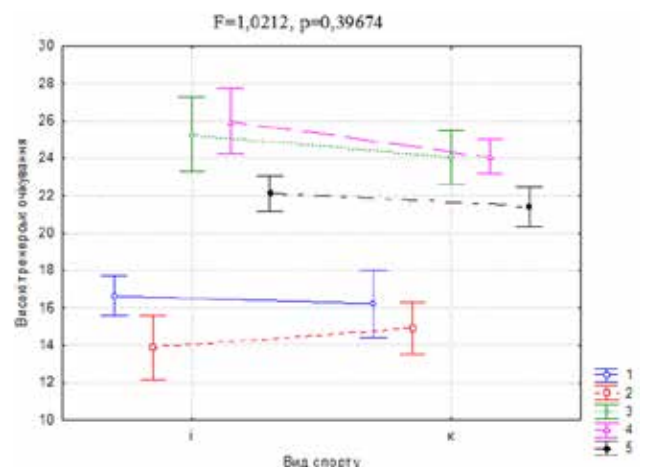


Рис. 5. Високі тренерські очікування спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різними типологічними профілями спортивного перфекціонізму

Оптимальний рівень високих тренерських очікувань властивий підліткам з «Я-орієнтованим перфекціонізмом».

Високі стандарти організації спортивної діяльності виражені найнижче в разі конструктивних видів спортивного перфекціонізму та найнижче – у деструктивних формах спортивного перфекціонізму (рис. 6).

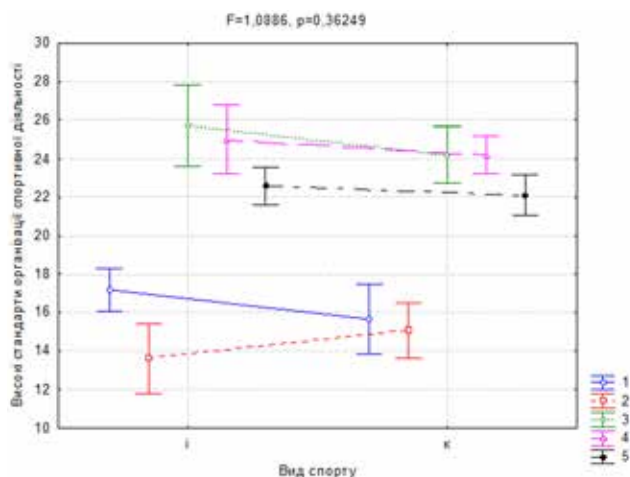


Рис. 6. Високі стандарти організації спортивної діяльності спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різними типологічними профілями спортивного перфекціонізму

Висновки. У дослідженні було визначено типологічні особливості особистісного перфекціонізму в підлітків та їх взаємну зумовленість із рівнем спортивного перфекціонізму. Серед п'яти профілів особистісного перфекціонізму: «Помірний перфекціонізм» (середні показники перфекціонізму), «Оптимальний перфекціонізм» (низькі показники орієнтованого на інших та соціально продиктованого перфекціонізму за середнього рівня орієнто-

ваного на себе перфекціонізму), «Деструктивний Я-орієнтований перфекціонізм» (завищені показники перфекціонізму, орієнтованого на себе), «Деструктивний перфекціонізм» (високі показники всіх видів перфекціонізму) і «Я-орієнтований перфекціонізм» (високі показники перфекціонізму, орієнтованого на себе) – перші два типи було віднесено до конструктивних форм перфекціонізму, наступні два – до деструктивних, останній – до умовно конструктивного.

Виявлено, що деструктивні типи особистісного перфекціонізму передбачають надмірні показники спортивного перфекціонізму, конструктивні – зниження спортивного перфекціонізму, в разі «Я-орієнтованого перфекціонізму» виявлено оптимальні показники спортивного перфекціонізму. Перфекціоністські прагнення є вищими, ніж перфекціоністські переживання у спортсменів-підлітків із конструктивними формами особистісного перфекціонізму.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Gotwals J.K., Dunn J.G.H., Causgrove Dunn J., & Gamache V. Establishing validity evidence for the Sport Multi dimensional Perfectionism Scale-2 in inter collegiate sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2010. Vol. 11, 423–432. DOI: 10.1016/j.psychsport.2010.04.013.
2. Hewitt E.L., & Flett G.L. Perfectionism and depression: A multi dimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality* 1990, Vol. 5, 423–438.
3. Hill R.W., Huelsman T.J., & Araujo G. Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences*, 2010. Vol. 48, 584–589. DOI: 10.1016/j.paid.2009.12.011.
4. Kaye M.P., Conroy D.E., & Fifer A.M. Individual differences in incompetence avoidance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2008. Vol. 30, 110–132.
5. Stoeber J., & Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 2006. Vol. 10, 295–319. DOI: 10.1207/s15327957pspr1004_2.

АДАПТАЦІЯ КУРСАНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

ADAPTATION OF FIRST-YEAR CADETS TO THE EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS: PSYCHOLOGICAL ASPECT

У статті проведено глибокий аналіз особливостей навчального процесу у вищих військових навчальних закладах, зокрема в контексті вимог високої адаптації першокурсників-курсантів. Виділено, що ця проблема набуває важливого значення в сучасних умовах, оскільки вона об'єднує як аспекти професійної підготовки, так і психологічні виклики, що виникають у курсантів у процесі навчання. У контексті зростаючих вимог до військових фахівців і потреби у висококваліфікованих кадрах у сучасних воєнних конфліктах проблема адаптації стає надзвичайно актуальною.

У роботі зазначено, що вивчення психологічного аспекту адаптації курсантів є важливим напрямом дослідження, оскільки від їхньої психологічної готовності до навчання залежить ефективність процесу виховання майбутніх військових лідерів.

Стаття акцентує увагу на факторах, що впливають на психологічну готовність курсантів, таких як соціальне середовище, стресові ситуації, психологічний клімат в учбовому закладі тощо. Зазначено, що ефективна адаптація курсантів потребує індивідуалізованого підходу та підтримки з боку навчального персоналу й адміністрації.

Дослідження, здійснене в рамках статті, розкриває важливі моменти, які впливають на успішність адаптації курсантів. Зокрема, висвітлюється значення психологічної стійкості, мотивації та психологічної підготовки для подолання труднощів, що виникають у процесі навчання.

Стаття надає рекомендації щодо можливих шляхів покращення процесу адаптації, включно з розвитком програм психологічної підтримки, вдосконаленням методів навчання та виховання, а також створенням сприятливого психологічного середовища для курсантів. Такий підхід може сприяти підвищенню ефективності навчально-виховного процесу у вищих військових навчальних закладах і забезпечити підготовку кваліфікованих та психологічно стійких військових фахівців.

Стаття робить акцент на важливості подальших досліджень у цьому напрямі та висвітлює можливі шляхи покращення процесу адаптації курсантів, що є ключовим елементом успішної підготовки майбутніх військових кадрів.

Ключові слова: адаптація, курсанти, вищі військові навчальні заклади, навчальний процес, психологічний аспект.

The article provides an in-depth analysis of the peculiarities of the educational process in higher military educational institutions, in particular in the context of the requirements for high adaptation of freshmen cadets. It is emphasized that this problem is becoming important in modern conditions, since it combines both aspects of professional training and psychological challenges that students face in the learning process. In the context of increasing demands on military professionals and the need for highly qualified personnel in modern military conflicts, the problem of adaptation is becoming extremely relevant.

The paper notes that the study of the psychological aspect of cadets' adaptation is an important area of research, since the effectiveness of the process of training future military leaders depends on their psychological readiness for learning.

The article focuses on the factors that influence the psychological readiness of cadets, such as the social environment, stressful situations, psychological climate in the educational institution, etc. It is noted that effective adaptation of cadets requires an individualized approach and support from the teaching staff and administration.

The study conducted within the framework of the article reveals important points that affect the success of cadets' adaptation. In particular, it highlights the importance of psychological resilience, motivation and psychological training to overcome difficulties arising in the learning process.

The article provides recommendations on possible ways to improve the adaptation process, including the development of psychological support programs, improvement of teaching and learning methods, and creation of a favorable psychological environment for cadets. Such an approach can help to improve the efficiency of the educational process in higher military educational institutions and ensure the training of qualified and psychologically stable military professionals.

The article emphasizes the importance of further research in this area and highlights possible ways to improve the process of cadets' adaptation, which is a key element of successful training of future military personnel.

Key words: adaptation, cadets, higher military educational institutions, educational process, psychological aspect.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.15>

Гачак-Величко Л.А.

к.юрид.н., доцент,
доцент кафедри поведінкових наук та військового лідерства
Національна академія сухопутних військ імені Петра Сагайдачного

Кузик І.Б.

старший викладач кафедри поведінкових наук та військового лідерства
Національна академія сухопутних військ імені Петра Сагайдачного

Дідух Є.В.

курсантка 4 курсу
Національна академія сухопутних військ імені Петра Сагайдачного

Вищі військові навчальні заклади є унікальними освітніми установами, спрямованими на підготовку майбутніх військових кадрів. У контексті цих закладів освіта передбачає не лише здобуття академічних знань, але й впровадження військової специфіки та цінностей. Курсанти

переживають інтенсивний педагогічний процес, спрямований на формування в них як професійної компетентності, так і високого рівня військової дисципліни й лідерських якостей.

У військовому навчальному закладі кожна складова освітнього процесу має свій унікаль-

ний відтінок. Курсанти не лише засвоюють загальні дисципліни, але й проходять спеціалізовану військову підготовку, що передбачає військову теорію, тактичні вправи, фізичну підготовку й інші аспекти, які визначають готовність до служби в армії.

Однією з ключових ролей вищих військових навчальних закладів є підготовка лідерів. Курсанти, проходячи освітній процес, розвивають в собі не лише технічні та тактичні навички, але й лідерські якості, потрібні для ефективного управління військовими одиницями [5].

Також важливим аспектом є також формування військового етикету та вивчення курсантами норм і правил, що регулюють поведінку у військовому середовищі. Цей етикет стає основою для встановлення військової дисципліни та патріотичного ставлення до викликів, які стоять перед військовими фахівцями [2, с. 27].

Адаптація курсантів перших курсів до навчального процесу є невід'ємною складовою їхньої професійної підготовки та визначальною для ефективного виконання військових обов'язків. У контексті військової служби, де безпека й успішність місій залежать від злагоджених дій військового колективу, здатність курсантів адаптуватися до особливостей військового життя виявляється критичною.

Ефективна адаптація не лише формує основи професійного майстерності, але й відіграє ключову роль у розвитку лідерських якостей. Високий рівень адаптації дає змогу курсантам швидше впроваджувати набуті знання в практику, виходячи за межі класних і військових навчальних закладів. Це важливо не лише для особистого професійного зростання, але й для забезпечення ефективності та дисциплінованості всього військового колективу [6, с. 119].

Однак, урахувавши труднощі та психологічний стрес, який супроводжує першокурсників курс у військових навчальних закладах, розгляд аспектів адаптації набуває важливості. Процес адаптації визначає основу для стабільності та гармонії в умовах військового середовища, що стає суттєвим елементом стратегії сучасної військової діяльності. Неспроможність курсанта швидко впоратися з вимогами військового навчання та встановити позитивні відносини з однокурсниками та викладачами може вплинути на його майбутні успіхи як у військовій службі, так і в освітньому процесі [9].

Невдачі в адаптації можуть призвести до відчуження від навчального середовища, що, зі свого боку, впливає на бажання отримувати знання та розвиватися професійно. Високий рівень адаптації не лише визначає успішне здобуття вищої освіти, але й формує основу для ефективної військової служби, врахову-

ючи комплексні вимоги та виклики, які стоять перед сучасними військовими фахівцями.

Одними з основних труднощів є стрес і психологічний тиск, які супроводжують процес переходу із цивільного життя до умов військової дисципліни. Новий розклад, вимоги та великий обсяг військового навчання можуть призвести до виснажливого психологічного стану.

Крім того, фізичне та психічне навантаження від військової підготовки, тренувань та інтенсивного навчання створює додатковий тиск на курсантів перших курсів. Це може впливати на їхню фізичну витривалість і загальний стан здоров'я. Процес психічного розвитку курсантів під час їх професійної адаптації складається із взаємопов'язаних етапів, особливість яких полягає не лише в послідовному освоєнні навчального матеріалу, а й у динаміці їхнього занурення в нове середовище та в асиміляції системних вимог.

З моменту вступу на навчання у військовий заклад курсанти зіткнуться з вимогами, які раніше були їм майже не властиві, адже ці вимоги стосуються впливу низки чинників, обумовлених особливостями військового навчання.

На початковому етапі процесу адаптації основні труднощі, з якими стикаються курсанти, визначаються переважно фізіологічним аспектом. Адаптація є первинною та пов'язаною з необхідністю перебудови організму під впливом режиму життя, високих фізичних і психофізіологічних навантажень, змін у режимі дня, харчуванні, а також несення вартової служби [1].

Протягом усього навчання важливою стає професійна та соціально-психологічна адаптація. Професійна адаптація передбачає оволодіння навичками навчальної діяльності, що на цьому етапі виступає визначальною та впливає на ключові зміни в особистості курсанта. Це обумовлено специфікою навчання військових, що передбачає вивчення спеціальних дисциплін і виконання службових обов'язків одночасно.

Невизначеність і розлад у звичках також є важливою складовою адаптації. Зміни в щоденній рутині, відокремленість від звичного соціального оточення та навчання в новому колективі можуть призводити до відчуття невпевненості та розладу у звичках.

Успішна адаптація курсантів також залежить від їхньої здатності освоювати військові норми та правила. Відсутність досвіду у військовій сфері може ускладнювати засвоєння військового кодексу й етики.

Усі ці труднощі вимагають уваги та підтримки від військових навчальних закладів для того, щоб створити сприятливі умови для ефективної адаптації курсантів та їхнього подальшого професійного розвитку.

Розглянемо детальніше психологічні аспекти адаптації, які найбільше впливають на курсантів, зокрема стрес, невизначеність і відсутність досвіду військової діяльності.

Стрес: велика частина стресу, що виникає в курсантів, пов'язана з військовим стилем життя та його особливостями. Суворий графік, фізичні вправи та необхідність виконання строгих вимог можуть викликати емоційне напруження. Переїзд до нового місця та відокремлення від звичного соціального оточення також можуть викликати стресові реакції.

Невизначеність: невизначеність завдань і очікувань може призводити до невпевненості та тривоги у курсантів. Брак чіткості в цілях і планах навчання може створювати психологічну нестабільність і впливати на самооцінку.

Відсутність досвіду військової діяльності: курсанти, які не мають попереднього досвіду у військовій сфері, можуть відчувати страх перед невідомим. Необхідність вироблення нового військового ідентитету може викликати психологічний напружений процес самоідентифікації.

Крім психологічних аспектів, існує різноманіття факторів, що впливають на психологічний стан у період адаптації. Наприклад, військова дисципліна, надмірна формалізація характеристик суворими вимогами та правилами, створюють атмосферу строгості, яка може викликати стрес і тривогу серед курсантів, особливо серед тих, хто не звик до подібного рівня дисципліни [4, с. 2].

Паралельно із цим фізичне та психічне навантаження стають значущими чинниками, які формують психологічний стан молодших курсантів. Інтенсивна фізична підготовка та тренування можуть призводити до виснаження й викликати стресові реакції, важко справляючись з якими, курсанти можуть втрачати психічний баланс.

Крім того, соціальне оточення військового навчального закладу грає важливу роль у психологічному стані курсантів. Взаємодія з великою кількістю людей, різні рівні підготовки та конкуренція можуть впливати на формування комунікативних навичок і взаємин в колективі.

Неузгодженість у педагогічній взаємодії між викладачем і курсантом також є однією з головних причин низьких темпів адаптації першокурсників у вищих військових навчальних закладах. Труднощі цього процесу можна визначити як суму зусиль викладача, курсанта та командира для організації методів навчання.

Адаптація курсантів перших курсів у військових навчальних закладах може бути розглянута через призму трьох основних форм: формальної адаптації, яка передбачає пізнавально-інформаційне пристосування до нового оточення й навчальної структури; суспільної адаптації, що визначається процесом внутріш-

ньої інтеграції груп курсантів і їхньої інтеграції із загальним оточенням, зокрема в умовах воєнного стану; а також дидактичної адаптації, що обумовлює підготовку курсантів до нових методів і форм навчальної роботи [10].

Важливим елементом успішної адаптації є активна позиція, яка повинна виявлятися як у викладача, так і в курсанта. Спільна діяльність викладача, що створює умови для вибору шляхів досягнення освітніх цілей курсантом, а також самостійне знаходження і вибір способів досягнення мети стають потрібною умовою для успішної адаптації у вищих військових навчальних закладах.

Розуміння цих психологічних аспектів і факторів дає змогу розробляти ефективні програми психологічної підтримки та навчання, спрямовані на полегшення адаптації курсантів. Важливо враховувати ці фактори під час створення умов для психологічного благополуччя й успішної адаптації у військовому навчальному середовищі.

Роль психологічної підтримки та консультування у військових навчальних закладах є невід'ємною складовою процесу адаптації та розвитку курсантів. Специфіка військової служби вимагає від студентів не лише фізичної підготовки, але й психологічної стійкості, готовності до стресових ситуацій та швидкого вирішення конфліктів [7].

Стресостійкість та адаптація є дуже важливими, оскільки курсанти зіткнуться з високим рівнем відповідальності та фізичним навантаженням. Психологи допомагають їм знаходити ефективні стратегії подолання стресу, розвинути стійкість та адаптаційні навички.

Крім того, психологічна служба виявляє та лікує психічні проблеми, які можуть виникнути внаслідок викликів військової служби. Надання психотерапевтичної підтримки та проведення групових сесій сприяють зниженню ризику виникнення тривожності, депресії чи посттравматичного стресового розладу.

Психологи також відіграють роль у профілактиці психічних проблем, пропонуючи тренінги з підвищення психічної стійкості й ефективного управління стресом. Їхня діяльність спрямована на формування позитивного самовизначення, підвищення рівня лідерських якостей і полегшення взаємодії у військовому колективі.

Отже, психологічна підтримка у військових навчальних закладах відіграє ключову роль у забезпеченні психічного здоров'я та успішного навчання курсантів, створюючи фундамент для їхнього високопрофесійного розвитку у військовій сфері.

Щоб полегшити адаптацію курсантів до вищих військових навчальних закладів, важливо активно розвивати психологічні програми та тренінги. Організація спеціалізованих

тренінгів, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційного контролю й ефективних стратегій спілкування, може значно полегшити процес адаптації. Додатково надання доступу курсантам до індивідуальних консультацій психологів є важливим кроком у вирішенні особистих питань, які можуть виникнути під час навчання.

Стратегія педагогічної підтримки розглядається як прояв психолого-педагогічного супроводу з безперервністю, комплексністю та опосередкованістю. У контексті освітньої діяльності педагогічна підтримка спрямована на створення позитивного сприйняття власних досягнень, впровадження оптимізму, діалогічного спілкування та створення ситуацій успіху для самореалізації, самопрезентації та самоствердження.

Потребу в педагогічній підтримці обумовлена екстремальним характером військово-навчальної діяльності курсантів у вищих військових навчальних закладах і труднощами, що виникають у цьому середовищі. Вона сприяє ініціативній педагогічній діяльності та формуванню освітнього середовища, враховуючи тісну педагогічну взаємодію між учасниками освітнього процесу [3].

Організація професійно-педагогічної підтримки у вищих військових навчальних закладах базується на принципах розгляду кожного курсанта як унікальної особистості з потенціалом для постійного розвитку й самореалізації. Головна мета полягає у створенні позитивної атмосфери через спільні переживання та позитивне оцінювання.

Систематична оцінка психологічного стану курсантів дуже важлива для виявлення їхніх потреб у психологічній підтримці. Застосування анкет та інших інструментів дасть змогу ефективно визначити рівень стресу й ефективність заходів з адаптації. Завдяки цьому навчальні заклади зможуть налаштувати індивідуальний підхід до курсантів та вчасно реагувати на їхні потреби.

Створення системи менторства, де досвідчені студенти або викладачі надають підтримку новачкам, може допомогти знизити відчуття ізоляції та невпевненості. Організація інтеграційних програм, спрямованих на створення позитивного соціального середовища та зміцнення командної співпраці, також є важливим елементом полегшення адаптаційного процесу [8].

Ці практичні кроки спрямовані на створення глибшого розуміння та підтримки психологічної адаптації курсантів, забезпечуючи їм відповідні інструменти для успішного переходу до вищих військових навчальних закладів.

Дослідження та наукові підходи до адаптації курсантів у вищих військових навчальних закладах зосереджуються на різноманіт-

них аспектах психічного й емоційного стану. Однією з ключових тем вивчення є вплив факторів адаптації на становлення військових професіоналів. Роботи, О. Г. Марченко розкривають різні складові успішної адаптації студентів у військовому середовищі, включно з вивченням освітнього середовища вищих військових навчальних закладів і впливом психологічних аспектів на цей процес.

Ще однією актуальною темою є процес адаптації курсантів перших курсів у военний час, який розглядається в дослідженні С. В. Шевченка, М. Г. Горліченка, К. В. Буренкової. Вони акцентують увагу на важливості адаптації в екстремальних умовах та її впливі на готовність курсантів до навчання та служби.

Психологічний аспект адаптації вивчається також у роботах А. В. Харитонової, С. В. Белай., які досліджують особливості адаптації курсантів із різним життєвим досвідом у вищих військових навчальних закладах. Ці дослідження розкривають індивідуальні реакції студентів на навчання та вимоги військового навчання.

Науковці, як-от І. В. Розіна та Л. Романишина, спрямовують свої дослідження на вивчення психологічних особливостей супроводу процесу адаптації курсантів у вищих військових навчальних закладах, розглядаючи його в контексті навчально-бойових умов.

Зазначені роботи й дослідження сприяють розширенню розуміння процесу адаптації курсантів перших курсів у вищих військових навчальних закладах, розкриваючи важливі аспекти та сприяючи вдосконаленню стратегій підготовки військових фахівців. Ці дослідження надають важливий внесок у розуміння психологічних аспектів адаптації і можуть слугувати основою для розробки стратегій і програм, спрямованих на поліпшення психологічного добробуту військових студентів.

Підсумовуючи, слід підкреслити, що адаптація курсантів перших курсів є складним і багатоплановим процесом, який враховує як академічні, так і психологічні аспекти. Важливою є не лише передача фахових знань, але й формування військової ідентичності, дисципліни та лідерських якостей. Курсанти стикаються з великим психологічним стресом, фізичним і психічним навантаженням, що визначає складність їхньої адаптації.

До психологічних аспектів адаптації належать стрес від військового стилю життя, невизначеність у цілях і планах навчання, а також страх перед невідомим і формуванням нового військового ідентитету. Ефективна адаптація стає ключовим фактором для успішного навчання та готовності до служби.

Для полегшення адаптації рекомендується впровадження психологічних програм і тренінгів, які сприяють розвитку стресостійкості й емоційного контролю. Систематична оцінка

психологічного стану курсантів і надання індивідуальної підтримки є важливими елементами у вирішенні психологічних викликів.

Менторство й інтеграційні програми також можуть виявитися ефективними для створення позитивного соціального середовища та зміцнення командної співпраці. Узгоджена педагогічна взаємодія та система підтримки сприяють стабільності й гармонії в умовах військового середовища.

Загалом успішна адаптація вимагає комплексного підходу, враховуючи психологічні аспекти та забезпечуючи потрібні ресурси для психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Варенюк С. А. Процес адаптації курсантів перших курсів до навчального процесу в профільних закладах освіти. [Електронний ресурс] https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/24_05_2018/pdf/43.pdf (дата звернення: 11.01.2024).
2. Волошина Н. М., Дзюба М. Т., Жарков Я. М., Мехед П. М. Військовий етикет і дипломатичний протокол : навчальний посібник // За заг. Редакцією Ольхового І. О., канд. геогр. н., доцента – Київ : ВІ КНУ ім. Тараса Шевченка, 2011 – 236 с.
3. Марченко О. Г. Реалізація технології формування освітнього середовища у вищих військових навчальних закладах. [Електронний ресурс] <https://core.ac.uk/download/pdf/145611323.pdf> (дата звернення: 11.01.2024).
4. Марченко О. Г. Фактори адаптації курсантів до освітнього середовища вищого військового навчального закладу / Харківський університет повітряних сил імені Івана Кожедуба / УДК 378.147:358.4. Вип. 46., 2016. 8 с.
5. Міністерство оборони України «Що таке професійна військова освіта?» [Електронний ресурс] <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/vijskova-osvita-na-tauka/shho-take-profesijna-vijskova-osvita.html> (дата звернення: 11.01.2024).
6. Пенькова Н., Шевченко В. Проблеми соціально-психологічної адаптації курсантів Національної гвардії України до навчання / Збірник наукових праць: психологія. Вип. 24. С. 112–120.
7. Розіна І. В. Психологічні особливості супроводу процесу адаптації курсантів вищих військових навчальних закладів до виконання завдань у навчально-бойових умовах. [Електронний ресурс] <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9299/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D1%96%D0%BD%D0%B0%20%D0%86.%D0%92.%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 11.01.2024).
8. Романишина Л., Богдан К. Наставництво як процес формування військових лідерів – майбутніх офіцерів запасу. [Електронний ресурс] https://www.repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/11242/1/Romanyshyna_Kryshchuk.pdf (дата звернення: 11.01.2024).
9. Харитоновна А. В., Бєлай С. В. Особливості психологічної адаптації курсантів з різним життєвим досвідом у вищих військових навчальних закладах. [Електронний ресурс] <http://chiz.nangu.edu.ua/article/view/172512/172266> (дата звернення: 11.01.2024).
10. Шевченко С. В., Горліченко М. Г., Буренкова К. В. Адаптація курсантів до навчання в умовах воєнного часу. *Педагогічні науки: теорія та практика*, (4), 141–149 с.

МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

METHODOLOGICAL BASIS OF THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF POST-TRAUMATIC GROWTH AS A FACTOR IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF STUDENTS IN WAR CONDITIONS

Стаття присвячена аналізу та розгляду сучасних праць і досліджень особливостей роботи з посттравматичним зростанням як чинником формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. Оскільки, на жаль, шляхи розвитку посттравматичного зростання саме в юнацькому віці на сучасному етапі психологічної науки мало вивчені й досліджені.

Зокрема, у статті розглянуто когнітивну теорію психічної травми Р. Янофф-Булман (R. Janoff-Bulman), особливості терапевтичної інтервенції дослідників Т. Зеллнер та А. Маєркер (T. Zoellner & A. Maercker), умови роботи з посттравматичним зростанням, виокремлені дослідниками Р. Тедескі та Л. Калхун (R. Tedeschi & L. Calhoun), стратегію виявлення та закріплення результату посттравматичного зростання Р. Лернер (R. Lerner), стратегії сприяння розвитку посттравматичного зростання Т. Титаренко, особливості та принципи супроводу посттравматичного зростання за В. Климчук.

Висвітлюється необхідність розробки інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, яка враховує специфіку умов війни й особливості студентського середовища.

Визначено, що для забезпечення охоплення деталей і бачення картини загалом ми дотримуємось інтегративного підходу, методологічною основою якого виступають важливі умови роботи з посттравматичним зростанням, які розглянуті нами, а також екзистенційний (зокрема, логотерапія) та феноменологічний підходи, зважаючи на те, що посттравматичне зростання належить до категорії психології особистості та розширює власний потенціал і можливості, надає цінності міжособистісним стосункам, розвиває суб'єктивний світогляд через призму сенсів, цінностей, духовності.

На основі здійсненого у статті теоретичного аналізу виокремлено подальші шляхи практичної частини роботи над розвитком посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Ключові слова: особистість, війна, травма, психотравма, психотерапевтичні та психологічні підходи, інтерактивний підхід, логотерапія.

The article is devoted to the analysis and consideration of modern works and studies of the peculiarities of working with post-traumatic growth as a factor in the formation of students' psychological resilience in war conditions. Unfortunately, the ways of posttraumatic growth development in adolescence are not well studied and researched at the present stage of psychological science.

In particular, the article discusses the cognitive theory of mental trauma by R. Janoff-Bulman, the features of therapeutic interventions by researchers T. Zoellner & A. Maercker, the conditions of work with posttraumatic growth identified by researchers R. Tedeschi & L. Calhoun, the strategy of identifying and consolidating the result of posttraumatic growth by R. Lerner, strategies for promoting the development of posttraumatic growth by T. Titarenko, features and principles of posttraumatic growth support by V. Klymchuk.

The article highlights the need to develop an integrated social and psychological program, the development of post-traumatic growth, which takes into account the specifics of the war and the peculiarities of the student environment.

It is determined that in order to ensure the coverage of details and the vision of the whole picture, we adhere to an integrative approach, the methodological basis of which is the important conditions for working with post-traumatic growth, which we have considered, as well as existential and phenomenological approaches, given that post-traumatic growth belongs to the category of personality psychology, which expands one's own potential and capabilities, gives value to interpersonal relationships, develops a subjective worldview through the prism of meanings, values, spirituality.

On the basis of the theoretical analysis carried out in the article, further ways of practical work on the development of post-traumatic growth as a factor in the formation of students' psychological resilience in war conditions are outlined.

Key words: personality, war, trauma, psychotrauma, psychotherapeutic and psychological approaches, integrative approach, logotherapy.

УДК 159.923:159.944.4-026.564]37.091.212«364»
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.16>

Готич В.О.

аспірантка кафедри соціальної психології

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Вступ. Посттравматичне зростання – це процес позитивних змін, які можуть виникнути в людини після конструктивного переживання тяжкої травми чи стресу, зокрема в умовах війни. Дослідження психологічних умов розвитку посттравматичного зростання в студентів набуває особливого значення в умовах військового конфлікту, який переживає наша країна.

Вітчизняні дослідники В. Горбунова та В. Климчук визначають посттравматичне

зростання у їх сучасному розумінні як позитивні зміни людини, яка пережила травму, де фокус уваги зосереджено на ресурсах, на сильних сторонах особистості, на здатності психіки адаптуватися та справлятися з негараздами, перетворювати їх на потенціал для змін [1].

Варто зазначити, що посттравматичне зростання – відносно новий напрям досліджень у психології, який описує процес, у ході якого людина може розвиватися та

зміцнюватися завдяки досвіду стресової / травматичної події. Це може виявлятися у збільшенні особистісної міцності, зміцненні міжособистісних зв'язків і розвитку нових цінностей та переконань. Цей процес може бути викликаний подіями, які ставлять під загрозу життя або фізичне та психічне благополуччя людини, такими як війна, катастрофи, насильство, хвороба або смерть близьких людей [2].

Посттравматичне зростання в студентському віці формується через призму взаємопов'язаних процесів особистісних змін, зміну соціальних стосунків, зміну філософії життя.

Студентство, як період формування особистості, стає ключовим фактором у становленні психологічної стійкості під час військових подій. Тож у цій статті розглядаються основні аспекти цієї проблематики.

Водночас виявлено, що посттравматичне зростання не має тісного однозначного зв'язку з такими характеристиками особистості, як стать, вік, освіта. Проте виявлено позитивні кореляційні зв'язки із здатністю людини оцінювати загрози, фокусуватися на проблемі, позитивно її переінтерпретувати, переосмислювати травматичні спогади [14].

Доведено, що посттравматичному зростанню сприяють оптимізм людини та її релігійність [15].

Розробкою проблематики технік для психокорекції посттравматичного зростання загалом та окремих структурних компонентів займалися Р. Тедескі, Л. Калхун, С. Джозеф, Ф. Тоскані, К. Хаджинс, Р. Лернер, К. Макгонігал, Р. Янофф-Булман та ін.

На жаль, шляхи розвитку посттравматичного зростання на сучасному етапі розвитку психологічної науки саме в юнацькому віці мало вивчені та досліджені.

Мета статті – на основі аналізу сучасних праць і досліджень виокремити методологічну основу програми розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Подальший огляд теорій, особливостей, стратегій, умов і принципів буде спрямований на вивчення та критичний аналіз теми нашої статті, щоб отримати детальну та всеохоплюючу інформацію для досягнення мети статті.

На думку автора відомої когнітивної теорії психічної травми Р. Янофф-Булман (R. Janoff-Bulman), майже всі основні наслідки травмування, зокрема біль – фізичний або душевний, страждання, зростання вразливості, втрата сенсу, можуть виступати каталізаторами посттравматичного зростання, оскільки позитивне і негативне в особистості нерозривно пов'язані. У довготривалій перспективі травма завжди несе як втрати, так і здобутки [16].

Дослідники Т. Зеллнер та А. Маеркер (T. Zoellner, A. Maercker) вважають, що механізмами, які сприяють зростанню, можуть бути терапевтичні інтервенції. Вони опираються на: 1) дані досліджень, які говорять про наявність зв'язку між інтрузивною симптоматикою, як самостійною спробою психіки опрацювати минуле, і посттравматичним зростанням; 2) сутність психотерапевтичних інтервенцій у разі травми, яка полягає саме в допомозі людині опрацювати травматичні спогади й перетворити травматичну пам'ять у життєву історію, тобто наратив.

У процесі та за результатами такої роботи відбувається не тільки наративізація спогадів про травму, але й глибоке переосмислення картини світу, зокрема про його безпечність, про цінування близьких, про короткочасність життя тощо [4].

Дослідники Р. Тедескі та Л. Калхун (R. Tedeschi, L. Calhoun) серед важливих умов роботи з посттравматичним зростанням, зокрема і у юнацькому віці, виділяють [13]:

1. Зростання після травматичної події необхідно розглядати через трансформацію особистості: сутність людини, переосмислення нею травми.

2. Усвідомлення наявної можливості потенціалу до посттравматичного зростання.

3. Уникання примусового «думання» про посттравматичне зростання.

4. Приділення уваги «активному слуханню» і спостереження за зростанням із його появою.

5. Звертання уваги на позитивні зміни в житті.

6. Обов'язкове емпатійне віддзеркалювання позитивних змін людини, коли вони з'явилися під час роботи.

7. Заохочення розмови про негативні та позитивні зміни.

Психотерапевт Р. Лернер (R. Lerner) для виявлення та закріплення посттравматичного зростання рекомендує використовувати як ефективну стратегію: написання оповідань про події власного життя, тобто наративний метод [12]. Він пропонує покрокову схему написання власної розповіді:

1. Давним-давно... (травмувальні події).

2. А коли він виріс... (теперішній час).

3. Історія змінилася, коли... (бачення).

Поетапне написання наративу допоможе студентам в умовах війни не тільки переосмислити травматичні події, а й усвідомити, що посттравматичне зростання – це реальний і дієвий процес адаптації до важких умов життя.

Схожі погляди на посттравматичне зростання особистості розглядаються і в руслі вітчизняної психології.

Зокрема, тема нашого дослідження накладається на ще один важливий нормативний

процес онтогенезу особистості юнацького віку – життєву кризу, яка теж виступає своєрідною рушійною силою особистісної світобудови.

У цьому аспекті ми погоджуємося та опираємося на дослідження Т. Титаренко, яка зазначає, що кризові випробування стимулюють до повнішого усвідомлення базових цінностей, до пошуку покликання, усвідомлення власної ролі в тому, що відбувається, переживається, планується, передбачається. Криза підштовхує людину до автономізації, до дедалі більшої незалежності від оцінок, очікувань, вимог оточення. Успішно проходячи кризові випробування, людина вчиться приймати основні життєві рішення самостійніше та відповідально, прислуховуючись передусім до себе, намагаючись формувати й дотримуватися власних життєвих орієнтирів. Криза дає простір для розвитку, вимагаючи від людини нового погляду на все, що відбувається, нових інсайтів і прозрінь [10].

Ми згадуємо про кризу юнацького віку, оскільки це теж своєрідний виклик для молоді людини справлятися із новими умовами та труднощами, який, можливо, також впливає на процес виникнення та розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Т. Титаренко до стратегій сприяння розвитку посттравматичного зростання відносить:

- розвиток здатності позитивно інтерпретувати травматизацію;
- переосмислення суб'єктивного бачення внутрішньої картини свого життя через реформатування симпатій-антипатій, підвищення емпатійності;
- зміна структури психологічного простору життєвого світу через перегляд цінностей і подальшого сенсотворення;
- зміну ставлення до себе через мобілізацію ресурсів самозбереження та самовідновлення [10].

Вважаємо, що виділені стратегії ефективно працюватимуть в роботі з розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Говорячи про посттравматичне зростання, варто пам'ятати про основний принцип – його варто очікувати, на нього варто сподіватися, але не слід його вимагати від себе й від інших осіб [4].

Важливий позитивний момент полягає в тому, що ми можемо впливати на темпи розвитку посттравматичного зростання. Для цього варто відходити від «автоматизму» та приділяти час саморефлексії, розмові із собою – писати, аналізувати, ставити питання: «Чому травма була такою болючою?», «Чого саме я

боюсь?», «Що я відчула?». Чим більше виділятиметься часу для рефлексії, тим швидше просуватиметься на шляху до посттравматичного зростання [6].

Але в цьому аспекті вважаємо основним готовність юнаків і дівчат до саморефлексії. Тобто знову підтверджується основний принцип згаданий вище.

Отже, працюючи з посттравматичним зростанням, дуже зручним для використання терміном є «супровід», або «фасилітація». Це передбачає створення умов і можливостей, ситуацію очікування та надії на зростання, але унеможливорює примус до нього. Концептуально соціально-психологічний супровід (фасилітацію) посттравматичного зростання можна розуміти як підтримку досвіду позитивних змін, які виникають унаслідок переживання травм особистістю та суспільством.

Центральним елементом такої фасилітації має бути фокусування уваги на сильних сторонах особистості, на її ресурсах, на здатності індивідуальної психіки адаптуватися, справлятися з наслідками травм і перетворювати їх на потенціал для змін у сприйнятті світу, себе й інших людей [4].

Дослідник В. Климчук виділяє особливості, які ми враховуватимемо під час соціально-психологічного супроводу посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни:

1. Характеристики травми: наскільки сильною була загроза та рівень стресу під час пережиття травми та як саме ситуація сприймалася особою. Відповідно до цього: якщо була велика загроза та високий рівень стресу, ситуація сприймалася як неконтрольована – травматизація буде важкою, а ймовірність посттравматичного зростання невисокою, але невисокою вона буде, і якщо травматизація була легкою. Слід пам'ятати, що найбільша ймовірність зростання в разі травматизації середнього рівня [4].

Важливим є той факт, що на ці особливості ми в процесі роботи вже не можемо впливати, а лише працюємо з ними, намагаючись стабілізувати стан людини та створювати умови для збільшення рівня посттравматичного зростання.

2. Характеристики особи. Низка досліджень показала, що особа, яка характеризується оптимізмом, релігійністю, психологічним добробутом, умінням позитивної реінтерпретації подій, має набагато більші шанси щодо посттравматичного зростання. Якщо поглянути на ці речі з позиції їх конструювання та конструювання особистості через нарративно-ментативні практики, через дискурс, то можемо отримати позитивні результати. Звісно, що є речі, у які не варто втручатися ззовні – це релігійність, оскільки це те, що

особа сама повинна знайти або ні. Щодо оптимізму, то це прямий дериват життєвих історій особи, її досвіду (нарративу) та її інтерпретації цього досвіду (ментатив). У зв'язку із цим, працюючи з нарративними техніками, можна допомогти особі здобути більше того ж оптимізму.

3. Характеристики середовища. Найбільший вплив на посттравматичне зростання має спроможність особи здійснити когнітивне опрацювання травматичних подій. Це може відбуватися кількома способами: структуровано та неструктуровано [4].

Ми зупиняємось у нашій роботі на неструктурованому способі. Суть його полягає в тому, що студент може здійснити спонтанне когнітивне опрацювання, спілкуючись із близькими, оповідаючи історію травми, перебуваючи в приймаючому та безпечному середовищі. І ще один варіант – коли ми додаємо керованості та структури цьому спілкуванню, нарощуємо соціальний капітал особи, допомагаємо їй вибудувати чи відновити цю мережу близьких і безпечних стосунків. Цього можна досягти, наприклад, груповими програмами, які допомагають будувати стосунки.

Отже, вимальовується структура програми розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, мета цієї програми – сприяння посттравматичному зростанню юнаків і дівчат.

Відповідно до описаних психологічних особливостей за В. Климчук, структура програми посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни ґрунтуватиметься на кількох принципах:

1. Принцип врахування характеристик травми, особи й середовища, де особа перебуває, який полягає в розумінні цих характеристик як базових для прогнозування зростання та добору інструментів для його фасилітації.

2. Наративно-ментативний принцип, який полягає у важливості, з одного боку, наративізації травматичного досвіду, опрацюванні травматичної пам'яті (вузько) і опрацюванні загалом усіх життєвих наративів (широко), та, з іншого боку – у ментативному опрацюванні, осмисленні та винесенні уроків із досвіду.

3. Принцип розбудови мережі соціальних ресурсів, який полягає в особливій увазі до розвитку мережі стосунків особи, допомозі зробити ці стосунки максимально безпечними, а осіб – готовими допомагати й підтримувати [4].

Висновки. Отже, у процесі нашого дослідження для забезпечення охоплення деталей та бачення картини загалом ми дотримуємось інтегративного підходу, який є однією з конструктивних і ефективних теоретичних течій у наданні психологічної допомоги особисто-

сті. Становлення інтегративно-еклектичного підходу рухається в напрямі концептуального синтезу сучасних наукових теорій особистості, а також відповідних методів психологічної допомоги.

Методологічною основою нашої інтегративної соціально-психологічної програми виступають важливі умови роботи з посттравматичним зростанням, які розглянуті нами в цій статті, а також екзистенційний (зокрема, логотерапія) і феноменологічний підходи, зважаючи на те, що посттравматичне зростання належить до категорії психології особистості, яке розширює власний потенціал і можливості, надає цінності міжособистісним стосункам, розвиває суб'єктивний світогляд через призму сенсів, цінностей, духовності.

Тому ми працюватимемо із: 1) внутрішнім аспектом (феноменологічний підхід) – переживаннями молодого людини, яка перебуває в умовах війни; 2) зовнішнім аспектом (екзистенційний підхід) – відносини з іншими людьми: налагодження контактів, способи подолання контактів, побудова конструктивних стосунків; ставлення до оточення та взаємодія з ним: цілі, цінності й сенси, світоглядні установки та провідна мотивація, створення картини майбутнього й себе в ньому.

Перспективи подальших досліджень. Переконані в доцільності наступного етапу дослідження, а саме в розробці інтегративної соціально-психологічної програми, мета якої – створення умов для розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Горбунова В. В., Климчук В. О. Посттравматичний стресовий розлад versus: посттравматичне зростання: UR: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/6206/1/zbir_psiholog1_p019-022.pdf.
2. Готич Вікторія. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. Психологічні студії. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 1. С. 21–28. DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3>.
3. Заграй Л. Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. Чернігів, 2015. С. 55–60.
4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький. 2020. 125 с.
5. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. Наука і освіта. Психологія. 2016. № 5. С. 46–52.
6. Марінова Т. Посттравматичне зростання: як розвивається особистість, яка пережила травматичні події. URL: <https://womo.ua/posttravmatichne->

zrostannya-yak-rozvivayetsya-osobistist-yakaperezhyta-travmuuyuchi-podiyi/.

7. Москалець В. П. Логотерапевтичний підхід до психотравм злочинної війни Росії в Україні. Український психологічний журнал : збірник наукових праць. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка. № 1 (17), 2022. С. 64–83.

8. Лазоренко Б. П. Психотравма як наслідок гібридної війни: відчуження і засвоєння травматичного досвіду. Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. ст. Київського міжнар. ун-ту й Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України. 2017. Вип. 1 (10). С. 135–148.

9. Паркулаб О. Г., Федик О. В., Хрущ О. В. Конструктивістсько-екзистенційний підхід до консультативної допомоги особистості. Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості : зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 23–24 вересня 2021 р.). Івано-Франківськ, 2021. С. 133–136.

10. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. ст. Київського міжнар. ун-ту й Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України. 2017. Вип. 1 (10). С. 217–232.

11. Шебанова В. І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях : навчально-методичні рекомендації. Херсон. 2017. 136 с.

12. Adena Bank Lees. Posttraumatic Growth There can be positive change after adversity. Psychology Today. Apr. 18, 2019. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/surviving-thriving/201904/posttraumatic-growth>.

13. Calhoun L.G., Tedeschi R.G. Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide. Routledge. 1999. 184 p.

14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18.

15. Helgeson V.S., Reynolds K.A., Tomich P.L. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2006. Vol. 74 (5). P. 797–816.

16. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. P. 30–34.

17. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus. 2013. 336 p.

18. Linley P.A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. Journal of Traumatic Stress. 2004. Vol. 17. P. 1121.

19. Moskalets Viktor, Khrusch Olena ets. Environmental and Psychological Effects of Russian War in Ukraine. Grassroots Journal of Natural Resources. Vol. 6. No. 1. P. 37–84.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК ЕЛЕМЕНТА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE ABILITIES AS AN ELEMENT OF THE PROFESSIONAL TRAINING OF VOCATIONAL SCHOOLS

У статті розглянуто психолого-педагогічні умови розвитку креативних здібностей студентів у закладі вищої освіти. Теоретичний аналіз концептуальних положень вітчизняних і зарубіжних авторів дав змогу виокремити дослідження загальнопсихологічної та концептуальної спрямованості. Проаналізовано стан філософського, психолого-педагогічного трактування понять «креативність», «креативні здібності», «розвиток креативних здібностей». Виявлено психологічні підходи, які допомагають розвивати креативне мислення, вміння і навички у здобувачів вищої освіти. Розглянуто аспекти педагогічної креативності та механізми її вияву. Наголошено на важливості й ролі сформованості креативного мислення для студентів; вплив на творчий потенціал та особистісні якості індивіда, що безпосередньо відображаються в розвитку креативності. Визначено психологічні умови ефективного розвитку творчих здібностей студентів: внутрішня мотивація до творчості, соціальне підкріплення творчої поведінки, адекватна позитивна самооцінка, реалізація принципів гуманістичної психології та ін. Зазначено, що розвиток креативності майбутнього вчителя на етапі його професійної підготовки є важливим завданням сучасної вищої освіти, оскільки саме в період формування його професійних якостей найбільш успішно відбувається актуалізація потенціалу, який розкриватиметься у його подальшій професійній діяльності, з метою само розвитку, самоактуалізації особистості. Доведено, що креативність педагога є обов'язковою характеристикою цілісної особистості, що зумовлена відповідними психолого-педагогічними умовами й високим рівнем сформованості її професійних та особистісних якостей. Тому стратегія розвитку креативних здібностей студентів у закладі вищої освіти повинна передбачати усвідомлення майбутніми вчителями власних особистісних і професійних можливостей, розвиток педагогічних здібностей до рівня креативних; задоволення потреби в новизні й нестандартних способах розв'язання професійних проблем; установку на творчість і подолання стереотипних способів та формалізму в професійних діях; прогнозування шляхів і вдосконалення творчого потенціалу особистості майбутнього фахівця.

Ключові слова: креативність, креативні здібності, креативне мислення, креативна діяльність, творчий потенціал.

The article examines the psychological and pedagogical conditions for the development of students' creative abilities in a higher education institution. The theoretical analysis of the conceptual positions of domestic and foreign authors made it possible to single out research of a general psychological and conceptual orientation. The state of philosophical, psychological and pedagogical interpretation of the concepts "creativity", "creative abilities", "development of creative abilities" is analyzed. Psychological approaches have been identified that help develop creative thinking, skills and abilities of students of higher education. Aspects of pedagogical creativity and mechanisms of its manifestation are considered. The importance and role of the formation of creative thinking for students is emphasized; influence on the creative potential and personal qualities of an individual, which are directly reflected in the development of creativity. The psychological conditions for the effective development of students' creative abilities are determined: internal motivation for creativity, social reinforcement of creative behavior, adequate positive self-esteem, implementation of the principles of humanistic psychology, etc. It is noted that the development of the creativity of the future teacher at the stage of his professional training is an important task of modern higher education, since it is during the formation of his professional qualities that the actualization of the potential that will be revealed in his further professional activity, with the purpose of self-development, self-actualization of the individual, takes place most successfully. It has been proven that the creativity of a teacher is a mandatory characteristic of a complete personality, which is determined by appropriate psychological and pedagogical conditions and a high level of formation of his professional and personal qualities. Therefore, the strategy for the development of students' creative abilities in a higher education institution should provide for the awareness of future teachers of their own personal and professional capabilities, the development of pedagogical abilities to the level of creativity; satisfaction of the need for novelty and non-standard ways of solving professional problems; attitude towards creativity and overcoming stereotyped methods and formalism in professional actions; forecasting ways and improving the creative potential of a future specialist.

Key words: creativity, creative abilities, creative thinking, creative activity, creative potential.

УДК 378.147.015.3:159.954
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.17>

Дорофей С.В.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри психології
освіти
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка

У новій українській школі потрібен педагог, який здатний сприяти змінам і мотивований до особистого та професійного зростання. Із цієї причини важливою стає нова роль вчителя – не як єдиного наставника та джерела знань, а як тренера, фасилітатора, тьютора і модератора в розробці освітньої траєкторії кожної дитини [4].

Сучасні вчителі повинні мати інтелектуальні здібності, самостійність і здатність приймати нестандартні рішення, а також здатність до креативного й інноваційного мислення. Пошук найефективніших методів розвитку креативних здібностей майбутніх вчителів є одним із найважливіших завдань вищої освіти. Це сто-

сується розвитку їхнього творчого потенціалу та підготовки їх до використання креативності в їхній майбутній роботі.

Отже, важливо не лише надати випускникам відповідні знання, вміння та навички, але й розвинути їх як професіоналів, здатних виконувати креативні професійні завдання. Найбільшою цінністю для будь-якого суспільства є креативність, яка характеризується високою продуктивністю, особистісною результативністю та суспільно значущою творчою працею, яка дає змогу людям рухатися вперед.

Потрібно оптимізувати психологічні механізми розвитку креативності студентів, щоб вони могли використовувати творчі підходи до виконання освітніх завдань відповідно до європейських стандартів і державних освітніх документів. У системі вищої освіти важливим є питання розвитку креативних здібностей майбутніх учителів, оскільки саме сучасні професіонали створюють умови для успішного розвитку й саморозвитку учнів у середній школі, стимулюючи творче спрямування навчання.

Розгляд сучасних психолого-педагогічних досліджень щодо розвитку креативних здібностей майбутніх учителів у процесі професійної підготовки дає змогу визначити різноманітні аспекти досліджень, які проводяться. Дослідження загальнопсихологічного та концептуального спрямування, а також експериментальні й емпіричні дослідження креативності, спрямовані на виявлення й опис особистісних характеристик і здібностей особистості, стали можливими завдяки теоретичному аналізу концептуальних положень вітчизняних і зарубіжних авторів (Д. Богоявленська, Є. Ільїн, Я. Пономарьов, Т. Рібо, С. Рубінштейн, О. Тихомиров, Г. Уоллес, П. Якобсон, Дж. Гілфорд, В. Дружинін, Л. Єрмолаєва-Томіна, Ю. Кулюткін, В. Моляко, Я. Пономарьов, Н. Рождественська, Р. Стернберг, Е. Торренс).

Аспекти педагогічної творчості та механізми її прояву досліджували зарубіжні та вітчизняні вчені (Дж. Каган, Т. Торранс, М. Воллах, В. Андреев, Н. Вишнякова, О. Дубасенюк, В. Загвязинський, В. Кан-Калик, Б. Коротяев, Н. Кузьміна, М. Лазарев, О. Морозов, Г. Пономарьова, М. Поташник, Л. Сущенко, Г. Цветкова, Д. Чернілевський, Р. Шакуров). Особливості професійної підготовки вчителя та розвитку його професійних якостей розкрито в дослідженнях В. Андрущенко, Н. Бібік, О. Дубасенюк, І. Зязюн, С. Лисенкової, Н. Ничкало, Г. Пономарьової, О. Савченко, Л. Сущенко, Л. Хомич, М. Фіцула, Г. Цветкова та ін.

Водночас питання розвитку креативності студентів є особливо актуальним у діяльності сучасного закладу вищої освіти і недостатньо вивченим.

Як наслідок, дослідження креативних здібностей майбутніх учителів є надзвичайно важливим у процесі професійної підготовки. Це пов'язано з таким: існує недостатня теоретична обґрунтованість питання щодо розвитку креативних здібностей майбутніх учителів; існує нагальна потреба у формуванні нових спеціалістів, які є вільними, ініціативними та творчими. Тільки такі вчителі мають здатність навчати сучасних дітей, здатність до саморозвитку, самовдосконалення.

У вищій школі розвиток креативних здібностей студентів забезпечить формування професійних якостей фахівців. Розвиток якостей майбутнього вчителя зараз є життєво важливим для виконання завдань, оскільки від нього залежить майбутнє освіти. Насамперед нова школа – це новий учитель. Навіть коли широке життя з його об'єктивними умовами ще не готове до нових форм, це пояснення є правильним. Школа з живим учителем, який відчуває нові паростки майбутнього, може успішно розвиватися та спробувати прорватися зі свого маленького середовища до нових форм життя [4].

Отже, питання про креативність як «здатність до конструктивного нестандартного мислення та поведінки, усвідомлення та розвитку власного досвіду», а також про те, як підвищити її в процесі професійної підготовки, є надзвичайно важливими [1].

Проаналізований стан філософського, психолого-педагогічного тлумачення понять «креативність», «творчі здібності» та «розвиток креативних здібностей» свідчить про те, що філософія розглядає питання про сутність креативності та творчості, яке трактувалося по-різному в різні епохи (Г. Бердяєв, Дьюї та М. Хартман). Більшість філософів зараз не можуть досягти консенсусу щодо того, як розуміти поняття «креативність» з огляду на те, як історія вивчала креативність. Креативність – це творче начало, винахідливість, продуктивна своєрідність мислення й інтелекту людини, а також суб'єктивна сторона творчості згідно з філософським словником.

Н. Хамітов підкреслює, що креативність є основним поняттям філософії освіти і що особливість постіндустріальної епохи полягає в тому, що вміння використовувати інформацію є важливішим, ніж вміння її накопичувати. Отже, вчителі сучасної освіти розуміють проблему, пов'язану з новою парадигмою навчання, згідно з якою володіння інформацією учнями означає не лише її запам'ятовування, але й здатність ефективно шукати й використовувати інформацію у складних ситуаціях [2]. Творчість пов'язана з умінням обробляти інформацію. Насамперед навчання має сприяти розвитку креативності, інакше всі знання будуть лише засобом адаптації, що призведе

до екзистенційної відчуженості студентів від умов обраної ними професії та потребуватиме «перекваліфікації». На думку Н. Хамітова, ситуація ускладнюється тим, що феномен креативності дуже різноманітний і суперечливий. Беручи до уваги філософські твори А. Шопенгауера, Ж. Руссо, М. Шелера та Г. Плеснера, дослідник вважає, що поняття креативності пов'язане з природою людини, яка постійно виходить за межі своїх можливостей, що пояснюється впливом соціального середовища, власного «Я» та навколишнього середовища. Учений доходить висновку, що креативність, як загальна антропологічна властивість, по суті актуалізується, а не виховується. Отже, ставлення до актуалізації творчості має бути пов'язане з усвідомленням її багатомірності та конфліктності в екзистенції. За таких обставин основним критерієм «якості студента» є творча робота, яка використовує засвоєну інформацію як результат творчого процесу.

Теоретичні основи креативності та творчості відображено в працях зарубіжних дослідників: Дж. Гілфорда, Е. Торранса, А. Маслоу, М. Кагана, С. Медника, К. Робінсона, Т. Амабайла, Е. Ільїна, Л. Ермолаєва-Томіна, В. Риндак та ін., а також ці питання аналізували вітчизняні дослідники: М. Поташник, С. Сисоєва, Я. Я. Владиславович, В. В. Шевченків, Я. Пономарьов, В. Мороз та ін.

У психологічному дослідженні існує багато різних способів пояснити феномен креативності. Одна точка зору визначає креативність як створення нового продукту або результат творчого мислення (О. Тихомиров). З іншого боку, творчість розглядається як творчий процес створення нового (П. Якобсон, О. Брушлинський, А. Моляко).

Термін «креативність» походить від англійського слова *creative* – «креатив, творчі здібності» – здатність до розумової творчості, рівень розвитку творчої обдарованості, здатність до прийняття конструктивних рішень і поведінки, а також усвідомлення та розвиток власного досвіду, що є відносно постійною характеристикою особистості здобувача освіти. Творчість допомагає адаптуватися до швидко змінюваних умов життя, шукати нові способи поведінки й максимально використовувати внутрішні ресурси особистості, а також допомагає соціалізації [5].

Психологи пов'язують особливості мислення із здатністю особистості до креативної діяльності. Здатність створювати нетривіальні ідеї, які відрізняються від традиційних методів мислення, є результатом творчого мислення, це дає змогу ефективно вирішувати проблеми. Такі здібності потрібні людям у складному сучасному світі, особливо майбутнім учителям. Зокрема, американський психолог Джо Гілфорд виявив, що дивергентне мис-

лення є ознакою творчої особистості [3]. Під час вирішення будь-якої проблеми люди цього типу мислення не зосереджуються на пошуку єдиного правильного рішення; вони натомість починають шукати рішення різними способами, розглядаючи різні варіанти.

Креативне мислення базується на дивергентному мисленні, яке характеризується такими критеріями: швидкість (продуктивність), оригінальність, гнучкість, повнота. Проблема креативності пов'язана з індивідуальністю й унікальністю особистості. Творчість значно впливає на характер особистості та результати її діяльності, а також суттєво впливає на її соціально-психологічні особливості [2].

Коли йдеться про складові креативності, В. Моляко називає такі компоненти, як прагнення до розвитку та духовного зростання; здатність дивуватися і швидко отримувати нові знання; здатність повністю зорієнтуватися в проблемі; спонтанність, адаптація та спонтанне мислення; оригінальність; дивергентне мислення; здатність легко долати розумові межі; сприйнятливості до нового досвіду як «відкритість» [2].

Питання про те, які риси особистості дають змогу людині вважатися креативною, широко обговорюється в психолого-педагогічній літературі, але вчені не досягли консенсусу щодо визначення цих характеристик. Деякі з таких характеристик передбачають: здатність помічати й формулювати альтернативи, уникати поверхневих формулювань, уміння зрозуміти проблему і водночас відірватися від реальності, побачити перспективу (О. Лук); відмова від орієнтації на авторитети; здатність бачити знайомий предмет під абсолютно новим кутом зору, у новому контексті (Р. Скульський); неприйняття категоричних думок, які розділяють думки на білі та чорні; бажання відійти від звичного життєвого балансу та стабільності заради невизначеності та пошуку [6].

Основними ознаками креативності автори вважають: здатність до асоціювання, що означає швидке й вільне перемикавання думки з одного напрямку на протилежний (С. Медник); здатність до критичного мислення, що означає здатність вибирати з кількох варіантів і перевіряти їх, а також здатність приймати рішення (Е. Торранс); готовність пам'яті, що означає оволодіння великою кількістю систематизованих даних, а також здатність узагальнювати дії, узагальнювати й відкидати несуттєве (Г. Зіверт) і В. Давидов визначає творчість як здатність бачити ціле перед деталями, а також переносити функції з одного предмета на інший [5].

Дослідження, яке має на меті вирішити проблему розвитку творчих здібностей, повинно зосередитися на історії виникнення поняття

«здібності», а також на думках науковців щодо розвитку здібностей. Аналіз літератури з філософії та психології щодо трактування поняття дає змогу зрозуміти, що означають здібності людини. Здібності є суб'єктивними умовами успіху в певній діяльності, вони не обмежуються знаннями, талантами чи особистими навичками, здібності є внутрішніми психічними регуляторами, які регулюють успішне засвоєння способів і прийомів певної діяльності; це проявляється у швидкості та міцності оволодіння цими методами [2].

У 1930–1950 роках психологи Л. Виготський, С. Рубінштейн і Б. Теплов запропонували основні ідеї теорії здібностей, які згодом були розширені Т. Артем'євою, Н. Лейтесом, О. Леонтьєвим, К. Платоновим і В. Шадриковим. Перші два пункти найбільше відповідають розвитку креативних здібностей: 1. У відповідній діяльності здібності виявляються та розвиваються. 2. Загальні здібності до навчання, здібності до засвоєння культури та здібності до конкретних видів діяльності є різними. 3. Схильності визначають розвиток загальних і спеціальних здібностей. Здатність особистості до саморегуляції, включно з чутливістю до змін зовнішнього середовища, здатністю до вибору тактики поведінки та здатністю вирішувати проблеми, є найбільш поширеною творчою здатністю. 4. Розвиток загальних здібностей зазвичай передуює розвитку спеціальних здібностей.

Сучасні наукові дослідження В. Андрущенко, Н. Бібік, О. Дубасенюк, І. Зязюн, Б. Коротяєва, С. Лисенкова, Н. Ничкало, Г. Пономарьова, О. Савченко, Л. Суценок, Л. Хомич, М. Фіцула, Г. Цветкова та ін. присвячені питанням професійної підготовки майбутнього вчителя та розвитку його креативних здібностей і творчого потенціалу.

Процес становлення креативності особистості передбачає набуття готовності до творчої діяльності, реалізацію творчих здібностей і потенціалу, взаємодію особистих якостей носія потенційної креативності зі змістом суспільно значущої діяльності та використання творчих механізмів для демонстрації найвищого рівня здібностей.

За виявлення умов, потрібних для розвитку креативних здібностей, доцільно звернутися до раніше проведених досліджень, зокрема теорії інвестування Стернберга. У цій теорії автор виділяє три основні здібності, які є особливо важливими для творчості: 1) синтетична здатність, яка дає змогу отримати нове бачення проблеми та вийти за межі звичної свідомості; 2) аналітична здатність, яка дає змогу знаходити ідеї; 3) практичні здібності – здатність переконувати інших у цінності ідей. Автор також підкреслює, наскільки важливо поєднувати вищезазначені здібності, оскільки

перевага аналітичного хисту може призвести до того, що учень стане критиком, а не творцем, а перевага синтетичного хисту може призвести до створення великої кількості нових ідей, які часто є необґрунтованими та непотрібними. Популярні, але погані ідеї можуть поширюватися через практичні здібності без двох попередніх [7].

Створення відповідних психолого-педагогічних умов для розвитку креативності майбутніх учителів є важливим. Науковці виділяють кілька основних факторів, які сприяють творчості вчителів. Серед них – внутрішня мотивація до творчості, соціальне підкріплення творчої поведінки, адекватна позитивна самооцінка й дотримання принципів гуманістичної психології. Педагоги, які демонструють високу професійну самосвідомість, новаторство та креативність, можуть досягти значного професійного успіху й кар'єрного росту. Висвітлення аспектів процесу розвитку креативності майбутніх вчителів дає змогу розглядати креативність як інтегральну динамічну властивість людини, яка забезпечує ефективність чуттєвої діяльності майбутніх вчителів. Креативність є проявом творчої самореалізації в різних видах навчально-професійної діяльності.

Сучасна вища освіта вбачає важливим завданням розвиток креативності майбутнього вчителя під час його професійної підготовки, оскільки саме під час формування професійних якостей відбувається актуалізація потенціалу, який розкриється в подальшій професійній діяльності.

Основною метою цієї підготовки майбутніх спеціалістів має бути розвиток самосвідомості й саморозвитку, створення власного стилю, а також отримання та вдосконалення науково-методичних знань і вмій, які є основою творчої професійної діяльності. Вони працюють під час проектування та побудови як організації навчального процесу, так і розвитку професійної творчості, виступаючи засобом професійної діяльності фахівців. Процес становлення креативності особистості передбачає набуття готовності до творчої діяльності, реалізацію творчих здібностей і потенціалу, взаємодію особистих якостей носія потенційної креативності зі змістом суспільно значущої діяльності та використання творчих механізмів для демонстрації найвищого рівня здібностей.

У процесі розвитку креативності важливе значення має таке: актуалізація когнітивного компонента як активне розширення інтелектуальної сфери, що є основою формування творчих здібностей; формування понять категоріального апарату для функціонування під час розв'язування дослідницьких і творчих завдань, які мають характер проблемних ситуацій; постановка проблемних питань, які стимулюють активну розумову діяльність;

стимулювання розвитку ерудиції та творчих здібностей. Для того щоб розвивати креативність, потрібно створити нерегульоване середовище, у якому є рівні відносини та підтримка творчої особистості. Вплив мікросередовища та наслідування сприяють розвитку креативності через формування системи мотивів і особистісних якостей. Однією з тенденцій розвитку особистісної креативності є включення в освітній процес не лише пізнавальної, але й емоційно-особистісної сфери людини.

Отже, креативність є необхідною характеристикою цілісної особистості педагога, яка визначається відповідними психолого-педагогічними умовами та високим рівнем сформованості професійно-особистісних якостей. Розвиток професійної креативності в закладах вищої освіти передбачає усвідомлення майбутніми вчителями своїх особистісних і професійних можливостей, розвиток здібностей до рівня креативності, розвиток нетрадиційного мислення, здатність адаптуватися до нового середовища, задоволення потреби в новизні та розробці нестандартних методів вирішення професійних завдань.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дубасенюк О. А. Креативний підхід до професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів. *Креативна педагогіка*. 2011. № 4. С. 23–28.
2. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень : монографія / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир : Рута. 2006. 320 с.
3. Креативність як основа психічного здоров'я особистості / О. В. Лобода *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 61–65.
4. Нова Українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
5. Психологія творчості : навчальний посібник / Л. П. Міщиха ; Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ : Гостинець. 2007. 447 с.
6. Творчий розвиток особистості – одне з найважливіших завдань гуманістичного освітнього процесу / Т. М. Козіна, Р. І. Нікітенко. *Наша школа*. 2008. № 4. С. 37–42.
7. Sternberg R.J., Lubart T.I. Defying the crowd: Cultivating creativity in a culture of conformity. New York : Free Press. 1995. 336 p.

SOCIO-ECONOMIC AND PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF UNIVERSITY ENTRANCE EXAM RESULTS IN AZERBAIJAN

СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗУЛЬТАТИ ВСТУПНИХ ІСПИТІВ В АЗЕРБАЙДЖАНІ

Development of human potential is one of the most important challenges for developing countries in global economic competition. Scarcity of financial resources and qualified personnel complicate the issue even for most willing policy-makers. Building new schools, sending students to foreign universities yield limited results that enable only to follow the countries ahead without closing the gap. It seems that new paradigm is necessary for developing nations to find optimal solution of the issue. Addressing the problem in its source, establishing direct communication with individuals and families can be considered as an efficient complement to the sound institutionalization. Individuals and their families are most interested parties in their own happiness and development. Beside real social and economic problems that obstruct individual progress, there are also latent unhealthy mental, behavioral and communication patterns that prevent the individuals from unleashing their potential. Consecutive governmental and non-governmental programs aimed at enlightening parents and children, helping them to develop progressive thought and behavioral patterns can motivate people for self-education, productive communication and personal initiatives. The aim of this research is to contribute to development of arguments for above ideas and establish that concentrating on interpersonal relations and self-concept people can reach considerable achievements with limited economic resources. The study utilized a Google Forms survey with 112 questions to collect data from 201 university freshmen and sophomores on parent-child relations, self-concept, motivation, and teacher perceptions, excluding direct inquiries about family income to avoid discomfort. Social and economic status indicators included private schooling and personal room possession. The survey, adapting Schaefer's parental behavior tool and incorporating motivation test, assessed factors like self-esteem and learning motivation, despite some reliability issues. The non-probability sample, skewed towards technical and medical majors, limits the research's generalizability. The research explores the socio-economic and psychological factors influencing university entrance exam results in Azerbaijan, focusing on the role of family relations, self-concept, and educational environment. Key findings include the minimal correlation between self-esteem and academic achievement, with no significant direct link identified. However, positive family interactions, particularly parental interest and autonomy, significantly correlate with lower learning anxiety and higher educational achievement. The study also highlights the impact of preschool education and private tutoring on exam performance, suggesting that early educational interventions and supportive family environments are crucial for academic success. The study faced some shortcomings, including poorly designed measurement tools for locus of control and motivation, leading to the exclusion of these factors due to low reliability. The sample was not representative, limiting the generalizability of findings. Future research should focus on expanding

samples to include a wider diversity of students for more reliable and generalizable outcomes.

Key words: self-concept, self-esteem, parenting style, interpersonal relations, autonomy, positive interest, discursiveness, hostility, learning motivation, academic achievement.

Розвиток людського потенціалу є одним із найважливіших викликів для країн, що розвиваються, у глобальній економічній конкуренції. Дефіцит фінансових ресурсів і кваліфікованого персоналу ускладнює проблему навіть для найбільш готових політиків. Будівництво нових шкіл, відправлення студентів до іноземних університетів дають обмежені результати, які дозволяють лише йти за країнами попереду, не скорочуючи розрив. Здається, що нова парадигма необхідна для країн, що розвиваються, щоб знайти оптимальне вирішення проблеми. Вирішення проблеми в її джерелі, встановлення прямого спілкування з окремими особами та сім'ями можна розглядати як ефективне доповнення до надійної інституціоналізації. Люди та їхні родини найбільше зацікавлені у власному щасті та розвитку. Крім реальних соціальних та економічних проблем, які перешкоджають індивідуальному прогресу, існують також приховані нездорові психічні, поведінкові та комунікаційні моделі, які заважають людям розкрити свій потенціал. Послідовні державні та неурядові програми, спрямовані на просвітництво батьків і дітей, на допомогу їм у формуванні прогресивних моделей мислення та поведінки, можуть мотивувати людей до самоосвіти, продуктивного спілкування та особистих ініціатив. Мета цього дослідження полягає в тому, щоб сприяти розвитку аргументів на користь вищезазначених ідей і встановити, що, зосереджуючись на міжособистісних стосунках і самооцінці, люди можуть досягти значних досягнень за обмежених економічних ресурсів. У дослідженні використувалося опитування Google Forms із 112 запитаннями, щоб зібрати дані від 201 студента першого та другого курсу університетів про стосунки між батьками та дитиною, самооцінку, мотивацію та сприйняття вчителів, виключаючи прямі запити про доходи сім'ї, щоб уникнути дискомфорту. Показники соціального та економічного статусу включали навчання в приватній школі та наявність особистої кімнати. Опитування, яке адаптувало інструмент батьківської поведінки Шефера та включало тест мотивації, оцінювало такі фактори, як самооцінка та навчальна мотивація, незважаючи на деякі проблеми з надійністю. Неімовірна вибірка, спрямована в бік технічних і медичних спеціальностей, обмежує можливість узагальнення дослідження. Дослідження досліджує соціально-економічні та психологічні фактори, що впливають на результати вступних іспитів до університету в Азербайджані, зосереджуючись на ролі сімейних стосунків, самооцінки та освітнього середовища. Ключові висновки включають мінімальну кореля-

UDC 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.18>

Kazimov P.

PhD student at the Department of social and pedagogical psychology
Baku State University

цію між самооцінкою та академічними досягненнями без істотного прямого зв'язку. Проте позитивні сімейні взаємодії, зокрема інтерес і автономія батьків, суттєво корелюють із нижчим рівнем тривожності та вищими навчальними досягненнями. Дослідження також підкреслює вплив дошкільної освіти та приватного репетиторства на успішність іспитів, припускаючи, що раннє освітнє втручання та сприятливе сімейне середовище є вирішальними для успіху в навчанні. Дослідження зіткнулося з деякими недоліками, включаючи погано розроблені інструменти вимірювання локусу контр-

олю та мотивації, що призвело до виключення цих факторів через низьку надійність. Вибірка не була репрезентативною, що обмежувало можливість узагальнення висновків. Майбутні дослідження мають бути зосереджені на розширенні вибірки, щоб охопити більшу різноманітність студентів для більш надійних і узагальнених результатів.

Ключові слова: Я-концепція, самооцінка, стиль виховання, міжособистісні стосунки, автономія, позитивний інтерес, дискурсивність, ворожість, навчальна мотивація, навчальна успішність.

Introduction. The relationship between family socio-economic status (SES) and the academic performance of children is well established in sociological research. Putting aside the question as which one is the cause of another, however, it is well-known that SES goes hand in hand with better communication habits in the family and it is not only material well-being, but also interpersonal relations positively affect child's mental conditions and cognitive abilities. For example, study on the sample of more than three thousand students in Australia revealed that even within a group with considerable financial disadvantage, socioeconomic status as reflected by the level of parental education was a key predictor of student academic achievement [5]. Better educated parents reasonably act as good role models and create healthy mental environment, which stimulate children's healthy attitude and learning abilities. Preliminary results of research held by University of South Africa (UNISA) suggest that learners with more positive family experiences produce average to high results in science [19]. According to the report by Education Services Australia Ltd. [8], early experiences either enhance or diminish innate potential, laying either a strong or a fragile platform on which all further development and learning of the person, the body and the mind is built (p. 5). Relations of parents with their children and teachers with students can be considered as important elements of social environment that influence development of positive self-concept and learning motivation, which are directly related to academic achievement [17]. According to the results of another research held by UNISA, science and mathematics teaching can never be divorced from the socio-economic context in which it is taught [11].

Of course, income is the key factor for families to provide their children with better education, which along with better equipped buildings also means highly qualified instructors, which in its turn means that the teachers in addition to the knowledge of subject matter also have better communication skills. Communication with children must be positioned somewhere between the SES and education achievement, as the SES is meaningful as long as it produces

healthy interpersonal relations. This statement is supported by many other researches which revealed that healthy interpersonal relations in family [19] and in the classroom [13] contribute to development of positive self-concept and learning motivation in children. But self-concept and learning motivation are still too vague concepts and must be further specified for the purposes of this research. Therefore, we determined self-esteem, locus of control, extrinsic and intrinsic motivation, aspiration to achievement and fear of failure as key elements of self-concept and motivation and tried to test their relation to education achievement and components of SES. The term locus of control was first introduced by Julian B. Rotter [14] to describe differences in the degree to which people perceive themselves as having control over their own lives. "Although family income is most closely associated with adolescents' locus of control, parents' occupations and educational attainment contribute independently as well" [18]. Some researchers suggest that parenting style influence on self-esteem, and that self-esteem is correlated with locus of control and self-efficacy [19].

Purpose and Objectives. The problem that this research addresses is to find whether parent-child and teacher-student relations have independent effect on students' achievements or they solely related to SES. The main purpose of the research is to develop an argument for possible government and non-government programs to address problems of children from low-income families. It aims to demonstrate that sometimes it is not the financial contribution in the direct sense of the word required, but also, which may be more important than financial contribution, trainings for parents and teachers on communication, interpersonal relations to stimulate positive self-concept and education achievements of those children. The research followed two questions: 1) What are the key elements of social environment that positively affect learning motivation and educational achievement of applicants to universities in Azerbaijan? 2) Can the adolescents develop and maintain positive self-concept and learning motivation in unfavorable social environment? Initially the research aimed to test sample of applicants to technical and medical

majors, but due to low response rate we decided to include applicants to other majors as well. We also tried to find optimal combination of elements of social environment and personal characteristics that positively correlate with learning motivation and education achievement. The research tested below hypotheses:

Interpersonal relations influence learning motivation and education achievement more than economic conditions;

Students can develop and maintain positive self-concept and learning motivation in unfavorable or partially favorable economic conditions.

Method. The research employed a Google forms survey questionnaire consisting of 112 questions for data collection. The questionnaire beside necessary personal information also aimed to collect data on relations of children with their parents, self-concept and motivation, opinion on their teachers and some other elements that may affect self-concept and motivation. Direct questions on families' income and parents' occupations weren't included to prevent any mental discomfort that may cause hesitation with regard to the rest of the questions. Instead private schools, private room of children, district of residence, parents' education were determined as indicators of social and economic status, among which first two directly linked to economic well-being. The questionnaire also included questions about relatives who may influence the overall worldview and self-concept of children.

Modified version of the tool for children's reports of parental behavior developed by Earl Schaefer's [15] was used to collect data on parent-child relations. As the questionnaire appeared too big for the purposes of this research it has been adapted and number of questions reduced to 25. Post survey examination for reliability revealed that adaptation was successful and the method worked properly. The questionnaire tests paternal and maternal behaviors within five factors, which can be labeled as positive interest, directivity, hostility, autonomy and discursiveness.

Self-esteem and locus of control were determined as components of self-concept. Achievement motivation and fear of failure, intrinsic and extrinsic motivation were considered as key components of learning motivation. Test of training and professional motivation was incorporated in the survey to gather data on above components of motivation. Analyses for internal consistency revealed some problems with reliability of batteries for assessment of locus of control, extrinsic and intrinsic motivation, achievement motivation and opinion on teachers which will be described in results. Battery for assessment of students' anxiety worked properly.

Rosenberg [13, p. 16–38] self-esteem scale was used to measure self-esteem of respondents.

Post-survey examination for internal consistency revealed high reliability.

We used self-developed questionnaire including 8 questions to measure students' relations with teachers. Answering the questions, the students reported their opinion and feelings related to teachers on 3-point scale. One question on general opinion of students on their teachers included 5-point scale.

Overall correlation analyses of factors and narrowed groups were held to determine factors affecting education achievement and self-concept of students.

Sample. Study used non-probability sampling due to some technical and organizational constraints. Available sample of 201 freshmen and sophomores, including 80 male and 121 female, have been examined. 149 respondents are below 20 years old. 26 persons are within range of 21–24 years and 10 are 25–30 years old. Only three respondents are above 30 years old, specifically 31, 35 and 38. 127 respondents are students of I group majors (Technical), 11 – II group (Management), 7 – III group (Humanitarian), 52 – IV group (Medicine, Chemistry, Biology) and only 4 students represent V group (Arts). Initially it was intended to include only freshmen of I and IV groups. But due to low response rate and time limit, we decided to engage also other available groups of students. We didn't send questionnaires to students of II, III, V groups intentionally. They are the students who took entrance test to more than one group, that's why their contacts appeared in the database of applicants to one of I and IV groups. 123 students graduated from secondary schools in Baku and other big cities, 78 in regions that can be classified as rural. The sample is not representative and the research results cannot be considered as valid beyond the limits of given sample. Below is the table with distribution of respondents over score ranges.

Results. First of all, it must be noted that batteries aimed for assessment of locus of control, intrinsic and extrinsic motivation functioned with low reliability with respectively ,338 and ,470 of

Table 1
Respondents distribution based on test scores

0–300	N	Valid	32
		Missing	0
300–400	N	Valid	40
		Missing	0
400–500	N	Valid	57
		Missing	0
500–600	N	Valid	31
		Missing	0
600–700	N	Valid	41
		Missing	0

Cronbach's Alpha. The battery for assessment of achievement motivation against fear of failure also functioned with low reliability (.553). All three factors were removed from the data. The reason of insufficient reliability probably was that the number of questions in each battery of test for training and professional motivation was reduced from original 8 to 5. Close examination of results revealed that all questions of these batteries functioned positively, but not sufficient to reach overall optimal reliability. Although questionnaire for assessment of relation of parents with children was also adapted from the modified version of the Schaefer's (1966) [15] tool for children's reports of parental behavior and each battery was reduced from 10 to 5 questions, there wasn't any significant problem with reliability. Probably the reason is that respondents managed to be more consecutive while assessing behaviors of others, specifically parents and teachers, but weren't objective or consecutive enough while assessing their own behaviors, especially with regard to some sensitive questions. In other words, it may be the result of social desirability bias. Although respondents were given confidentiality guaranty, it was also noted that the respondents who desire to get interpretation of their results should type their email address at the end of the questionnaire. This trick was introduced to create individual interest for respondents to fill the questionnaire, but might have caused biased responses. Two of 10 self-developed questions for assessment of opinion on teachers were revealed to have no meaningful contribution to the assessment and were also removed.

Correlations among factors were analyzed mostly according to Spearman's rank correlation coefficient. In addition Kendall's rank correlation coefficient was also used in some cases to double check the accuracy of the data.

One of remarkable findings is that we didn't reveal any meaningful correlation of self-esteem with the educational achievement. 177 respondents expressed average level self-esteem, which was evenly distributed among test-score ranges in entrance examinations. Remarkably 5 of 14 respondents with observed highest level of self-esteem scored between 400–500 range in entrance examinations, only 2 in 500–600 and 4 in 600–700 range. Two students who entered university with scores under 300 also showed high self-esteem. Analysis revealed that self-esteem has positive correlation with teacher-student relations (.150) and negative correlation with learning anxiety (-.360). It also correlates positively with mother's positive interest (.226), autonomy given by mother (.157) and somewhat negatively with mother directivity (-.044), mother hostility (-.207) and mother discursiveness (-.117). With regard to relations with father, self-esteem positively correlates with positive interest (.154) and

negatively with hostility (-.176) and discursiveness (-.103). It is remarkable that self-esteem has no significant negative, but some positive correlation with fathers' directivity (.041) and minor positive correlation with autonomy given by father (.036). Positive relation was observed also between self-esteem and opinion on teachers: .150 on Spearman's rank correlation coefficient and .107 according to Kendall's rank correlation coefficient. No remarkable relation was observed between self-esteem and living-conditions during school period.

Examination of battery on learning anxiety for reliability revealed .638 of Cronbach's Alpha, which is not high enough, but as this is only a preliminary study, we decided not to remove it. However, no meaningful correlation between learning anxiety and university entrance score was observed. The most interesting finding related to learning anxiety was its correlation with preschool education. Children who had preschool education reported lower anxiety in learning process comparing to those who didn't attend preschool training with U test mean rank 2,17 against 2,73.

Positive opinion on teachers positively correlate with mother's positive interest with .232 according to Spearman's coefficient, and negatively with mother's hostility (-.210) and mother's discursiveness (-.164). Opinion on teachers seems to have no significant correlation with mother's directivity and autonomy given to child by mother. Positive opinion on teachers positively correlate with father's positive interest (.264). Interestingly, opinion on teachers has slightly positive correlation with father's directivity (.089) and autonomy given to child by fathers (.089). Negative correlation of opinion on teachers was observed to father's hostility (-.181) and father's discursiveness (-.108).

Nonparametric test of the null hypothesis to reveal equal likelihood of randomly selected value from one sample is less than or greater than a randomly selected value from a second sample was held to establish relation between entrance test scores and relations with teachers. Mann-Whitney U test analysis of students grouped based on entrance scores revealed some correlation between entrance scores and students relations with teachers. As displayed in below table, there are some differences in reported relations with teachers among groups. The highest (600–700) scorers in entrance test display higher likelihood of better relations with their teachers in secondary school.

Relations among parents and children and its influence on self-concept and education achievements is one of main areas the research focuses. Correlation analysis of parents' relations with children was carried out to ensure consistency among factors. Separate analyses of factors with regard to fathers and mothers presented in below tables.

Table 2
Correlation of relations with teachers to university entrance scores

Ranks				
	entrance_score	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Relations_with_teachers	0-300	32	27,44	878,00
	500-600	31	36,71	1138,00
	Total	63		
	0-300	32	28,41	909,00
	600-700	41	43,71	1792,00
	Total	73		
	300-400	40	35,10	1404,00
	600-700	41	46,76	1917,00
	Total	81		
	400-500	57	38,96	2221,00
	500-600	31	54,68	1695,00
	Total	88		
	400-500	57	39,72	2264,00
	600-700	41	63,10	2587,00
	Total	98		

As we see from the table fathers' positive interest has almost no correlation with directivity, whereas positively correlates with autonomy and negatively with hostility and discursiveness. Directivity positively correlates with hostility and discursiveness. Hostility negatively correlates with autonomy and positively with discursiveness. Autonomy given to children by fathers has negative correlation with discursiveness.

Analysis of cross-factor consistency for relation of mothers with children is presented below.

As we see from the table, mothers' positive interest has almost no correlation with directivity,

whereas positively correlates with autonomy and negatively with hostility and discursiveness. Directivity positively correlates with hostility and discursiveness. Hostility negatively correlates with autonomy and positively with discursiveness. Autonomy given to children by fathers has negative correlation with discursiveness.

Kruskal-Wallis *H* test and Mann-Whitney *U* test analyses revealed that relations between parents and children influence students' achievements. Below table shows how the mean ranks of positive attention of farther, autonomy given by father changes in relation with entrance test scores.

We see that both indicators drop in the groups with entrance scores 300-400 and 600-700, possible reason of which may be a small sample size. Father discursiveness and hostility negatively correlate with test scores, which is quite reasonable. Father's directivity has no significant influence on test scores within the sample.

Relations of children with mothers seem to have less influence on their test scores than relations with fathers. The only factor in mother-children relations that seem to have influence on students test scores seems positive attention.

Below tables display the relation of entrance test scores with cases when positive interest of both parents is higher and lower than average level.

As we see 45 of 101 students in first table, which includes cases when positive interest of both parents are above average, are concentrated in two rightmost columns, when in the lower table, which includes cases when positive interest of both parents are below average, only 9 of 43 students scored above 500 points in entrance test.

Relation with father

Table 3

Correlations							
			positive_father	directivity_father	hostility_father	autonomy_father	discursiveness_father
Spearman's rho	positive_father	Correlation Coefficient	1,000	,055	-,665**	,529**	-,357**
		Sig. (2-tailed)	.	,436	,000	,000	,000
	directivity_father	Correlation Coefficient		1,000	,236**	-,254**	,241**
		Sig. (2-tailed)			,001	,000	,001
	hostility_father	Correlation Coefficient			1,000	-,393**	,566**
		Sig. (2-tailed)				,000	,000
	autonomy_father	Correlation Coefficient				1,000	-,221**
		Sig. (2-tailed)					,002
	discursiveness_father	Correlation Coefficient					1,000
		Sig. (2-tailed)					.

Table 4

Relation with mother

		Correlations					
		positive_mother	directivity_mother	hostility_mother	autonomy_mother	discursiveness_mother	
Spearman's rho	positive_mother	Correlation Coefficient	1,000	-,044	-,695**	,580**	-,504**
		Sig. (2-tailed)	.	,535	,000	,000	,000
	directivity_mother	Correlation Coefficient		1,000	,297**	-,366**	,306**
		Sig. (2-tailed)		.	,000	,000	,000
	hostility_mother	Correlation Coefficient			1,000	-,517**	,611**
		Sig. (2-tailed)			.	,000	,000
	autonomy_mother	Correlation Coefficient				1,000	-,386**
		Sig. (2-tailed)				.	,000
	discursiveness_mother	Correlation Coefficient					1,000
		Sig. (2-tailed)					.

Table 5

Relation with farther and achievement (Kruskal-Wallis H test Ranks)

	entrance_score	N	Mean Rank
father_positive_interest	0-300	32	84,97
	300-400	40	84,81
	400-500	57	99,47
	500-600	31	128,65
	600-700	41	110,52
	Total	201	
father_autonomy	0-300	32	87,02
	300-400	40	79,71
	400-500	57	112,10
	500-600	31	115,31
	600-700	41	106,44
	Total	201	
father_discursiveness	0-300	32	117,38
	300-400	40	108,14
	400-500	57	107,87
	500-600	31	74,26
	600-700	41	91,93
	Total	201	

Table 6

Relation with mother and achievement (Kruskal-Wallis H test Ranks)

	entrance_score	N	Mean Rank
mother_positive_interest	0-300	32	100,86
	300-400	40	93,29
	400-500	57	87,56
	500-600	31	126,40
	600-700	41	108,11
	Total	201	

Table 7

Relation with mother and entrance scores (Mann-Whitney U)

	entrance_score	N	Mean Rank	Sum of Ranks
mother_positive_interest	300-400	40	30,75	1230,00
	500-600	31	42,77	1326,00
	Total	71		
	400-500	57	38,42	2190,00
	500-600	31	55,68	1726,00
	Total	88		

Table 8.1

Relation with parents and university entrance scores

			entrance_score					
			0-300	300-400	400-500	500-600	600-700	Total
			Count	Count	Count	Count	Count	Count
Mother's positive interest: 6-10 levels	Father's positive interest: 6-10 levels	Total	11	18	27	25	20	101

Table 8.2

Relation with parents and university entrance scores

			entrance_score					
			0-300	300-400	400-500	500-600	600-700	Total
			Count	Count	Count	Count	Count	Count
Mother's positive interest: 1-5 levels	Father's positive interest: 1-5 levels	Total	7	13	14	4	5	43

U test revealed that mother's positive interest was higher for children who had their own room during school period comparing to those who shared the room with siblings (101,45 against 70,10) and to those who didn't have own room at all (56,67 against 37,06). The same is true with regard to autonomy given to child by mothers. Mother directivity was higher for children who shared room with siblings than in cases when children didn't have any private space (79,77 against 55,24). Father's positive interest and autonomy given to children was higher in cases when children have their own room than in cases when the room was shared with siblings. The *U* test means are 95,69 against 73,17 and 91,26 against 75,53 respectively. The same is true comparing children who had their own room with those who had to use only common family space: *U* test means are 55,54 against 38,64 and 53,92 against 40,91 respectively.

We also analyzed relation of private space during school period to entrance test scores. Students who shared room with siblings reported higher test scores. Children of families residing in Baku who had his/her own private room, which is the indicator of economic well-being, show no superiority over those who shared rooms with siblings in terms of test scores.

Among 201 respondents only 8 students graduated from private secondary schools. Although the sample size doesn't allow to carry out comprehensive analysis, we found several interesting findings for future researches. We observed higher positive interest of fathers to children graduated from private schools comparing to those graduated from government schools (*U* test mean: 8,25 against 6,32) and higher mother hostility towards children graduated from government schools (3,87 against 2,25).

We also didn't observe any significant correlation between entrance scores and preschool education, which can be considered indicator of economic well-being to some degree. In late 1990s and early 2000s the preschool education was available for limited groups of population, especially for those with higher economic capabilities. Below table shows that among students succeeded in university entrance exams, including those entered with high scores number of students not attended preschool education institutions is considerably higher than those who attended.

Analyses revealed almost no correlation between parents' education level and students' scores in entrance examination within the sample. However, close examination of the data provides interesting tips for future studies. We separated the group (8 students) whose both parents have at least master degree and those (64 students) whose both parents had only secondary or secondary special education.

Comparison of data in above tables reveals that students whose parents have at least master degree tend to score significantly better in entrance examinations. Considering that our sample includes only students of universities, it is quite interesting result. When we mix students one or both of whose parents have bachelor degree the data becomes more balanced.

Discussion. As three key components of self-concept and motivation were removed from the analysis, we had to restrict self-concept to self-esteem and consider learning anxiety as an indirect indicator of self-concept. According to Campbell (1990) [4], self-concepts of low-self-esteem people are characterized by less clarity or certainty than those of high-self-esteem people. The fact that no significant relation between self-esteem and entrance score was observed may be caused by characteristics of the sample. However, while the majority of the research shows self-esteem does affect learning [1; 21], there are also some others which report opposite findings [16]. The reason related to the sample may be that all respondents are students of universities, in other words, they succeeded to enter universities, which is considered a significant achievement in the society. So this is sufficient reason to perceive oneself successful or capable person to some degree, but not enough to report high self-esteem. It is important to note that highest level accord-

Table 9

Entrance score and preschool_education (Crosstabulation)

		preschool_education		Total
		yes	no	
entrance_score	0-300	16	16	32
	300-400	16	24	40
	400-500	23	34	57
	500-600	10	21	31
	600-700	15	26	41
Total		80	121	201

Table 10.1

Parents' education and university entrance score of children

				entrance_score					
				0-300	300-400	400-500	500-600	600-700	Total
				Count	Count	Count	Count	Count	Count
education_mother	Master	education_father	Master	0	0	0	1	2	3
			Phd	0	0	0	0	1	1
			Total	0	0	0	1	3	4
	Phd	education_father	Bachelor	0	0	0	0	0	0
			Master	1	0	0	0	1	2
			Phd	1	0	1	0	0	2
			Total	2	0	1	0	1	4
				2	0	1	1	4	8

Table 10.2

Parents' education and university entrance score of children

				entrance_score					
				0-300	300-400	400-500	500-600	600-700	Total
				Count	Count	Count	Count	Count	Count
education_mother	Secondary or secondary specialization	education_father	Secondary or secondary specialization	10	20	20	8	6	64

ing to Rosenberg's (1965) [13] method means norm and that respondents scoring lower than highest level suffer lack of self-esteem. It is also notable that two respondents who displayed lowest level of self-esteem scored in 600-700 range in entrance examination. It may imply that some people set very high standards or feel huge pressure from their families that harm their self-esteem. Substantial literature review shows that relation between self-esteem and academic performance may be more complicated than it seems at first glance. Thus, according to Bankston and Zhou (2002) [15] who studied correlation between school performance and self-esteem among immigrants, Asians do show the lowest levels of reported self-esteem of the major racial/ethnic groups, but also the highest grade-point averages, whereas Black adolescents, on the other hand, show the highest levels of reported self-esteem, but show relatively low grade-point averages. In a study investigating the effects of an early entrance to college program on self-esteem, students in the Texas Academy of Mathematics and Science (TAMS), freshmen reported relatively negative tendency in comparison with normative group while responding to Adult Form of the Coppersmith Self-Esteem Inventory after the first semester in college [10]. The authors attribute the observed changes in self-esteem to the adjustment that all college freshmen experience when they leave home for the first time, as well as to changes in social comparisons. As all of respondents included in our study are freshmen and sophomores, the mentioned factors, espe-

cially "changes in social comparisons" may be a reasonable to consider for future study.

Positive correlation with teacher-student relations, parents' positive interest, autonomy given by mother is quite reasonable and support hypothesis of this study. Earlier researches also support that self-esteem has higher correlation with family experiences than with economic indicators [7]. The fact that self-esteem has no significant correlation with father's directivity and autonomy given by father may have some cultural implications. In Azerbaijani society authoritative behavior of father including directivity is mostly regarded as a routine of paternal communication and as long as it is within accepted limits makes no significant pressure on the child. Children's behaviors and education are mostly controlled by mothers, which explain why the autonomy given to child by father has no positive effect on child's self-esteem. On the other hand some researchers note that although authoritative parenting style has some negative correlation with child's self-esteem, it cannot be interpreted as a pure effect of parenting styles and opposite causality is also possible [12]. According to authors, more longitudinal research may needed for more confident conclusions.

Parent's hostility and discursiveness reasonably negatively correlate with self-esteem which was revealed by the analysis. This result can be considered as partially confirming the results of other studies which found negative correlation between child's self-esteem and neglectful parenting [12] and positive correlation between child's self-esteem and "acceptance-involve-

ment” and “psychological autonomy-granting” styles [22].

Numbers of researches prove that preschool education stimulates better learning and communication habits. According to one study one year of pre-primary school increases average third grade test scores by 8% of a mean or by 23% of the standard deviation of the distribution of test scores [3]. Low anxiety of children who had preschool education is reasonable. But this didn't seem to ensure any advantage in terms of achievement within studied sample. Probably if we held the study on sample representative to overall population of the country, we would observe advantages of preschool education. But the fact that such kind of advantage doesn't exist among students who already succeeded to enter universities is also understandable. Because success in entrance exams is considered within current research as an end result, it means that disadvantages caused by lack of preschool education have been somehow compensated during other stages. Motivation, better school teachers, hired tutors may be some of the compensating social and psychological intervention. Vast majority of the respondents (179 of 201 respondents) reported that they used after-school tutoring services for preparation to entrance examinations. While controlling for other factors positive impact of private tutoring on university entrance achievements has been proven by other studies held in Turkey [20] and on urban students with lower achievement or in schools with certain quality in China [5].

Positive correlation of parents' positive interest and negative correlation of parents' hostility and parents' discursiveness with students' relations with their school teachers implies that communication habits with authorities developed in the family influence their relations with teachers. Correlation of students' opinions on their school teachers with their test scores is one of key points with regard to hypothesis of this study. It points that interpersonal relations in this case expressed by relations between teachers and students are among key factors influencing students' performance. Authors who reviewed existing research, primarily from U.S. samples, insist that parents' and teachers' expectancies for children's math competence ... can influence children's math attitudes and performance [9].

The results revealed correlation of relation between children and parents with entrance examination scores which is another argument to support hypothesis. The difference is even more evident when comparing students who had high positive interest of both parents with those who received lower than average positive interest from both parents. Positive interest of both parents implies overall positive family environment, which has much more positive effect on children than

when they receive attention of only one parent. According to another study, support from parents, but not from friends or romantic partners, significantly predicted students' GPA [6].

Results show that parents pay more positive attention and give more freedom to children when they have private room. Availability of separate room for children beside economic conditions means more space and comfort at home which can stimulate positive mood toward children. This can be interpreted as influence of economic conditions to family relations. Higher directivity of mothers in cases when siblings share the same room is reasonable, as sharing single space means more conflicts and consequently more parental intervention. This kind of environment may stimulate development of behavioral patterns associated with directivity.

Separate room for children is related with economic well-being especially for those families who reside in Baku. Nevertheless, analysis of data revealed no significant correlation between separate room and exam results neither for students residing in Baku nor in regions.

Other indicators of economic well-being like attending private schools and preschool education institutions don't seem to provide any advantage to students within our sample. The key reason of this may be high percentage of using tutoring services. Although tutoring is paid service, it cannot be associated with high economic well-being as strongly as the attendance of private school. This also proves that families with limited financial resources can find reasonable economic solutions to ensure quality education for their children in terms of critical subjects for university entrance exams.

Although overall data doesn't provide any significant relation of parents' education with children's achievement in entrance test, deeper analysis reveal this impression is superficial. We get balanced distribution if to take bachelor degree as a point of divergence in education level of parents. But as soon as we move higher to take a master degree as a benchmark in our analysis we observe real differences. Group of students whose both parents has at least master degree display significant superiority against those whose parents has lower than bachelor. It is important to remind that this comparison is made within the sample of students who already succeeded in entrance exams. It means that even if parents with poorer education background support their children, for example by hiring tutors and trying to keep positive relations, their poor behavioral patterns may drag their children down putting them in disadvantageous position in competition with children of parents with better education background. This idea was supported by other research data as well. According to Dara Shifrer

(2018) [18] higher SES parents discuss school more often with children, their homes have more books and other cognitive resources.

Conclusions. Although it is not correct to claim that the research reached its goal and the hypothesis is totally proven, however it made several realistic findings that support its hypothesis and show that it is moving in the right direction. The findings indicating low correlation of some of direct and indirect attributes of economic well-being like private room, private school, preschool education and in contrast higher positive correlation of relation with parents and teachers with students' achievements create strong arguments towards proving that interpersonal relations is the key component of social environment in terms of child upbringing and key predictor of education achievement.

Despite yielding some meaningful findings, the research had some serious shortcomings. First of all batteries aimed at measuring locus of control and motivation were not well-designed and displayed low reliability. As a result the corresponding factors were removed from the data analyses and study produced poor data on self-concept. Study sample wasn't representative and the results cannot be generalized to wider population.

The research also produced some considerations for upcoming researches. It became clear that such complex factors like locus of control and motivation cannot be measured with minimum number of questions. Aim to measure wider diversity of factors within single survey and sacrificing number of questions to number of factors puts the reliability of the study under risk.

The research results underline the importance of replicating the similar research with improved questionnaire on bigger sample including students of secondary special education institutions and 10-11 grades of general education schools.

BIBLIOGRAPHY:

1. Arshad, Muhammad & Zaidi, Syed Muhammad & Mahmood, Dr. Self-Esteem & Academic Performance among University Students. *Journal of Education and Practice*. 2015. № 6.
2. Bankston, C.L., III and Zhou, M. Being Well vs. Doing Well: Self-Esteem and School Performance among Immigrant and Nonimmigrant Racial and Ethnic Groups. *International Migration Review*, 2002. № 36. P. 389-415. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1747-7379.2002.tb00086.x>
3. Berlinski, Samuel & Galiani, Sebastian & Gertler, Paul. The Effect of Pre-primary Education on Primary School Performance. *Journal of Public Economics*. 2009. № 93. P. 219–234. 10.1016/j.jpubeco.2008.09.002.
4. Campbell J. D. Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of personality and social psychology*. 1990. № 59(3). P. 538–549.
5. Considine, G., & Zappala, G. Factors Influencing the Educational Performance of Students from Dis-

advantaged Backgrounds. 2002. URL: https://www.researchgate.net/publication/255662910_Factors_Influencing_the_Educational_Performance_of_Students_from_Disadvantaged_Backgrounds

6. Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., & Russell, D. W. Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. № 66(2). P. 369–378. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.2.369> (Retraction published 1989, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57[4], 723–730)

7. Dankulincova Veselska, Zuzana & Madarasova Geckova, Andrea & Gajdosova, Beata & Orosova, Olga & Dijk, Jitse P & Reijneveld, S.A.. Socioeconomic differences in self-esteem of adolescents influenced by personality, mental health and social support. *European journal of public health*. 2010. № 20. P. 647–52. 10.1093/eurpub/ckp210.

8. Education Services Australia Ltd., Ministerial Council for Education, Early Childhood Development and Youth Affairs. *Neuroscience and early childhood development: summary of selected literature and key messages for parenting*. 2010. URL: <http://www.scseec.edu.au/site/DefaultSite/filesystem/documents/Reports%20and%20publications/Publications/Early%20childhood%20education/Engaging%20Families%20in%20the%20ECD%20Story-Neuroscience%20and%20ECD.pdf>

9. Gunderson, Elizabeth & Ramirez, Gerardo & Levine, Susan & Beilock, Sian. The Role of Parents and Teachers in the Development of Gender-Related Math Attitudes. *Sex Roles*. 2011. № 66. P. 153–166. URL: <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9996-2>.

10. Lupkowski, A. E., Whitmore, M., & Ramsay, A. The Impact of Early Entrance to College on Self-Esteem: A Preliminary Study. *Gifted Child Quarterly*. 1992. № 36(2). P. 87–90. URL: <https://doi.org/10.1177/001698629203600206>

11. Maree, J.G., Aldous, C., Hattingh, A., Swane-poel, A., & Van der Linde, M. Predictors of learner performance in mathematics and science according to a large-scale study in Mpumalanga. *South African Journal of Education*. 2006. № 26.

12. Piquart, M., Gerke, DC. Associations of Parenting Styles with Self-Esteem in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *J Child Fam Stud* 28, 2017–2035 (2019). URL: <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01417-5>

13. Rosenberg, M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965. URL: <https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965.pdf>

14. Rotter B. Julian. General Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological monographs*. 1966. № 80. P. 1–28. 10.1037/h0092976

15. Schaefer S., Earl. A Configurational Analysis of Children's Reports of Parent Behavior. *Journal of consulting psychology*. 1966. № 29. P. 552–7. 10.1037/h0022702

16. Shannon A. Bauman. The importance of self-esteem in learning and behavior in children with exceptionalities and the role magic tricks may play in improv-

ing self-esteem in motivating learning. 2012. URL: <https://stars.library.ucf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2343&context=honorstheses1990-2015>

17. Sharma, D., & Sharma, S. Relationship between motivation and academic achievement. *International Journal of Advances in Scientific Research*. 2018. №4(1):01. 10.7439/ijasr.v4i1.4584

18. Shifrer, Dara. The Contributions of Parental, Academic, School, and Peer Factors to Differences by Socioeconomic Status in Adolescents' Locus of Control. *Society and Mental Health*. 2018. Volume 9, Issue 1. 10.1177/2156869318754321

19. Schulze, S., & Lemmer, E. Family experiences, the motivation for science learning and science achievement of different learner groups. *South African Journal of Education*. 2017. № 37. P. 1–9. 10.15700/saje.v37n1a1276

20. Tansel, Aysit & Bircan, Fatma. Effect of Private Tutoring on University Entrance Examination Performance in Turkey. *SSRN Electronic Journal*. 2005. № 1609. 10.2139/ssrn.721925.

21. Utami, B, R. & Wahyudin, A. Y. Does self-esteem influence student english proficiency test scores? *Journal of English Language Teaching and Learning*. 2022. Vol. 3, No. 2, December, 16-20. E-ISSN: 2723-617X

22. Zakeri, Hamidreza & Karimpour, Maryam. Parenting Styles and Self-esteem. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2011. № 29. P. 758–761. 10.1016/j.sbspro.2011.11.302

23. Zhang, Yu. Does private tutoring improve students' National College Entrance Exam performance?-A case study from Jinan, China. *Economics of Education Review*. 2013. № 32. P. 1–28. 10.1016/j.econedurev.2012.09.008

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ МОНЕТАРНИХ АТИТЮДІВ ПІДЛІТКІВ

THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF MONETARY ATTITUDES OF ADOLESCENTS

У сучасному суспільстві вивчення фінансової поведінки підлітків виявляється актуальним завданням, оскільки економічна грамотність має визначальний вплив на фінансове майбутнє особистості. У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми монетарних атитюдів у підлітків. Зазначено, що термін «монетарні атитюди» ототожнюється з поняттями «ставлення до грошей», «матеріальні / монетарні цінності», «грошові установки», «монетарні мотиви» тощо та розглядається, з одного боку, як соціальні установки, а з іншого – як елементи системи ставлення особистості до навколишньої дійсності. Визначено, що тип монетарної поведінки змінюватиметься залежно від ставлення особистості до грошей. Виділено компоненти економічної культури особистості у структурі ставлення до грошей: когнітивний (соціально-економічні уявлення про гроші); афективний (емоційне сприйняття грошей); конативний (плани / дії людини щодо грошей). Охарактеризовано психологічні особливості підліткового віку. Стадія підліткового віку пов'язана з важливими життєвими рішеннями (зростання самостійності, самоствердження, свідоме ставлення до себе, спрямованість особистості тощо). Встановлено, що на розвиток монетарних атитюдів у підлітків впливають внутрішні фактори (внутрішньо-особистісні утворення) та зовнішні фактори. Провідні внутрішні фактори ставлення особистості до грошей формуються внаслідок інтеріоризації нею економічних цінностей суспільства. До зовнішніх об'єктивних передумов ставлення особистості до грошей належать соціально-економічні, соціально-демографічні, етнічні, соціально-культурні, національні, релігійні умови, у яких перебуває особистість. Матеріали дослідження допоможуть визначити ключові аспекти, потрібні для покращення економічної грамотності й розробки ефективних програм навчання для підлітків.

Ключові слова: монетарні атитюди, особистість, підліток, ставлення до грошей, грошові установки.

In the modern society, the study of financial behaviour of adolescents is an urgent task, since economic literacy has a decisive impact on the financial future of an individual. The article carries out a theoretical analysis of the problem of monetary attitudes in adolescents. It is noted that the term "monetary attitudes" is identified with the concepts of "attitude to money", "material/monetary values", "monetary attitudes", "monetary motives", etc. and is considered, on the one hand, as social attitudes, and on the other – as elements of the system of an individual's attitude to the surrounding reality. It is determined that the type of monetary behaviour will vary depending on the attitude of the individual to money. The components of the economic culture of the individual in the structure of attitude to money are allocated: cognitive (socio-economic ideas about money); affective (emotional perception of money); conative (plans/actions of a person regarding money). The psychological features of adolescence are characterised. The stage of adolescence is associated with important life decisions (growth of independence, self-affirmation, conscious attitude to oneself, personality orientation, etc.). It has been found that the development of monetary attitudes in adolescents is influenced by internal factors (intrapersonal formations) and external factors. The leading internal factors of an individual's attitude to money are formed as a result of his/her internalisation of the economic values of society. External objective prerequisites for an individual's attitude to money include socio-economic, socio-demographic, ethnic, socio-cultural, national, and religious conditions in which the individual lives. The research materials will help to identify the key aspects necessary to improve economic literacy and develop effective training programmes for adolescents.

Key words: monetary attitudes, personality, adolescent, attitude to money, monetary attitudes.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.19>

Клочко А.О.

д.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології
та здоров'я людини
Білоцерківський національний аграрний
університет

Скуловатова О.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології та здоров'я
людини
Білоцерківський національний аграрний
університет

Формування здорового психологічного ставлення до грошей є важливим завданням виховання підростаючого покоління, адже саме від монетарних цінностей і життєвих пріоритетів молоді залежатиме економічний і соціальний розвиток суспільства в майбутньому. Вивчення грошових атитюдів підлітків дає змогу прогнозувати їхню подальшу фінансову поведінку, запобігати ризикам та оптимізувати процес особистісного становлення. Актуальність дослідження монетарних атитюдів підлітків зумовлена низкою чинників. По-перше, саме в підлітковому віці формуються стійкі установки щодо грошей і моделі фінансової поведінки в майбутньому. По-друге, грошові атитюди впливають на соціалізацію та особистісний розвиток підлітків. Вони формують уявлення про гроші, ставлення до них і загалом економічну поведінку індивіда.

Монетарні атитюди можна визначити як систему психологічних установок особистості щодо грошей і ставлення до них.

Поняття «монетарні атитюди» тісно пов'язане з такими термінами, як «ставлення до грошей», «матеріальні цінності», «грошові установки» та «монетарні мотиви». У західних дослідженнях цей феномен часто позначається як *money attitude*, що буквально означає «грошова установка» чи «ставлення до грошей». У вітчизняній психології спостерігається ототожнення понять «монетарні атитюди», «монетарні цінності», «ставлення до грошей», «монетарні настанови» та «матеріальні цінності». Ці феномени аналізуються вченими як соціальні установки, з одного боку, і як складники системи ставлення особистості до дійсності – з іншого. Ми розглядаємо психологічний

зміст монетарності як сукупність монетарних цінностей, норм поведінки, соціальних установок і стереотипів щодо грошей [11].

Ставлення до грошей реалізується через монетарну поведінку – економічні та фінансові дії людини з грошовими ресурсами. Вона ґрунтується на певних установках і правилах поводження з грошима, напрацьованих особистістю. Монетарну поведінку можна розглядати як процес прийняття рішень щодо грошей і реалізації цих рішень у конкретних вчинках. На неї впливають культурні особливості того середовища, у якому формується людина, а також поведінкові моделі найближчого оточення [1; 10].

На думку Л. Карамушки й О. Ходакевич О., ставлення до грошей є складовою цілісної системи ставлень особистості. Воно відображає індивідуальне, суб'єктивно-оцінне сприйняття грошей як об'єкта реальності. Таке ставлення ґрунтується на інтеріоризованому досвіді взаємодії з грошима й іншими людьми з приводу грошей у конкретних соціокультурних умовах. Ставлення до грошей проявляється у функціональних структурах особистості – потребах, інтересах, ціннісних орієнтаціях, соціальних уявленнях, установках, мотивах тощо [4].

Ставлення до грошей значною мірою залежить від конкретних цілей і завдань, заради яких людина планує їх використати.

Досліджуючи особливості поведінки осіб у контексті їхнього ставлення до грошей, науковці порівнюють таку поведінку із ціннісними орієнтаціями, соціальними уявленнями й особистісними рисами індивідів, адже використання грошових ресурсів регламентується психосоціальними нормами та соціально заданими цінностями.

Психологічні дослідження показують, що ставлення підлітків до грошей залежить від рівня їхньої самооцінки. Підлітки з високою самооцінкою приділяють менше уваги таким факторам, як престиж, гроші. Натомість тривожні підлітки з низькою самооцінкою схильні «ховатися» за гроші, прагнуть підвищити своє становище за їх допомогою. У них часто спостерігається заклопотаність витратами, економією грошей. Ці дані отримані під час тестування школярів, які ще не повною мірою залучені в економічні відносини. Проте навіть на цьому етапі виявляється домінування особистісних чинників у формуванні грошової поведінки [6].

У психологічній структурі ставлення до грошей виокремлюють такі складові економічної культури особистості [4]:

– когнітивний компонент – це уявлення та знання людини про різні аспекти економічної реальності. Він пов'язаний із раціональним осмисленням економічних явищ. До когнітивного компонента належать загальні економічні

знання, норми й цінності, які засвоюються в процесі соціалізації. Це уявлення про економічні об'єкти (гроші, власність, споживання тощо), суб'єктів економічної діяльності (економічне «Я», конкуренція тощо) та про місце людини в економічному світі і значення грошей для неї;

– афективний компонент – це емоційно забарвлені думки й оцінки людини щодо різних аспектів економічної реальності. Він визначається історично сформованою системою відносин «людина – економічний світ». Афективний компонент втілює емоційне ставлення до економіки, яке може бути як позитивним, так і негативним. Крім того, показує, як індивід емоційно сприймає гроші й оцінює монетарні відносини;

– конативний (поведінковий) компонент – це психологічні феномени, що стимулюють певні форми економічної активності. Він представлений мотивами, цілями, намірами щодо здійснення економічної діяльності. Конативний компонент відображає засвоєні людиною моделі економічної поведінки й охоплює дії, плани індивіда щодо грошей (мотиви, норми, наміри, вчинки тощо).

Усі ці компоненти співіснують разом у кожній особистості та можуть домінувати один над одним.

Ставлення людини до грошей може змінюватися з віком і набуттям життєвого досвіду. Коли людина усвідомлює, що не всі цінності в житті пов'язані з матеріальною винагородою (наприклад, любов, самореалізація), її інтерес до грошей певною мірою знижується.

Також тип монетарної поведінки залежатиме від ставлення особистості до грошей. З погляду гармонійної поведінки гроші мають бути інструментом для досягнення певних цілей (комфорт, розвиток), але самі по собі вони не є запорукою щастя.

Усі прояви людських потреб сьогодні мають грошовий вимір: робота, відпочинок, освіта, мистецтво, навіть життя і смерть. Згідно з теорією комунікації, гроші можна розглядати як символи, що репрезентують цінність речей для людини.

Гроші водночас є потужним мотиватором людської діяльності. Їх інформаційна унікальність полягає в універсальності та здатності об'єднувати й роз'єднувати людей. Саме грошовий обмін створює зв'язок між індивідами, але може також визначати належність до певної групи чи спільноти.

Науковці стверджують, що гроші як соціально-психологічне явище є найабстрактнішим економічним інститутом. Через гроші опосередковуються загальні, непрямі наслідки індивідуальних дій, які людина може чуттєво сприймати [2].

Визначальне значення для розвитку особистості в підлітковому віці мають мотиви

діяльності й поведінки. Саме вони відображають ставлення підлітка до себе, оточення, суспільства, рівень його самосвідомості та відповідальності. Від спрямованості особистості залежить світогляд підлітка: його переконання, ціннісні орієнтації визначатимуть ставлення до навколишньої дійсності та значущої діяльності [9].

З одного боку, для цього складного періоду показові негативні прояви, дисгармонійність особистості, згортання і зміна усталених інтересів дитини, протестний характер поведінки у ставленні до дорослих. З іншого боку, підлітковий вік вирізняється і масою позитивних факторів: зростає самостійність дитини, більш різноманітними та змістовними стають відносини з іншими дітьми і дорослими, значно розширюється й істотно змінюється сфера її діяльності, розвивається відповідальне ставлення до себе і до інших людей. Отже, головне в цьому періоді – це вихід особистості на якісно нову соціальну позицію, у якій реально формується її свідоме ставлення до себе як до члена суспільства.

Різниця між бажанням підлітка, що виражається в усвідомленні своїх можливостей, утвердження себе як особистості, і положенням дитини-школяра, залежного від волі дорослого, викликає у молодого людини бажання вирватися за межі повсякденного шкільного існування в самостійне, суспільно значиме життя.

Цей новий простір економічної поведінки підлітків, який відображається насамперед у поведінковому компоненті системи економічних репрезентацій, відповідає основній потребі цього вікового етапу розвитку особистості – потребі в дорослості. Саме ця потреба впливає на форму економічних ціннісних репрезентацій, яка визначається конфігурацією їх когнітивного, афективного і конативного компонентів, що, зокрема, позначається на рівні економічної культури особистості.

Однією з ключових ліній розвитку в підлітковому віці є формування власної системи цінностей. До цього підліток переймає цінності батьків, але під час дорослішання він готовий їх переглянути, поставивши під сумнів усі звичні норми.

Спілкування з однолітками є важливим джерелом підтримки й самовираження для підлітків. Група ровесників часто стає референтною, а її норми та цінності – власними, що суттєво впливає на особистісне становлення.

З іншого боку, підлітки мають демонструвати здатність адаптуватися до складних соціальних реалій, динамічних і непередбачуваних змін. Водночас постає завдання збереження власної ідентичності та цілісності особистості, що перебуває у процесі формування.

У підлітковому віці засвоюються певні правила економічної поведінки:

- споживчої (ведення особистого бюджету на хобі, підбиття балансу витрат, економне використання коштів, розрахунок щомісячних витрат);

- фінансової (дотримання боргових зобов'язань).

Також формується розуміння основ споживання (ціни, боргу, оптової та роздрібною торгівлі), заробітної плати, фінансів сім'ї (кредитування, пільги й санкції). Засвоюється роль найманого працівника [2].

Отже, підлітковий вік є напруженим етапом розвитку, пов'язаним зі стресом. Значний вплив на становлення особистості в цей період має сімейне середовище. Особливе значення належить формам батьківської поведінки, переконанням і цілям. Батьки є моделлю для наслідування, а їхні вчинки чинять тривалий вплив на дітей у дорослому житті.

На формування монетарних атитюдів впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники [3].

До зовнішніх належать соціально-економічні, демографічні, етнічні, культурні й інші умови, у яких перебуває особистість. Ці чинники є найбільш вивченими, оскільки їх легше оцінити об'єктивно.

До внутрішніх факторів належать психологічні утворення, що формуються внаслідок інтеріоризації економічних цінностей суспільства. Зокрема, це система ставлення особистості до власності, яка відображає зв'язки індивіда з економічною реальністю.

Важливу групу чинників монетарної мотивації становлять індивідуально-психологічні особливості, зокрема тип психологічного захисту, риси поведінки щодо грошей, рівень екстраверсії та агресивності, відкритості, самоконтролю, зрілості особистості, конституційно-типологічні властивості, а також сприйняття грошей як атрибуту свідомості в системі осмислення соціальної реальності [8].

Серед особистісних предикторів ставлення до грошей дослідники називають: мотиваційно-вольові характеристики, локус контролю, темперамент, емоційну стабільність, впевненість у собі, компульсивність, вік, стать [4; 15].

До факторів, які впливають на «грошову» поведінку, належать стать, вік, соціальне оточення, економічне становище, особистісні особливості й ін.

Різниця в показниках залежно від статі зазначається в роботах різних авторів. Так, у чоловіків виявлено тенденцію надавати грошам підвищену цінність. Вони виявилися більше компетентними в обігу з грішми й більше схильні до ризику з метою накопичення. Жінки ж виражають більш сильну фрустрацію (стан переживання перешкоди на шляху досягнення мети) через відсутність грошей і більше заздять тим, хто їх має.

Хлопчики та юнаки проявляють більшу порівняно з дівчатками й дівчатами здатність накопичувати для придбання якоїсь важливої для себе речі. Результати досліджень українських школярів продемонстрували, що у хлопчиків, на відміну від дівчат, більше виражена здатність до фінансового самоконтролю, що добре поєднується з очікуваною від них у майбутньому відповідальністю в економічній сфері життя, традиційною роллю чоловіка в родині як «здобувача», головного годувальника.

Водночас недостатнього вивчено вплив грошей на особистісні особливості. Виявилось, що стійкі екстраверти (особистості, звернені більше на навколишній світ) ставляться до грошей більш відкрито, комфортно, безтурботно, ніж стійкі інтроверти (фіксовані на явищах власного внутрішнього світу) [4].

З низькою самооцінкою та непевністю в собі виявилось пов'язане й занадто обмежувальне поведіння з грошми і, навпроти, розтринькування. Констатовано також, що марнотратство й легковажне витрачання коштів характерне для осіб, менш упевнених у собі, які мають переважно низьку самооцінку, ніж типові споживачі.

На думку В. Москаленко, ставлення до грошей в українському суспільстві формується під впливом чотирьох різноспрямованих факторів: традиційної економічної свідомості, пов'язаної зі сприйняттям грошей як деякої абстрактної цінності, про яку і не варто говорити та думати; радянського менталітету батьків, що передбачає розгляд грошей як джерела нерівності, експлуатації; сильного впливу західного економізму, за яким гроші є центром соціальних відносин і пріоритетів; кризового характеру економіки, її нестабільності [7].

О. Коробанова виділяє фактори, які впливають на формування грошової поведінки, а саме це: емоційна атмосфера в дитинстві, традиції, релігія та відносини з родиною, учителями, друзями й іншим оточенням [5].

Досліджуючи ставлення до грошей серед дітей, І. Зубіашвілі [3] зазначає, що на розвиток грошових установок впливають сім'я, самі респонденти, оточення. На основі цього автором було визначено п'ять типів ставлення до грошей: «заощадливість», «тривожність», «гроші як зло», «гроші як влада», «заробіток».

Іншими факторами монетарної мотивації є транслювання моделей надмірного споживання, нав'язаних рекламою, які «інтоксикують» молодь, особливо ту, яка ще не має власного трудового досвіду, виражаючись у домінуванні паразитичного типу економічних установок «багато витратити, не заробляючи» [4].

Крім того, факторами формування певної монетарної поведінки є особливості сімейного виховання, спілкування з однолітками та друзями. Розуміння молоддю економічних тем на індивідуальному рівні засновується саме в сім'ї, яка відіграє значну роль у процесі економічної соціалізації дітей та юнаків [12]. Сім'я транслює цінності економічного життя у формі батьківських настанов.

Також К. Лоу зазначає, що гроші є інструментом моральної соціалізації, моральним символом у межах сімейного контексту. Символічне значення грошей стає можливим для розуміння, якщо дослідити зміст його використання. Систематичне розуміння грошей розширюється, якщо ми зазначимо, що робимо з грошима та з ким це робимо. Обізнаність про гроші та фінансовий стан сім'ї є важливими чинниками монетарної мотивації студента поряд з індивідуальним наставництвом у розвитку дитячих фінансових навичок, що є фактором уникнення боргів у майбутньому. Заклопотаність багатьох сімей своїм благополуччям стала однією з причин стрімкого підвищення в підлітків значущості грошей як важливого засобу самоствердження та самореалізації в колі однолітків і важливих осіб для них [13].

Серед інших факторів, які впливають на монетарну мотивацію, є чинники спілкування з однолітками та друзями. Обізнаність про гроші й основи управління молодь отримує переважно від своїх батьків, а також від учителів, однолітків і друзів [14]. Науковці зазначають, що гроші є умовою спільного дозвілля та здійснення спільної діяльності, а особистість однолітка може бути оцінена в певних випадках з позиції наявності / відсутності в неї грошей.

Отже, у світлі сучасних економічних викликів і зростаючого інтересу до фінансової грамотності вивчення монетарних атитюдів підлітків набуває важливості. Результати нашого дослідження мають важливе значення для розуміння та покращення фінансової грамотності підлітків, що безпосередньо впливає на їхнє майбутнє фінансове благополуччя. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці спеціальних програм для підлітків, спрямованих на підвищення їхньої фінансової грамотності та формування відповідальних монетарних практик.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Власова-Чмерук О., Юдко А. Зв'язок задоволеності життям зі ставленням до грошей у осіб юнацького віку. *Психологія особистості*. 2019. № 1 (10). С. 123–128.
2. Гуляєва А. С. Роль системи переконань у житті особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Проблеми сучасної психології*. 2017. № 36. С. 31–40.

3. Зубіашвілі І. К. Психологічні особливості економічного самовизначення старшокласників. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2020. 56. С. 30–36.
4. Карамушка Л. М., Ходакевич О. Г. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей: монографія. Київ: КНЕУ, 2017. 200 с.
5. Комарова О. О., Братченко Л. Є. Гроші як чинник соціально-психологічного впливу на людей у сучасному суспільстві. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики.* 2019. № 83. С. 125–133.
6. Кравченко А. І. Психологічні особливості ставлення підлітків до грошей. Харків: Харківський університет, 2019. 178 с.
7. Москаленко В. Сучасні напрямки досліджень в економічній психології. *Соціальна психологія.* 2014. № 3 (5). С. 3–21.
8. Нікітіна О. П., Хомуленко Т. Б., Іванченко А. Д. Психологія монетарної спрямованості особистості: монографія. Харків: Лідер. 2020. 246 с.
9. Соціально-психологічні закономірності становлення економічної культури молоді: монографія / В. В. Москаленко, О. В. Лавренко, Н. М. Демицька, І. К. Зубіашвілі [таін.]; за ред. В. В. Москаленко. Київ: Педагогічна думка, 2015. 405 с.
10. Шамне А. В. Ставлення до грошей, монетарні установки і цінності сучасної молоді України. *Проблеми сучасної психології.* 2018. № 1. С. 189–195.
11. Юріна Ю. І. Феномен установки у психологічних теоріях. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2018. № 54. С. 261–269.
12. Kōiv K. Pocket money as an agent of economic socialization: differences in parental management of money of mail juvenile delinquents compared with controles. *The Experience of Citizenship: Conference Papers of the Sixth Conference of the Children's Identity and Citizenship in Europe Thematic Network (CiCe). Krakov, Poland, May 20–22, 2014/ Ed. A.Ross. – London: CiCe. 2014. P. 317–324.*
13. Low K. E.Y. Money and Morality: Some perspectives from Singapore. *New Zealand Journal of Asian Studies.* 2015. 7. 1. P. 37–62.
14. Norvilitis J.M., MacLean M.G. The role of parents in college students' financial behaviors and attitudes. *Journal of Economic Psychology.* 2016. 31. 1. P. 55–63.
15. Simkiv M. Money attitude of Ukrainian young people: socio-demographic aspect. *The Journal of Education, Culture, and Society.* 2013. 2. P. 36–45.

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ДИСТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

FEATURES OF OVERCOMING STRESS AND DISTRESS IN STUDENTS DURING DISTANCE EDUCATION IN THE CONDITIONS OF WAR

Стаття присвячена дослідженню особливостей подолання стресу та дистресу у здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання в умовах війни. Наголошено, що сучасна українська реальність вимагає адаптації навчальних процесів до нових викликів, особливо за умов дистанційного навчання під час активних бойових дій Росії проти України. Дистанційне навчання в контексті війни є важливим інструментом для забезпечення безперервної, доступної та безпечної освіти у складних умовах. Проте саме дистанційне навчання часом може виступати потужним стресовим фактором, оскільки недоліками такого навчального процесу є відсутність прямого контакту здобувачів освіти з викладачами й одногрупниками, збільшення навчального навантаження в онлайн-форматі, нерівномірна доступність сучасних технологій та Інтернету для всіх учасників освітнього процесу, а також врахування їх індивідуальних психологічних особливостей. Ці та інші фактори сприяють появі стресу й дистресу серед здобувачів вищої освіти.

У статті визначено поняття стресу та дистресу, окреслено ключові стресогенні чинники під час дистанційного навчання студентів в умовах війни в Україні, представлено рекомендації для підвищення якості навчання та життя за складних воєнних обставин: зокрема, забезпечення доступу до психологічної допомоги й підтримки для здобувачів вищої освіти через онлайн-консультації або чати з психологами; організація додаткових педагогічних ресурсів і підтримки для студентів, які можуть мати складнощі з дистанційним навчанням через воєнні умови; гнучкий навчальний план; проведення тренінгів зі стресостійкості для студентів, де здобувачі вищої освіти можуть вивчити стратегії управління стресом і підвищити свою психологічну стійкість; забезпечення можливостей для молоді брати участь у науково-дослідних проектах або програмах, що вивчають психологічний вплив воєнних умов на людей і шляхи підвищення стресостійкості; забезпечення вільного доступу до інформації тощо.

Ключові слова: стрес, дистрес, стресогенні чинники, стресостійкість, дистан-

ційне навчання, стратегії подолання стресу, війна.

The article is devoted to the study of the peculiarities of overcoming stress and distress in students of higher education during distance learning in war conditions. It is emphasized that the modern Ukrainian reality requires the adaptation of educational processes to new challenges, especially under the conditions of distance learning during Russia's active hostilities against Ukraine. Distance learning in the context of war is an important tool to ensure continuous, accessible and safe education in difficult environments. However, distance learning itself can sometimes act as a powerful stress factor, since the disadvantages of such an educational process are the lack of direct contact of students with teachers and fellow students, an increase in the educational load in the online format, uneven availability of modern technologies and the Internet for all participants in the educational process, as well as taking into account their individual psychological characteristics. These and other factors contribute to stress and distress among students of higher education.

The article defines the concepts of stress and distress, outlines the key stressogenic factors during distance learning of students in war conditions in Ukraine; recommendations are presented to improve the quality of education and life under difficult military conditions: in particular, providing access to psychological help and support for those seeking higher education through online consultations or chats with psychologists; organization of additional pedagogical resources and support for students who may have difficulties with distance learning due to military conditions; flexible curriculum; conducting stress resistance trainings for students, where students of higher education can learn stress management strategies and increase their psychological resilience; providing opportunities for young people to participate in research projects or programs that study the psychological impact of wartime conditions on people and ways to increase stress resistance; ensuring free access to information, etc.

Key words: stress, distress, stressogenic factors, stress resistance, distance learning, strategies to overcome stress, war.

УДК 159.929

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.20>

Лаврик О.В.

к.філол.н.,
доцент кафедри інформаційної діяльності та медіакомунікацій
Національний університет
«Одеська політехніка»

Постановка проблеми. В умовах війни та періодів соціально-економічних загроз освіта постає особливо важливим фактором розвитку суспільства. Сучасна українська реальність вимагає адаптації навчальних процесів до нових викликів, зокрема дистанційного навчання під час активних бойових дій Росії проти України. Здобувачі вищої освіти під час дистанційного навчання в умовах війни часто переживають стрес і дистрес, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я, а також на якість навчання й академічні досягнення.

Актуальність дослідження полягає в тому, що спочатку через пандемію, а згодом через повномасштабне вторгнення Росії в Україну дистанційне навчання стало актуальною проблемою для сучасного українського суспільства. Військові дії не лише створюють загрозу безпеці країни, але й спричиняють емоційний стрес, посилену тривожність і відчуття небезпеки серед населення, включно зі студентами.

Дистанційне навчання в контексті війни є важливим інструментом для забезпечення безперервної, доступної та безпечної освіти

у складних умовах. Проте саме дистанційне навчання часом може виступати потужним стресовим фактором, оскільки недоліками такого навчального процесу в певному сенсі є відсутність прямого контакту здобувачів освіти з викладачами й одногрупниками, збільшення навчального навантаження в онлайн-форматі, нерівномірна доступність технологій та Інтернету для всіх учасників освітнього процесу, а також врахування їх індивідуальних психологічних особливостей. Ці та інші фактори сприяють появі стресу й дистресу серед здобувачів вищої освіти.

У цьому контексті під стресом розуміємо певну, переважно захисну, реакцію організму на сильнодіючі зовнішні подразники. Стрес може проявлятися через дратівливість, конфліктність, тривожність, поганий сон, погіршення концентрації та уваги, забудькуватість, проблеми з фізичним здоров'ям тощо [12].

Під дистресом розуміємо такий стан, за якого особа не в змозі самостійно адаптуватися до стресових ситуацій та обумовлених ними наслідків і проявляє так звану дезадаптивну поведінку (агресія, пасивність, ізоляціонізм, глибока депресія тощо) [12].

У цьому контексті стресостійкість доречно витлумачувати як властивість особистості протидіяти стресу та дистресу за складних життєвих обставин [9].

Розуміння особливостей подолання стресу та дистресу саме в умовах війни й дистанційного навчання є критично важливим для розробки ефективних психологічних, соціальних і педагогічних підходів для підтримки та мотивації студентів. Це допоможе не лише підтримати фізичне та психічне здоров'я молоді, але й підвищити академічну продуктивність і загальну якість життя в умовах війни.

Отже, дослідження особливостей подолання стресу та дистресу у здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання в умовах війни є актуальним і важливим для подальшого розвитку й запровадження ефективних стратегій підтримки студентської молоді в Україні та забезпечення високоефективного безперервного освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтерес науковців до дослідження проблеми подолання стресу та дистресу в умовах війни стрімко зростає. Зокрема, на сучасному етапі акцентується значення вивчення питань, пов'язаних із проблемами психології стресу та стресових розладів (О. Овчаренко), ментального здоров'я в Україні (О. Ткачишина), психологічними особливостями адаптації студентів до навчання в умовах війни (К. Березняк, О. Васильєва, Н. Жигайло, О. Накорчевська, М. Цимбалюк та ін.), дослідження особливостей поведінки студентів в умовах війни (О. Борисюк, С. Пухно), аналіз психологічного

стану студентів закладу вищої освіти під час війни (О. Анталовці, У. Михайлишин, В. Лазаренко, Л. Потапюк, Н. Саніна, В. Сухан та ін.) тощо.

Підкреслимо, що в сучасній психології акцент зроблено не тільки на вивченні впливу стресу на організм, а й на розв'язку стратегій управління стресом, які допомагають особистості краще адаптуватися до стресових ситуацій і зменшувати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я.

Мета статті – визначити ключові стресогенні чинники під час дистанційного навчання студентів в умовах війни в Україні та розробити рекомендації щодо подолання стресу й дистресу у студентів для підвищення якості навчання та життя.

Виклад основного матеріалу. Студентський вік є критичним періодом для формування особистості та професійного розвитку. Війна, дистанційне навчання та стресогенність соціального і природного середовища суттєво впливають на психічний та емоційний стан студентів, що призводить до стресу, депресії, втрати мотивації до навчання, соціальної ізоляції та інших негативних наслідків. Оскільки студенти становлять майбутнє країни, їхнє фізичне та психічне здоров'я має велике значення для стабільності й процвітання суспільства загалом.

Вивчення стресу та дистресу залишається важливим напрямом наукових досліджень, оскільки відображає сучасні виклики та проблеми, з якими стикається людство в сучасному світі, а також вказує на шляхи подолання цих проблем для підтримки здоров'я та благополуччя людей.

Введення терміну «стрес» у науковий обіг пов'язують з ім'ям канадського фізіолога та біолога Г. Сельє, який присвятив багато років дослідженню реакцій організму на різні впливи та події. У 1936 році він уперше використав термін «стрес» для позначення неспецифічної відповіді організму на будь-які зовнішні чинники. Так, Г. Сельє виділив два основні типи стресу, які можуть впливати на організм:

– еустрес (позитивний стрес, його ще називають гострим стресом) – це умовно позитивна реакція організму на зовнішні впливи: еустрес може виникати внаслідок позитивних подій або викликати стан мобілізації, що допомагає впоратись із зовнішніми чинниками;

– дистрес (негативний, хронічний стрес) – це тип стресу, за якого організм реагує негативно на зовнішні впливи: дистрес може викликати шкідливі наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини [8, с. 19–20].

Г. Сельє встановив, що стрес є універсальною реакцією, яка виникає у відповідь на різні стимули, які дослідник назвав «адаптаційними реакціями». Це дало поштовх для подальших

досліджень у галузі фізіології стресу та психології.

Сучасні психологи трактують стрес як комплексну реакцію організму на негативні події, які вимагають адаптації чи зміни. Так, М. Кононова визначає стрес як фізичну реакцію організму на сильні, екстремальні вимоги чи шкідливий вплив, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності для підтримки поведінкових дій і психічних процесів у подоланні цих стресових факторів [4, с. 29]. Н. Ковальська та Н. Попій розглядають стрес як результат впливу різноманітних подразників (фізіологічних, психологічних, соціальних), що призводять до порушень у функціонуванні організму [3, с. 42].

О. Ткачишина серед основних причин дистресу під час війни виділяє такі: 1) неможливість тривалий час задовольнити свої базові фізіологічні потреби (відсутність води, їжі, тепла, повітря); 2) невідповідні, незвичні умови життя (тривале перебування у сховищі, місцях, не призначених для постійного проживання, переселення тощо); 3) пошкодження організму, загострення хвороб, травми, тривалий біль; 4) довготривалі негативні емоції (переживання страху, тривоги, гніву, люті тощо) [9, с. 208].

Означене вище дає змогу висновок, що стрес – це реакція організму на будь-які зміни чи фактори, яка може тлумачитися як у позитивному, так і в негативному контекстах. Стрес може бути корисним, мобілізуючим енергію для подолання певних викликів, або, навпаки, шкідливим, якщо він довготривалий або інтенсивний. Дистрес – це негативна форма стресу, яка виникає в разі сприйняття стресорів як надмірних або вкрай негативних для особи. Дистрес викликає негативні емоції, може призводити до значного погіршення фізичного та психічного стану людини, а також до різноманітних інших проблем (стадії тривожності, резистентності, виснаження тощо).

Психологи-практики одноставні в думці, що під час війни серед студентів спостерігається високий рівень стресу. Воєнні події переважно супроводжуються негативними переживаннями, тривожністю, страхом, посттравматичними симптомами й іншими психологічними реакціями [11].

Л. Потапюк стверджує, що тривале перебування студентів у стресі негативно впливає на їх нервову систему та виснажує їх ресурси, примушуючи організм працювати на межі можливостей. Це може спричинити виснаження, яке, зі свого боку, призводить до зниження загального рівня стресостійкості, уваги та мотивації до навчальної діяльності. Наслідком таких стресів можуть бути навіть неврози та функціональні захворювання нервової системи. Це вимагає від студентів форму-

вання емоційної стійкості до стресових ситуацій [7, с. 36].

Згідно з дослідженнями В. Лазаренко, під час війни серед студентів спостерігається високий рівень поширення агресивності, занепокоєння, розпачу й апатії. У багатьох здобувачів вищої освіти можна констатувати зниження зацікавленості та зосередженості в навчанні [5, с. 240]. Результати емпіричного дослідження О. Борисюк засвідчили, «що початок військових дій на території України призвів до збільшення тривожності та агресивності серед студентської молоді. Високий рівень агресивності виявляється і в появі почуття люті та бажанні завдати шкоду оточуючим. Зниження здатності контролювати свою агресію в напружених ситуаціях призводить до підвищення конфліктів з оточуючими» [2, с. 50].

За словами У. Михайлишина, починаючи з 2020 року Україна опинилася у складних умовах, які значно впливають як на загальний психологічний стан людей, так і на процес навчання зокрема. Введення локдауну через COVID-19, а потім повномасштабні бойові дії на території України прискорили процес переходу навчальних закладів від традиційних форм навчання до використання різноманітних новітніх інформаційно-навчальних технологій. При цьому сам перехід на дистанційні форми навчання призвів до певного рівня стресу, а навчальний процес під час війни постав новим викликом як для системи освіти загалом, так і для психологічного стану студентів і викладачів [6, с. 28].

К. Березяк та однодумці вважають, що в умовах війни надзвичайно складно адаптуватися до навчання, зокрема дистанційного, оскільки обстріли й ракетні удари створюють фізичні загрози та ризики. Постійне хвилювання та тривога за власну безпеку й безпеку близьких призводять у здобувачів вищої освіти до появи психологічних проблем, що ускладнює процес адаптації до такого типу навчання [1, с. 403].

Отже, у сучасних умовах війни, особливо в контексті дистанційного навчання, студенти стикаються з численними стресогенними чинниками:

1) психологічний стрес: студенти можуть відчувати страх, тривогу та невпевненість через загрозу військових дій і нестабільну ситуацію в країні; це впливає на здатність концентруватися на навчанні та виконанні академічних обов'язків;

2) технічні складнощі: дистанційне навчання потребує доступу до стабільного Інтернету та використання технічних засобів, таких як комп'ютери або планшети; під час воєнних дій може бути порушена інфраструктура, що призводить до перебоїв в електропостачанні, у доступі до мережі, що, зі свого боку, ускладнює процес навчання;

3) соціальна ізоляція: завдяки дистанційному навчанню студенти можуть відчувати більшу соціальну ізоляцію через відсутність фізичного контакту зі своїми одногрупниками та викладачами; умови війни можуть ще більше посилювати цю ізоляцію через обмежений доступ до зв'язку або через евакуацію з постійного місця проживання; обмежені можливості спілкування та взаємодії можуть викликати відчуття самотності й депресії;

4) емоційне навантаження: здобувачі вищої освіти також можуть відчувати емоційне навантаження через відстеження новин про військові події та їх вплив на життя; це призводить до стресу, депресії та інших психологічних проблем;

5) навчальні виклики: дистанційне навчання потребує самодисципліни та вміння працювати самостійно; в умовах війни студенти можуть мати обмежений час, енергію та ресурси для навчання через інші пріоритети й обставини [1, 2, 3].

При цьому всі стресогенні чинники зазвичай поєднуються й ускладнюються умовами війни, що може мати значний вплив на психологічний стан та академічні досягнення студентів (психологічний дистрес, втрата мотивації, навіть втрата близьких людей, житла тощо). Враховуючи вищезазначене, важливо наголосити, що освітні установи на сучасному етапі надають посильну підтримку студентам під час дистанційного навчання в умовах війни в Україні, щоб забезпечити безперервний освітній процес. А професійно підібрані методи та прийоми допомагають підвищити стресостійкість студентів, активуючи їхні адаптаційні ресурси до стресових ситуацій. Це створює умови для того, щоб студенти могли краще сприймати й переосмислювати змінену реальність та інші виклики.

З метою подолання стресу та дистресу у студентів під час дистанційного навчання в умовах війни видаються доцільними такі напрями:

1. Психологічна підтримка – забезпечення доступу до психологічної допомоги та підтримки для здобувачів вищої освіти через онлайн-консультації або чати з психологами. Це допомагає молоді впоратися з емоційними викликами та стресом. Наприклад, студенти мають можливість запланувати онлайн-консультацію з психологом через спеціальну платформу або додаток. Під час цієї консультації вони можуть обговорити свій емоційний стан, поставлені цілі, стресові ситуації та шляхи їх подолання. Психолог може надати конкретні поради та стратегії для ефективного управління стресом і покращення психічного стану. Зокрема, психологічний супровід здобувачів вищої освіти під час війни активно діє в таких навчальних закладах, як Харківський

національний автомобільно-дорожній університет, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Дніпровський державний університет, Національний університет «Одеська політехніка», Національний університет «Острозька академія», Ізмаїльський державний гуманітарний університет та низка інших вузів.

2. Педагогічна підтримка – організація додаткових педагогічних ресурсів і підтримки для студентів, які можуть мати складнощі з дистанційним навчанням через воєнні умови. Наприклад, забезпечення можливості для студентів отримувати консультації від викладачів за допомогою відеозв'язку або інших електронних засобів; надання технічної підтримки щодо використання платформ для дистанційного навчання, віддалених інструментів і програмного забезпечення; забезпечення онлайн-доступу до навчальних матеріалів, лекцій, відео та інших ресурсів, які допомагають студентам самостійно опановувати матеріал. Так, у Львівському університеті діє психологічна служба, представники якої спільно з Центром маркетингу та розвитку розробили цикл вебінарів, присвячених психологічному здоров'ю за умов війни: «Життя в часі війни», «Війна: наші емоції та дії», «Стабілізація та ресурсність», «Як дорослим взаємодіяти, щоб допомогти дітям та підліткам впоратись в часі війни?». Подібні за тематикою заходи проходили і в інших українських вузах протягом 2022–2023 років (Волинському національному університеті імені Лесі Українки, Дніпровському національному університеті імені Олеси Гончара, Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка та інших).

3. Гнучкий навчальний план – надання гнучкості в навчальних планах та оцінках для студентів. Наприклад, надання студентам можливості затримати чи відкласти здачу певних завдань чи іспитів у випадках, коли здобувачі стикаються зі складнощами через військові обставини; впровадження альтернативних методів оцінювання, таких як онлайн-тести, замість традиційних іспитів тощо.

4. Тренінги зі стресостійкості – проведення тренінгів зі стресостійкості для студентів, де здобувачі вищої освіти можуть вивчити стратегії управління стресом і підвищити свою психологічну стійкість. Наприклад, «Підвищення адаптаційних можливостей та стресостійкості студентів» (Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького), «Розвиток стресостійкості як ресурс у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій» (Хмельницький національний університет), «Секрети стресостійкості: психологічний тренінг для молоді» (Криворізький державний педагогічний університет), «Формування

стресостійкості молоді засобами арт-терапії» (Ізмаїльський державний гуманітарний університет) тощо. Такі тренінги допомагають студентам розвинути різноманітні навички та стратегії для управління стресом і підвищити свою психологічну стійкість в умовах війни. А комбінація тренінгів сприяє глибшому розумінню й ефективному впровадженню стратегій управління стресом у повсякденному житті студентів.

5. Підтримка науково-дослідних проєктів – забезпечення можливостей для студентів брати участь у науково-дослідних проєктах або програмах, що вивчають психологічний вплив воєнних умов на людей і шляхи підвищення стресостійкості. Останнє дає змогу студентам не лише самостійно ознайомитися з різними психологічними аспектами стресу та дистресу, але й розвинути власні наукові й аналітичні навички, а також зробити більш ефективною співпрацю між студентами та викладачами.

6. Підтримка доступу до інформації – забезпечення студентів доступом до достовірної інформації про ситуацію в країні та рекомендації щодо заходів безпеки, що може зменшити їхню тривогу й відчуття небезпеки. Наприклад, розробка вебсайту або онлайн-платформи, яка може слугувати центром інформаційної підтримки для студентів.

Важливо розуміти, що під час дистанційного навчання в умовах війни гнучкість і підтримка здобувачів вищої освіти важливі, як ніколи. Адже не тільки фахові психологи, а й будь-які викладачі можуть використовувати різноманітні методи та способи задля зменшення стресу й підвищення інтересу студентів до процесу навчання:

- короткі ментальні паузи під час занять (це може бути декілька хвилин на виконання дихальних вправ, медитації або просто відпочинку від екрана комп'ютера);

- використання графічних елементів, інтерактивних завдань, онлайн-ігор або віртуальних екскурсій для підвищення уваги та зацікавленості студентів у навчальному матеріалі;

- дистанційні спортивні та фізичні вправи (короткі перерви для фізичних вправ допомагають розслабити м'язи та покращити кровообіг, зменшити напругу);

- гумор і розваги (додавання гумористичних елементів до заняття або організація розважальних конкурсів можуть відволікти студентів від стресу та негативних думок);

- підтримка та розуміння (створення сприятливої атмосфери відкритості, де студенти можуть поділитися своїми почуттями, відчуттями, думками).

При цьому ключовими є емпатія та гнучкість у підході до навчального процесу під час дистанційного навчання в умовах війни. Дотримання позитивного ставлення й підтримка сту-

дентів у важкий час здатні досить ефективно знизити рівень стресу молоді та зберегти мотивацію до навчання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз наукових джерел, а також експериментальних результатів дослідження дає нам змогу зробити висновок, що особливості подолання стресу та дистресу у здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання в умовах війни є складними й варіативними. Сучасна реальність, пов'язана з повномасштабною війною, пандемією та дистанційним навчанням, створює надзвичайно напружені умови для молодого покоління. Студенти стикаються з великою кількістю стресових факторів, таких як соціальна ізоляція, невизначеність щодо майбутнього, зміни в навчальному процесі, економічна нестабільність тощо. Особливості дистанційного навчання під час війни ще більше ускладнюють ситуацію, сприяючи погіршенню як фізичного, так і психічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

З огляду на це сучасним викладачам (а не тільки психологам) важливо враховувати індивідуальні відмінності в реакції студентів на стрес і дистрес під час війни, зважати на різноманітні тригери розвитку стресу, на різний рівень тривожності у здобувачів вищої освіти, а отже, різний рівень стресостійкості. Деякі студенти можуть розвивати стратегії активного подолання стресу, такі як пошук підтримки в спільноті або використання технік саморегуляції. Інші можуть виявляти ознаки пасивної адаптації чи навіть депресії.

Для успішного подолання стресу та дистресу у студентів важливо впроваджувати комплексний підхід, який передбачає не лише психологічну, але й соціальну та педагогічну підтримку. Потрібно акцентувати увагу на розвитку резиліентності (мистецтво долати найбільші виклики), підтримці соціальних зв'язків і наданні психологічної допомоги для збереження психічного здоров'я студентів у складних сучасних умовах.

Перспективи подальших досліджень у рамках теми вбачаємо в розробці й адаптації семінарів-тренінгів для викладачів, що можуть передбачати медитацію, релаксаційні техніки, дихальні вправи й інші методи, спрямовані на підвищення стресостійкості та психологічної рівноваги студентів під час дистанційного навчання в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Василюва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10 (15). С. 401–411.

2. Борисюк О. М. Дослідження особливостей агресивної поведінки студентів в умовах війни. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу

та поствоєнної реабілітації: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, уклад. В. С. Бліхар. Львів, 2023. С. 46–51.

3. Ковальська Н., Попій А. Стрес у навчальній діяльності студентів. Збірник наукових праць ЛОГОС. 2021. С. 42–44.

4. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. № 1 (89), 2021. С. 28–32.

5. Лазаренко В., Саніна Н. Психологічний стан студентів закладу вищої освіти під час війни. Матеріали конференцій МНЛ, 2022. С. 239–240.

6. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 2023. С. 27–33.

7. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 2023. С. 34–38.

8. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

9. Пухно С. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2023. Вип. 1. С. 44–48. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/13336/1/STRESOSTIIKIST%20STUDENTIV.pdf> (дата звернення: 29.01.24).

10. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. ГАБІТУС. Випуск 53. 2023. С. 207–211.

11. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf (дата звернення: 29.01.24).

12. Як подолати стрес та попередити емоційне вигорання. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/5421/file/managing_stress_ua.pdf (дата звернення: 29.01.24).

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ФАРМАЦЕВТІВ

FEATURES OF THE STRUCTURAL COMPONENTS OF STRESS RESISTANCE OF PHARMACIST STUDENTS

У статті концептуалізовано проблематику вивчення феномена стресостійкості студентів фармацевтичних спеціальностей. Узагальнено зміст наукових понять, які розкривають проблему структурних компонентів стресостійкості, а саме йдеться про психофізичний, емоційний, мотиваційний, волевий і професійний компоненти. Показано, що волевий компонент стресостійкості у студентів-фармацевтів виражається через емоційну зрілість і стійкість, внутрішній спокій, активність, незалежність, самостійність, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку, працездатність, повагу до соціальних норм, мобілізацію перед перепонами на шляху до мети. Встановлено, що емоційний компонент стресостійкості у студентів-фармацевтів виражається в емоційному досвіді, що проявляється у відсутності відчуття великого стресового навантаження під час діяльності, незалежно від її спрямованості та характеру. Виявлено, що психофізичний компонент стресостійкості студентів-фармацевтів проявляється через наявність невірноваженості у бік збудження, коли процеси збудження не врівноважують собою процеси гальмування. Було встановлено, що мотиваційний компонент стресостійкості у студентів-фармацевтів виражається через високий рівень мотивації на невдачу, тому вони намагаються уникнути зриву, осуду, покарання. Встановлено, що професійний компонент стресостійкості студентів-фармацевтів проявляється через важливість пізнавальних, матеріальних та утилітарних мотивів, а також мотивів, що пов'язані зі змістом праці під час навчання та професійного становлення. Було виявлено, що у студентів-фармацевтів існує кореляційний зв'язок між волевым, психофізичним компонентами стресостійкості та мотивами у виборі напряму навчання (професійним компонентом): творчими, матеріальними, престижними мотивами та мотивами, що пов'язані зі змістом праці.

Ключові слова: стресостійкість, структурні компоненти, студенти, фармацевти, напрям навчання.

The article conceptualises the problem of studying the phenomenon of stress resistance of students, namely pharmacists. The content of scientific concepts that reveal the problem of structural components of stress resistance, namely psychophysical, emotional, motivational, volitional and professional components, is generalised. It is shown that the volitional component of stress resistance in pharmacy students is expressed through emotional maturity and stability, inner peace, activity, independence, self-reliance, self-confidence, stability of intentions, realism of views, developed sense of duty, efficiency, respect for social norms, mobilisation in the face of obstacles to the goal. It has been found that the emotional component of pharmacy students' stress resistance is expressed in the emotional experience, which is manifested in the absence of a feeling of great stress during the activity, regardless of its direction and nature. It has been found that the psychophysical component of pharmacy students' stress resistance is manifested through the presence of an imbalance in the direction of excitation, when the processes of excitation do not balance the processes of inhibition. It has been found that the motivational component of pharmacy students' stress resistance is expressed through a high level of motivation to fail, so they try to avoid failure, condemnation, and punishment. It has been found that the professional component of pharmacy students' stress resistance is manifested through the importance of cognitive, material and utilitarian motives, as well as motives related to the content of work during training and professional development. It was found that in pharmacy students there is a correlation between the volitional, psychophysical components of stress resistance and motives in choosing a field of study (professional component): creative, material, prestigious motives and motives related to the content of work.

Key words: stress resistance, structural components, students, pharmacists, field of study.

УДК 159.96:378-057
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.21>

Мартинюк Ю.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної психології
та психологічного консультування
Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова

Вступ. У час зростання кількості й сили шкідливих впливів особливу увагу привертає проблема стресостійкості особистості, оскільки вплив стрес-факторів сучасного навколишнього середовища, таких як коронавірус, війна та помітне підвищення стресогенності сучасного соціального і природного середовища, додатково збільшує загальне навантаження будь якої людини.

Зокрема, дуже актуальною темою в наш час є тема стресостійкості здобувачів вищої професійної освіти, оскільки навчальна діяльність студентів завжди була пов'язана з високим рівнем стресу: підготовка до практичних пар, до заліків та іспитів, особливо до державних

іспитів. Однією з причин підвищеного інтересу до цієї проблематики є також зниження рівня стресостійкості студентів у навчальній діяльності, що виражається в порушенні когнітивної, емоційної, мотиваційної та поведінкової сфер діяльності [10, с. 28].

Водночас українські студенти глибоко переживають те, що відбувається в Україні, тому що в цих переживаннях відображаються почуття мільйонів українців, які вболівають за свою країну, тривожаться за рідних, болісно сприймають страждання людей і мріють про перемогу. Саме тому в студентів спостерігається негативна динаміка ставлення до навчальної діяльності, що характеризується неусвідомленою,

невизначеною, пасивною позицією студента, що з емоційного боку проявляється у неприйнятій ситуації, зі змістовного боку – у дисбалансі мотивів, неможливості протистояти стресорам і негативних результатах навчальної діяльності.

Відомо, що значну роль у процесі формування стресостійкості відіграють насамперед особистісні якості студента певної діяльності, які або зумовлюють успішну адаптацію в колективі, або призводять до загострення стосунків з оточуючими. Так, основу психологічного портрета майбутнього фармацевтичного працівника становлять: добре розвинене мислення, акуратність, старанність і педантичність, висока чутливість, особливе відчуття речовини та хімічного процесу, вміння працювати в команді, комунікабельність і, найголовніше, стресостійкість [6, с. 266].

Потрібно також зазначити, що стресостійкість являє собою складну системну характеристику людини, яка відображає її здатність успішно провадити свою діяльність у складних та екстремальних умовах, тому актуальним постає також вивчення саме особливостей структурних компонентів стресостійкості студентів-фармацевтів.

Мета дослідження – виявити особливості структурних компонентів стресостійкості студентів-фармацевтів.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття «стресостійкість» та її структурних компонентів у психологічній науці.

2. Дослідити особливості структурних компонентів стресостійкості студентів-фармацевтів.

Теоретичне обґрунтування проблеми.

У психологічній науці стресостійкість розглядають як стан організму, що лежить в основі пристосування організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища та виступає чинником, який сприяє психічній адаптації і захисту організму від порушень, зачіпає психофізіологічний, психологічний, соціально-психологічний рівні регуляції.

Системно-структурний напрям передбачає розгляд стресостійкості як здатності зберігати себе в умовах середовища, що змінюється в деяких межах. Представники цього напрямку розглядають стресостійкість як здатність до певних цілеспрямованих і усвідомлених особю психофізіологічних відповідей або адаптивних дій, що допомагають відновити гомеостаз організму та впоратися з подіями, які ускладнюють взаємодію із середовищем, із зовнішніми або внутрішніми подразниками [4, с. 157].

З погляду системного підходу стресостійкість розглядають у контексті системної моделі адаптації людини як цілісної, багаторівневої та самокерованої системи, яка має біологічний,

психологічний, соціально-психологічний рівні та спрямована на підтримання сталої взаємодії індивіда з навколишнім середовищем.

Потрібно зазначити, що з позиції теорії функціональних систем стійкість організму до емоційного стресу визначається як стійкість діяльності окремих функціональних систем організму, які в сукупності визначають стабільність життєво важливих функцій організму [2, с. 50].

Водночас стресостійкість можна розглядати як динамічну систему, яка має свою функціональну структуру, основними компонентами якої є: психофізіологічний (тип, властивості центральної нервової системи); мотиваційний (сила мотивів); емоційний досвід особистості, накопичений у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; вольовий, який виражається у свідомій саморегуляції дій, узгодженість їх з вимогами ситуації; професійне навчання, що є невід'ємним компонентом діяльності; професійне виховання, що є важливим компонентом діяльності [5, с. 200].

Згідно з діяльнісним підходом, розглядають стресостійкість як готовність людини до діяльності в напружених ситуаціях, що сприяє швидкому та правильному використанню знань, досвіду, особистих якостей, збереженню самоконтролю та перебудові діяльності за появи непередбачуваних перешкод. До числа умов, що зумовлюють стресостійкість людини як готовність до діяльності в напружених ситуаціях, належать: зміст поставлених завдань, їхня складність, новизна; обстановка діяльності, мотивація, оцінка ймовірності досягнення мети, самооцінка, нервово-психічний стан і, крім того, емоційна стійкість до стресової ситуації [3, с. 16].

Так, дедалі частіше останнім часом стресостійкість розглядають у професійному й соціально-психологічному контексті, тобто на рівні основної соціальної діяльності особистості: пізнання, спілкування, за допомогою яких здійснюється як інтеріоризація зовнішніх дій, так і формування внутрішнього життя особистості, що найточніше відображається у стилях діяльності людини [7, с. 189].

Водночас діяльнісний компонент стресостійкості охоплює все різноманіття потенційних зовнішніх джерел стресу: професійне навчання, виховання тощо. Саме тому діяльнісний компонент стресостійкості виражається у здатності організму зберігати нормальну працездатність, як ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, соціальної адаптації, яка допомагає зберігати значущі міжособистісні зв'язки [8, с. 176].

У рамках особистісного підходу стресостійкість розглядається через призму такої вла-

стивості темпераменту, що дає змогу ефективно виконувати цільові завдання діяльності завдяки оптимальному використанню резервів нервово-психічної емоційної енергії [1, с. 145].

Так, до особистісних компонентів стресостійкості належать: психофізіологічний компонент стресостійкості – особливості нервової системи та темпераменту; емоційний компонент – особливості емоційної сфери та здатність протистояти стресорам, адаптуватися; мотиваційний компонент – особливості мотивації, установки особистості, ціннісні орієнтації; вольовий компонент – особливості вольової регуляції тощо [9, с. 244].

У сучасних дослідженнях стресостійкість розглядають як властивість особистості, яка складається із сукупності таких компонентів: психофізіологічного – тип, властивості нервової системи; мотиваційного, що визначає стійкість особистості; емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; вольового, що виражається у свідомій саморегуляції дій, узгодженості їх з вимогами ситуації; професійній підготовленості, поінформованості та готовності до стресу.

Методи дослідження: аналіз науково-психологічної літератури, синтез, узагальнення та систематизація, порівняння; емпіричні – методика Е. В. Ейдмана для визначення вольової саморегуляції особистості; методика діагностики темпераменту Яна Стреляу; методика мотивація успіху й уникнення невдачі (автор – А. А. Реан); методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге; методика визначення основних мотивів вибору професії (автор – Є. М. Павлютенков); математико-статистичні – описова статистика, кореляційний аналіз.

Результати дослідження: дослідницька робота проводилася на базі університету ОНУ імені Мечникова на факультеті хімії та фармації. Вибірка студентів, які взяли участь в емпіричному дослідженні, становила 30 осіб віком від 18 до 22 років різних курсів навчання, а саме студенти-фармацевти, які дали згоду надавати інформацію за запитом дослідника.

Дослідження вольового компонента, а саме вольової саморегуляції, у студентів-фармацевтів показало, що вони емоційно зрілі, активні, незалежні, самостійні, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, тому їх вирізняє впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку, але можливе наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки та тривогою з приводу найменшої її спонтанності. Студенти-фармацевти діяльні, працездатні люди, їм властива повага до соціальних норм, прагнення повністю під-

порядкувати їм свою поведінку, вони активно прагнуть виконати намічене, їх мобілізують перепони на шляху до мети, головна їхня цінність – розпочата справа, але можлива втрата гнучкості поведінки. Вони емоційно стійкі, їм притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, тому вони добре володіють собою в різних ситуаціях, але прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважання постійної заклопотаності та стомлюваності, прояву страху перед невідомістю.

Дослідження емоційного компонента стресостійкості як емоційного досвіду показало, що студенти-фармацевти мають високий рівень супротиву стресу та соціальної адаптації, тобто цих студентів можна охарактеризувати як людей стресостійких, які не відчувають великого стресового навантаження під час діяльності, незалежно від її спрямованості та характеру.

Дослідження психофізичного компонента стресостійкості показало, що у студентів-фармацевтів здебільшого слабка й запізнена реакція на збудження, швидко досягається поза межне гальмування, вмикання в роботу, саме тому в разі сильнішої збудливості у стресових обставинах буде демонструватися невисока продуктивність праці, висока стомлюваність, низька витривалість. Студенти-фармацевти характеризуються високим рівнем гальмування, високим самоконтролем, зібраністю, пильністю, холонокровністю в поведінкових реакціях, також у них стимули легко гасяться, відбувається швидке реагування на відповідні дії на прості сенсорні сигнали, як наслідок – хороша реакція. Ці студенти демонструють значні ускладнення в перемиканні нервових процесів від збудження до гальмування і навпаки, тому їм складно працювати в умовах, які швидко змінюються. Отже, студенти-фармацевти характеризуються невірноваженістю нервових процесів, тобто наявна невірноваженість у бік збудження, коли процеси збудження не врівноважують собою процеси гальмування.

Дослідження мотиваційного компонента стресостійкості показали, що студенти-фармацевти мають високий рівень мотивації на невдачу, тому вони намагаються уникнути зриву, осуду, покарання, тобто, розпочинаючи справу, вони вже заздалегідь бояться можливої невдачі та думають про шляхи її уникнення, а не про способи досягнення успіху.

Дослідження професійного компонента стресостійкості студентів-фармацевтів показали, що сприяти суспільному прогресу своєю працею респонденти мотивовані, але не вважають це пріоритетом у виборі напряму навчання. У студентів-фармацевтів спрямо-

ваність на вдосконалення свого морального обличчя, духовного світу, розвитку моральних якостей залежатиме від ситуації навколо респондентів. Зазначимо, що у виборі напряму навчання на факультеті хімії та фармації студенти зовсім не звертали уваги на естетику праці, її красу, гармонію та важливість наявності прекрасного в майбутній професії. Респонденти мають сильно виражене прагнення до оволодіння спеціальними знаннями, пізнання змісту праці фармацевта, що обумовлює вибір факультету. У виборі цього напряму навчання певну роль зіграло прагнення бути оригінальним у роботі, вчинення наукових відкриттів, отримання можливостей для творчості, що можливе в роботі фармацевта. Потрібно також зазначити, що під час вибору напряму навчання респонденти були орієнтовані на чіткі знання про процес праці, відсоток спрямованості на розумову й фізичну працю. Для студентів-фармацевтів у виборі певного напряму навчання велике значення мало прагнення отримувати певні блага. У респондентів виявлено прагнення до професії, яка цінується серед знайомих, дасть змогу досягти видного положення в суспільстві та забезпечить швидке просування по службі. Саме тому під час вибору певного напряму навчання велике значення мали прагнення керувати людьми, орієнтація на вуз, робота в місті, чистота й легкість праці.

Зазначимо, що у студентів-фармацевтів існує прямий кореляційний зв'язок між вольовим компонентом стресостійкості, а саме наполегливістю, і такими мотивами вибору напряму навчання, як матеріальні мотиви та мотиви, що пов'язані зі змістом праці ($r = 0,526$ і $r = 0,539$, $p < 0,01$), тобто в респондентів повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку, прагнення виконати намічене, мобілізація перепон на шляху до мети в разі втрати гнучкості сприяла підвищенню важливості у виборі напряму навчання чітких знань про процес праці, відсоток спрямованості на розумову й фізичну працю та прагнення отримувати певні блага.

Було встановлено також прямий кореляційний зв'язок між психофізичним компонентом стресостійкості, а саме рухливістю нервових процесів, і такими мотивами вибору напрямку навчання, як престижні й утилітарні мотиви ($r = 0,645$, $p < 0,01$ і $r = 0,672$, $p < 0,01$), оскільки студенти-фармацевти більш інертні, тому схильні працювати за стереотипом, не люблять швидких і несподіваних змін у діяльності, мають низьку здатність перемикатися на нові види робіт; під час вибору напряму навчання студенти керувалися прагненням до професій, яка дасть змогу досягти видного положення в суспільстві та забезпечить швидке просування по службі, прагненням

керувати людьми, орієнтацією на вуз, роботою в місті, легкістю праці.

Потрібно наголосити, що були встановлені взаємозв'язки між мотивами у виборі напряму навчання студентами-фармацевтами: так, соціальні мотиви мають кореляційний зв'язок із моральними, творчими та престижними мотивами ($r = 0,938$, $r = -0,919$ і $r = -0,886$, $p < 0,01$), тобто оскільки респонденти не вважають пріоритетом сприяння суспільному прогресу своєю працею, тому вони не мають вираженого мотиваційного полюса розвитку моральних якостей, і звідциля виходить, що важливіше у виборі напряму навчання було прагнення до вчинення наукових відкриттів, отримання можливостей для творчості, прагнення до професій, яка цінується серед знайомих, дасть змогу досягти видного положення.

Водночас моральні мотиви у студентів-фармацевтів корелюють із творчими, матеріальними, престижними мотивами та мотивами, що пов'язані зі змістом праці ($r = -0,887$, $r = -0,694$, $r = -0,636$ і $r = -0,801$, $p < 0,01$), тобто незалежно від розвитку моральних якостей у респондентів більше часу надається тому, щоб завдяки власній праці отримати можливість для творчості, отримання певних благ і керування людьми, що пов'язано з прагненням до цінності майбутньої праці серед знайомих, важливості змісту праці.

Тоді як прагнення бути оригінальним в роботі, прагнення до наукових відкриттів у студентів-фармацевтів сприяє сильній вираженості прагнення до оволодіння спеціальними знаннями стосовно змісту праці фармацевта та до досягнення видного положення в суспільстві, як показує пряма кореляція між творчими та пізнавальними, престижними мотивами ($r = 0,772$ і $r = 0,831$, $p < 0,01$).

Отже, дослідження структурних компонентів стресостійкості студентів-фармацевтів показало, що вони емоційно зрілі, активні, незалежні, самостійні, мають високий рівень супротиву стресу та соціальної адаптації, високий рівень мотивації на невдачу, тому вони намагаються уникнути зриву, а також характеризуються невірноваженістю нервових процесів, тобто наявна невірноваженість у бік збудження, коли процеси збудження не врівноважують собою процеси гальмування. При цьому важливими у виборі напряму навчання стали пізнавальні, матеріальні й утилітарні мотиви, а також мотиви, що пов'язані зі змістом праці.

Висновки. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів поставленої проблеми. Перспективним вбачається подальше вивчення окремо кожного з перерахованих компонентів стресостійкості у студентів-фармацевтів для формування тренінгових програм з метою покращення рівня супротиву стресу.

Також є потреба в більш детальному вивченні компонентів стресостійкості у студентів інших спеціальностей, особливо психологів, майбутніх співробітників центрів соціальної допомоги, у розрізі емоційної стійкості в екстремальних умовах праці (підтримка військовослужбовців, які перебувають на передовій).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді. За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013. Том 149. С. 49–55.
3. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. С. 16–20.
4. Теплюк Ю. О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. Психологічний супровід та соціально-педагогічна робота в закладі освіти: теорія та практика : колективна монографія. Київ : ФОРМ-ЛТД, 2020. С. 157–165.
5. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус. Гельветика*, 2022. Вип. 39. С. 199–203.
6. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник ХДУ. Сер.: Психологічні науки*. 2019. № 4. С. 266–274.
7. Яремійчук О. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2021. Т. 2. № 13. С. 189–192.
8. Chen A. *Stress Resilience: Molecular and Behavioral Aspects*. Academic Press, 2019. 390 p.
9. Katunin A.P. Stress tolerance as a psychological phenomenon. *Young scientist*. 2012. Vol. 9. P. 243–246.
10. Shevchenko R. The useful concept of stress and its effects on the individual. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 5 (23). 2017. P. 27–35.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТАМИ ПСИХОЛОГАМИ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LIFE PERSPECTIVE CONSTRUCTION BY PSYCHOLOGIST STUDENTS

У статті життєва перспектива постає як психологічний маркер особистості, який часто висвітлюється у фокусі уваги психологів в аспекті як прикладних досліджень, так і теоретичних наукових пошуків. Роль і значення побудови життєвої перспективи для кожної окремої особистості не можна переоцінити. Вона одночасно виступає і як образ-орієнтир, який висуває певні критерії досягнення на найближчий термін майбутнього, і як очікуваний результат певних особистих зусиль і внесків, які спрямовують шлях досягнення цього результату.

Визначено, що життєва перспектива є одночасно і феноменом майбутнього, тому що вона повинна реалізуватися в майбутньому часі, так і феноменом теперішнього, тому що в теперішньому часі повинні усвідомлюватися її критерії, очікувані форми, шляхи досягнення, і також в теперішньому часі повинні здійснюватися необхідні дії, внески й зусилля для її реалізації.

Встановлено, що особливу роль відіграє життєва перспектива в юнацькому та ранньому дорослому віці, коли вона є рушійною силою розвитку особистості. Життєва перспектива як психологічний феномен набуває особливого значення й особливої складності в умовах загальної невизначеності, в умовах соціально-політичної та економічної нестабільності, в умовах турбулентних змін у суспільстві, в умовах кризових ситуацій як для окремої особистості, так глобальних криз.

Окреслено, що теоретичною основою дослідження виступає принцип системності. Відповідно до зазначеного принципу життєва перспектива розглядається як система взаємодії, взаємовпливу між різними аспектами особистості: мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового, діяльнісного.

Зазначено, що професійна підготовка повинна допомогти майбутньому фахівцю зорієнтуватися і визначитися у професійній перспективі, спрямувати зусилля на розвиток професійно важливих якостей, усвідомити свої можливості й обмеження в професійній сфері, осмислити свої прагнення й устремління, усвідомити себе не просто представником певної професії, а носієм професійного потенціалу. Проблема побудови життєвої перспективи є, беззаперечно, актуальною для всіх майбутніх фахівців будь-яких спеціальностей і психологів зокрема.

Ключові слова: життєва перспектива, мотивація, професійні якості, самореалі-

зація, самоконтроль, оптимізм, песимізм, локус контролю.

In the article, the life perspective appears as a psychological marker of personality, which is often highlighted in the focus of attention of psychology in the aspect of both applied research and theoretical scientific research. The role and importance of building a life perspective for each individual cannot be overestimated. At the same time, it acts as a reference image that sets forth certain criteria for achievement in the near term of the future, and as an expected result of certain personal efforts and contributions that direct the way to achieve this result.

It was determined that the life perspective is both a phenomenon of the future, because it must be realized in the future time, and a phenomenon of the present, because in the present time its criteria, expected forms, ways of achievement must be realized, and also in the present time the necessary actions must be carried out, contributions and efforts for its implementation.

It has been established that life perspective plays a special role in youth and early adulthood, when it is the driving force of personality development. Life perspective as a psychological phenomenon acquires special importance and special complexity in conditions of general uncertainty, in conditions of sociopolitical and economic instability, in conditions of turbulent changes in society, in conditions of crisis situations both for an individual and global crises.

It is outlined that the theoretical basis of the research is the principle of systematicity. According to the mentioned principle, the life perspective is considered as a system of interaction, mutual influence between different aspects of the personality: motivational, cognitive, emotional-volitional, activity.

It is noted that professional training should help the future specialist to orientate and define himself in the professional perspective, to direct efforts to the development of professionally important qualities, to realize his opportunities and limitations in the professional sphere, to understand his aspirations and aspirations, to realize himself not just as a representative of a certain profession, but as a carrier of professional potential. The problem of building a life perspective is undeniably relevant for all future specialists of any specialty and psychologists in particular.

Key words: life perspective, motivation, professional qualities, selfrealization, self-control, optimism, pessimism, locus of control.

УДК 159.922.6:378

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.22>

Мухіна Л.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології, філософії та соціально-гуманітарних дисциплін
Національний університет
кораблебудування імені адмірала
Макарова

Коренєва Ю.П.

к.психол.н.,
викладач кафедри психології, філософії та соціально-гуманітарних дисциплін
Національний університет
кораблебудування імені адмірала
Макарова

Війна як глобальне кризове явище відбивається в усіх сферах суспільства від загальних: політичної, економічної, гуманітарної, соціальної, демографічної – до виключно особистісних: тривога за життя і здоров'я своє і близьких людей, генералізована тривога і страхи в умовах окупації та на прифронтових територіях, невідомість соціального й економічного стано-

вища, особливо в умовах евакуації, ускладнення процесів комунікації, спілкування, навчання, тому що вони стають технічно-опосередкованими та ще багато інших чинників, які ускладнюють побудову життєвої перспективи. Сучасний воєнний стан для України й українців містить в собі абсолютно всі ознаки, що ускладнюють побудову життєвої перспективи.

Слід зазначити, що виклики воєнного часу, пов'язаного зі втратами, психологічними травмами, травматичним досвідом, перманентним стресом, складними життєвими ситуаціями, зробили професію практичного психолога дуже затребуваною, тому що психологи виконують велику місію надання першої екстреної соціально-психологічної підтримки людям у цих складних умовах. До того ж у найближчому майбутньому роботи для психологів буде все більше, оскільки кожного дня зростають наслідки війни, зростає потреба в послугах, супроводі, корекції для того, щоб допомогти людям пережити втрати, пов'язані з війною.

Мета статті – вивчення психологічних особливостей побудови життєвої перспективи студентами-психологами.

Результати дослідження. Особливого значення для розробки проблематики життєвого шляху набувають категорії «життєва перспектива» та «життєвий досвід». Питанням життєвої перспективи, як цілісної картини майбутнього у складному суперечливому взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, займалися багато дослідників, серед них: Роменець В. А., Балл Г. О., Гончар Т. Т., Карамошка Л. М., Кісарчук З. Г., Максименко С. Д., Моляко В. О., Москаленко В. В. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Еріксон Е., Левін К. та ін.

У своїх працях дослідники не тільки розкривають особливості сприйняття майбутнього індивідуальним суб'єктом, але й розглядають можливі передбачення майбутніх подій, висунення цілей і вибір шляхів до їх досягнення [1, 3, 4, 5].

Проблема побудови життєвої перспективи завжди привертала увагу психологів різних шкіл і напрямів, різні наукові парадигми висувалися як провідні підходи до вирішення цієї проблеми. Однак парадигма єдності діяльності й особистості виступає головною ідеєю зазначеної проблематики. Також принципи формування самосвідомості в юнацькому й молодому віці, у процесі якого відбувається поступовий рух від конструктивного оформлення самовизначення до створення підвалин психологічної готовності до певної діяльності виступає провідним принципом побудови життєвої перспективи. Цей процес містить комплекс складових, до якого входять прогностична, конструктивна, рефлексивна і формувальна складові:

– прогностична складова безпосередньо стосується життєвої перспективи;

– конструктивна – базується на уявленні про специфіку й особливості майбутньої діяльності, вимоги, важливі особистісні якості, риси характеру, здібності, властивості;

– рефлексивна – відбиває уявлення про власні індивідуально-особистісні характеристики;

формувальна – уточнює вектор самореалізації особистості та сприяє розвитку важливих якостей і побудові власного стилю діяльності [6].

Зовнішні і внутрішні фактори побудови життєвої перспективи особистості в молодому віці визначають її загальну структуру, окреслюють змістовне поле, відбивають психологічні процеси і явища, які активізуються під час психологічної підготовки до професійної діяльності.

Зовнішні фактори – це соціально-економічні, функціональні і психологічні особливості майбутньої діяльності, вимоги до її виконання, умови та форми її організації, які повинні бути висвітлені в змісті образу бажаного майбутнього. Саме до цих факторів і повинна бути підготовлена особистість.

Внутрішні фактори – це мотиви, цілі, завдання, які ставить перед собою особистість, це її ставлення до майбутнього, її наміри, якості характеру, індивідуально-особистісні властивості, образ «Я» в майбутньому. Ці фактори відбивають підструктури особистості майбутнього спеціаліста в професійному аспекті, на які спрямований вплив його професійної підготовки.

Відповідно до зазначених факторів у структурі життєвої перспективи виокремлюються компоненти: когнітивний, мотиваційний, особистісний.

Когнітивний компонент спрямований на побудову образу бажаного майбутнього розкриття психологічних особливостей професійної діяльності, яка вважається перспективною, формування уявлення про комплекс професійно важливих якостей, орієнтацію в сучасній ситуації і тенденціях у сфері обраної професії, усвідомлення вимог ринку праці.

Мотиваційний компонент – це спрямування на створення й усвідомлення власної перспективи, прагнення, стійкість інтересів, прагнення до досягнення мети.

Особистісний компонент пов'язаний із формуванням Я-концепції майбутніх спеціалістів завдяки активізації процесів самовизначення, саморозвитку, самоконструювання через розкриття індивідуально-особистісних властивостей, які й забезпечують формування образів власної життєвої перспективи і шляхів її реалізації.

М. П. Кухта виділила такі функції життєвої перспективи:

- *Смислоутворювальна функція* допомагає людині зосередитися на кінцевій меті її життєдіяльності. Визначення мети є важливим етапом, який допомагає людині зрозуміти, чого вона хоче досягти в житті, та зосередитися на досягненні цієї мети.

- *Пізнавальна функція* перспектив допомагає людині усвідомити та пізнати власне життя. Вона допомагає зрозуміти, які події та дії в минулому привели до того, що людина

стала тим, ким вона є сьогодні, та які події та дії в майбутньому можуть відбутися.

- *Світоглядна функція* перспектив допомагає визначити світогляд та життєву позицію людини. Ця функція допомагає людині зрозуміти, як вона сприймає світ та які цінності важливі для неї.

- *Мотиваційно-спонукальна функція* перспектив допомагає людині зосередитися на подіях, які чекають її в майбутньому, та спонукає до певних дій і вчинків, щоб досягти поставленої мети.

- *Організаційна функція* перспектив допомагає людині організувати свою життєдіяльність, щоб досягти бажаного результату в майбутньому. • *Регулятивна функція* перспектив допомагає людині регулювати свою життєдіяльність, вибудовуючи ієрархію з менш і більш суб'єктивно значущих подій та вчинків.

- *Охоронна функція* перспектив допомагає людині убезпечити себе від негативних подій, передбачаючи ймовірні небезпеки в майбутньому.

- *Гармонізуюча функція* перспектив допомагає у впорядкуванні та гармонізації життя людини на підґрунті уявлень про майбутнє.

- *Ідентифікаційна функція* перспектив допомагає людині ідентифікувати себе з певними подіями та вчинками в минулому та проектувати їх на майбутнє, сприяючи таким чином самоусвідомленню.

- *Ціннісно-орієнтовна функція* перспектив допомагає людині краще розуміти цінності й надавати переваги з огляду на очікуване майбутнє.

- *Адаптивна функція* перспектив допомагає людині пристосовуватися до умов середовища та передбачати їх зміни в майбутньому [2].

Для емпіричного дослідження особливостей побудови життєвої перспективи в майбутніх психологів були сформовані дві групи: експериментальна група, яка складалася із 30 студентів випускних курсів спеціальності 053 «Психологія», і контрольна група, до якої увійшли 30 студентів випускних курсів різних спеціальностей.

Тестування осіб, що взяли участь у дослідженні, з метою забезпечення їх комфорту та безпеки було проведено в онлайн-режимі.

Дослідження виконано з використанням таких методик: – методика оцінки життєвої перспективи (Life Orientation Test); – опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTPI).

Із застосуванням методики оцінки життєвої перспективи (Life Orientation Test) нами були отримані такі результати (рис. 1).

Згідно з наданими показниками методики оцінки життєвої перспективи у студентів-психологів можна зробити такі висновки:

Високий песимізм: 23% студентів-психологів проявляють високий рівень песимізму стосовно своєї життєвої перспективи. Це може вказувати на їхню схильність бачити негативні аспекти життя і мати менш сприятливе ставлення до майбутнього.

Помірний оптимізм: 43% студентів-психологів проявляють помірний рівень оптимізму. Це означає, що вони мають баланс між позитивним і негативним сприйняттям життя та можуть мати реалістичні очікування стосовно свого майбутнього.

Високий оптимізм: 33% студентів-психологів виявляють високий рівень оптимізму. Це свідчить про їхню схильність бачити позитивні сторони життя і мати сприятливе ставлення до майбутнього.

На рис. 2. показано результати контрольної групи за методикою оцінки життєвої перспективи (Life Orientation Test).

У контрольній групі ми виявили такі результати:

1. **Високий песимізм:** 37% студентів виявляють високий рівень песимізму щодо своєї життєвої перспективи. Це означає, що вони можуть бачити негативні аспекти життя і мати менш сприятливе ставлення до майбутнього.

2. **Помірний оптимізм:** 40% студентів проявляють помірний рівень оптимізму. Це свідчить про те, що вони мають баланс між позитивним і негативним сприйняттям життя та можуть мати реалістичні очікування щодо свого майбутнього.

3. **Високий оптимізм:** 23% студентів виявляють високий рівень оптимізму. Це означає, що вони схильні бачити позитивні сторони життя і мати сприятливе ставлення до майбутнього.

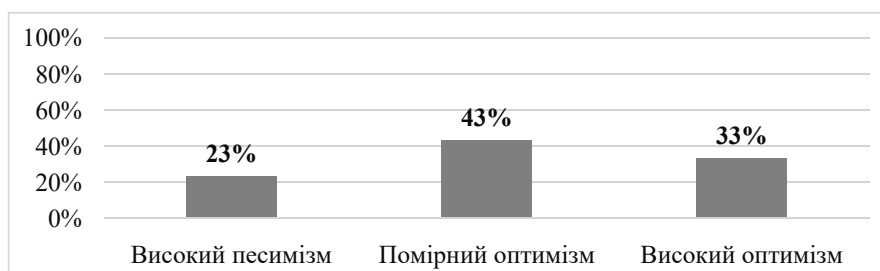


Рис. 1.1. Показники за методикою оцінки життєвої перспективи експериментальної групи

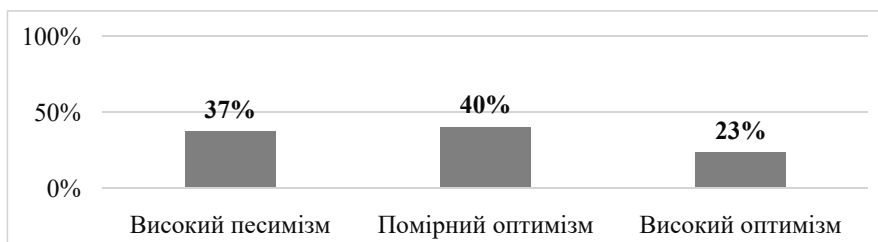


Рис. 2. Показники за методикою оцінки життєвої перспективи контрольної групи

Із застосуванням опитувальника часової перспективи Зімбардо (ZTPI) було виявлено такі результати в експериментальній групі студентів-психологів (рис. 3).

Відповідно до представлених результатів студенти-психологи виявляють високий рівень позитивного минулого (40,0%) і майбутнього (30,0%). У досліджуваних також помітний високий рівень негативного минулого (23,3%), але менша схильність до фаталістичного сьогодення (26,7%) порівняно з іншими сприйняттями часу. Загалом студенти-психологи виявляють більш оптимістичне сприйняття часу, що може бути пов'язане з їхнім навчанням і розумінням психологічних процесів.

Результати контрольної групи представлено на рис. 4.

За шкалою «Негативне минуле» переважає низький рівень – 36,7%. Цей фактор відображає сприйняття минулих подій із негативної перспективи. Високий показник вказує на те, що студенти інших спеціальностей мають схильність до більш негативного сприйняття свого минулого. Шкала «Позитивне минуле» виявляє перевагу низького рівня – 40,0%. Цей фактор відображає сприйняття минулих подій із позитивної перспективи. Низький показник вказує на те, що студенти інших

спеціальностей не віддають перевагу позитивному сприйняттю свого минулого. «Фаталістичне сьогодення»: переважає високий рівень (40,0%), що відображає сприйняття сьогодення як визначеного й неконтрольованого. Високий показник вказує на те, що студенти інших спеціальностей мають схильність до фаталістичного сприйняття сьогодення. Гедоністичне справжнє – переважає середній рівень (46,7%). Цей фактор відображає спрямованість на отримання насолоди в теперішньому моменті. Середній показник вказує на те, що більшість студентів інших спеціальностей мають середню гедоністичну спрямованість.

Шкала «Майбутнє» відображає сприйняття майбутнього й орієнтацію на майбутні цілі. Переважає низький рівень (46,7%), що вказує на те, що студенти інших спеціальностей не віддають перевагу майбутнім перспективам.

За результатами теоретичного аналізу й емпіричного вивчення особливостей проектування життєвої перспективи в майбутніх психологів ми можемо зробити такі **ВИСНОВКИ**:

Життєва перспектива є складним і динамічним процесом, який залежить від багатьох факторів, як-от особистісні характеристики, соціокультурний контекст, біологічні фактори,

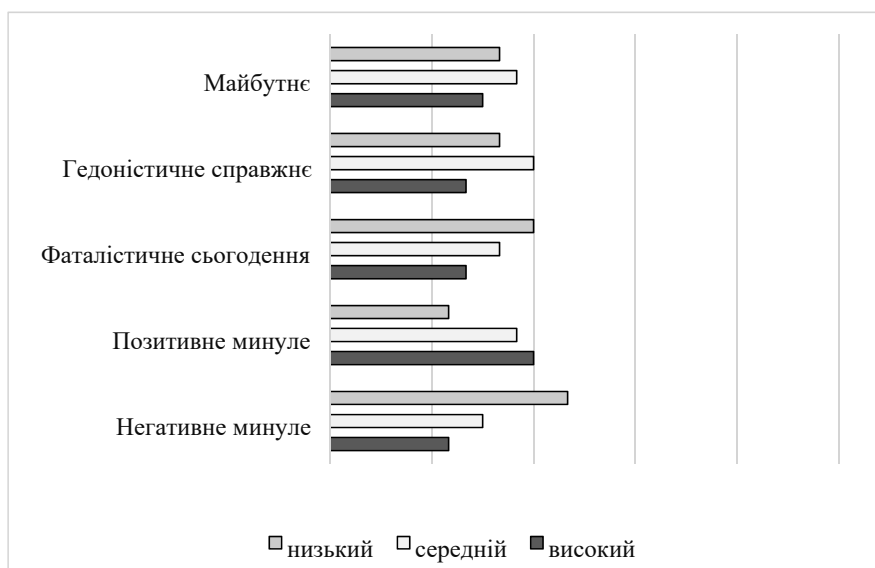


Рис. 3. Результати дослідження часової перспективи експериментальної групи



Рис. 4. Результати дослідження часової перспективи контрольної групи

фізіологічні аспекти, життєві події та досвід, індивідуальний розвиток і самосвідомість.

За методикою оцінки життєвої перспективи виявлено, що порівняно з контрольною групою студенти експериментальної групи проявляють трохи більше помірного оптимізму (43,0% проти 40,0%) і трохи менше високого песимізму (23,0% проти 37,0%) порівняно із загальною групою студентів.

За результатами опитувальника часової перспективи Зімбардо (ZTPI) встановлено, що студенти експериментальної групи мають вищий відсоток позитивного минулого (40,0% проти 23,3%) і гедоністичного справжнього (26,7% проти 23,3%) порівняно зі студентами контрольної групи. Однак студенти експериментальної групи мають нижчий відсоток фаталістичного сьогодні (26,7% проти 40,0%) і негативного минулого (23,3% проти 30,0%). У плані майбутнього немає суттєвих різниць між студентами експериментальної групи та студентами контрольної групи.

Результати статистичної обробки показали, що не виявлено статистично значущих відмінностей між студентами експериментальної групи та студентами контрольної групи для розглянутих категорій ознак. Це означає, що на цьому етапі дослідження не можна стверджувати, що студенти експериментальної групи та студенти контрольної групи відрізняються в цих аспектах.

Перспективним напрямом подальшого вивчення особливостей проектування життєвої перспективи в майбутніх психологів ми вважаємо додавання до аналізу впливу особистісних факторів, таких як самооцінка, мотивація та розвиток особистості, на вибір життєвого шляху та кар'єрного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гончар Т. Т. Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників. *Актуальні питання сучасної психології*. (м. Дніпро, 22–23 вересня 2017 р.). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017.
2. Кухта М. П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 2016, 69–70: 57–66.
3. Моляко В. О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 1–4.
4. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи*. 2010. Вип. 18. С. 204–212.
5. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Марич, 2009. 232 с.
6. Huta V., Waterman, A.S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 2014. 15 (6), 1425–1456.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ «КОНФЛІКТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДІАГНОСТИКА ТА ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ» THE PROGRAM OF THE TRAINING EDUCATIONAL COURSE “CONFLICTS IN THE CONDITIONS OF WAR: DIAGNOSTICS AND WAYS OF SOLVING”

У статті представлено результати діяльності практичних психологів системи освіти за міжнародним проектом DAAD «Конфлікти в контексті допомоги біженцям» на період 2023 р. (Німеччина, м. Гамбург). Презентовано німецькою командою методи роботи з конфліктами, включено й опрацьовано учасниками проекту з різних країн основні техніки та вправи під час роботи з конфліктами та конфліктними ситуаціями.

Висвітлено особливості надання психологічної підтримки населенню, у т. ч. переміщеним особам в Україні, у контексті усвідомлення, виявлення та безпосереднього відпрацювання методів роботи з конфліктами шляхом впровадження програми тренінгового навчального заняття «Конфлікти в умовах війни: діагностика та шляхи розв'язання». Безпосередньо авторами розроблено програму тренінгового навчального заняття, до якої внесено й апробовано як методи роботи з конфліктами німецьких спеціалістів для українців, так і методи роботи з конфліктами українських науковців в умовах війни. Актуалізовано знання учасників тренінгових занять про особливості конфліктів і взаємодії в конфліктних ситуаціях, що позначається на їхніх соціальних відносинах у різних соціальних групах, зокрема, у професійній діяльності, міжособистісних стосунках, внутрішніх переживаннях і т. ін. Додано та застосовано діагностичні методики, проведено вправи на виявлення особливостей конфліктності особистості учасників. Застосовано різні методи роботи з профілактики та визначення основних стратегій розв'язання конфліктів і конфліктних ситуацій для набуття вмінь і навичок виявляти, орієнтуватися й ефективно долати конфлікти шляхом відпрацювання відповідних вправ на тренінгових заняттях. Наприкінці тренінгу приділено особливу увагу розвитку здатності учасників до усвідомлення й відновлення власного ресурсного потенціалу особистості в контексті вирішення конфліктів в умовах війни.

Розглянуто перспективи впровадження представлених у тренінговому занятті методів роботи з конфліктами в організаціях різного типу в різних сферах професійної діяльності на різних рівнях для різних категорій населення, для навчання фахівців психологічної служби, практичних психологів тощо.

Ключові слова: війна, Україна, конфлікти, психологічна підтримка, тренінгове

навчальне заняття, конфлікти в умовах війни, діагностика та шляхи розв'язання конфліктів.

The article presents the results of the work of the education system psychologists under the DAAD International Project “Conflicts in the Context of Helping Refugees” for the period of 2023 (Germany, Hamburg). Methods of working with conflicts were presented by the German team, the main techniques and exercises for working with conflicts and conflict situations were included and worked out by Project participants from different countries.

Features of providing psychological support to the population are highlighted, including to displaced persons in Ukraine, in the context of awareness, identification and direct practice of methods of working with conflicts through the implementation of the training program “Conflicts in conditions of war: diagnosis and ways of solving”. The authors directly developed a program of a training session, which included and tested both methods of working with conflicts of German specialists for Ukrainians, and methods of working with conflicts of Ukrainian scientists in wartime conditions. The participants' knowledge of the specifics of conflicts and interaction in conflict situations, which affects their social relations in various social groups, in particular, in professional activities, interpersonal relationships, internal experiences, etc., has been updated. Diagnostic methods, exercises to identify features of the conflict personality of the participants were included and carried out. Various methods of work on prevention and determination of the main strategies for resolving conflicts and conflict situations were applied in order to acquire the skills and abilities to identify, navigate and effectively overcome conflicts by working out relevant exercises at training classes. At the end of the training, special attention was paid to the development of the participants' ability to realize and restore the individual's own resource potential in the context of conflict resolution in wartime conditions.

Prospects for implementing the methods of working with conflicts presented in the training session in organizations of various types in various spheres of professional activity at multiple levels for different categories of the population, for the training of psychological service specialists, counselors, etc., were considered.

Key words: war, Ukraine, conflicts, psychological support, training educational course, conflicts in the context of war, diagnostics and way of solving the conflicts.

УДК 159.9:316.48]:355.48(477:(470+571))
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.23>

Нежинська О.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Павлова О.В.

к.соціол.н.,
доцент кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Петухова І.О.

к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Актуальність дослідження. Аналіз спостережень і досліджень дає змогу констатувати, що проблема конфліктів завжди була та залишається актуальним питанням [1; 2; 8], і доводить те, як далеко можна зайти навіть сьогодні, у XXI столітті, завдяки створенню і тривалому

перебуванню в конфліктних ситуаціях до конфлікту військового. Уже десять років іде війна в Україні, а з лютого 2022 р. і донині вона перебуває в активній фазі. Складний психоемоційний стан українців, зумовлений обстрілами, чисельними повітряними тривогами, мобіліза-

цією рідних, зовнішніми і внутрішніми переміщеннями з окупованих до безпечних територій, позначається на якості міжособистої взаємодії в сім'ях, колективах, групах. Це вплинуло як на внутрішній стан українців, так і проявилось та продовжує відбиватися у вигляді різких дискусій, конфліктних ситуацій і власне конфліктів під час спілкування, коли зіштовхуються погляди, думки, цінності, переконання, оцінки та дії різних людей. Особливо це стосується внутрішньо переміщених осіб, які вимушені були покинути власні домівки з територій бойових дій і переїхати у більш спокійні регіони країни, хоча безпечним місцем сьогодні не можна назвати жоден сантиметр української землі через нахабне вторгнення ворога та терористичні акти, які щоденно й систематично вчиняються щодо цивільного населення по всій території країни. У зв'язку із цим актуальності набуло питання проведення відповідного навчання з усвідомлення та пошуку кроків і дій щодо долання та вирішення конфліктних ситуацій, зумовлених війною, відновлення комунікацій конфліктуючих сторін, попередження цього в подальшому, зниження рівня конфліктності, вибір оптимальних способів взаємодії, налагодження балансу та відновлення внутрішніх ресурсів.

Цінним є пригадати, що тренінг – одна з групових форм роботи, це метод розвитку особистості в її професійній діяльності й особистісному житті, він допомагає активізувати всі сфери особистості – інтелектуальну, поведінкову, емоційну, вольову. Тлумачення терміну «тренінг» у психотерапевтичній енциклопедії подано так: «Тренінг – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, навчання і міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь». Під час тренінгу особистість відкриває себе для себе, свої межі, свої рамки, але отримання нових знань під час тренінгу при самоаналізі можуть бути поштовхом до подальших особистісних трансформацій, вдосконалення та розвитку. Тут потрібно зауважити, що для узагальнення основних механізмів особистісних трансформацій виділяють три основні механізми: конфронтація, корегувальне емоційне переживання (корегувальний емоційний досвід), наочіння, що охоплюють три площини змін: когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Отже, **мета дослідження** полягала у висвітленні впроваджуваної програми тренінгового навчального заняття щодо розвитку в учасників компетентності усвідомлення, діагностики, попередження та шляхів розв'язання конфліктів завдяки проведенню таких занять.

Відповідно **завданнями тренінгового заняття** стали:

1. Оволодіння знаннями про динаміку конфлікту й особливості взаємодії в конфліктних ситуаціях учасників.

2. Розпізнавання конфліктів, у т. ч. внутрішньоособистісних, а також володіння методами діагностики стратегій поведінки особистості в конфліктних ситуаціях.

3. Оволодіння методами роботи з конфліктами та конфліктними ситуаціями.

4. Формування компетентності щодо розв'язання конфліктів і відновлення внутрішніх ресурсів.

Слід зазначити, що проведення тренінгових навчальних занять «Конфлікти в умовах війни: діагностика та шляхи розв'язання» стало можливим завдяки участі українських фахівців системи освіти (авторів статті) у міжнародному проєкті DAAD «Конфлікти в контексті допомоги біженцям» на період 2023 р. (Німеччина, м. Гамбург). До проєкту було залучено фахівців із різних країн, таких як Німеччина, Україна, Киргизія, Молдова, які представляли свої методи роботи щодо вирішення та подолання конфліктів, ділилися й обмінювалися досвідом проведення вправ, обговорювали проблемні питання, визначали подальші перспективи і т. ін.

Проведено у форматі онлайн чотири тренінгові навчальні заняття «Конфлікти в умовах війни: діагностика та шляхи розв'язання» у травні 2023 р. у Державному податковому університеті тривалістю по 7 годин кожне заняття. Цільова аудиторія – психологи, здобувачі вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія», переміщені особи в умовах війни, інші фахівці різних сфер професійної діяльності у кількості близько 60 учасників.

Варто відзначити, що програма тренінгу передбачає змістовно-смісловий, діагностичний методи роботи та визначення основних стратегій розв'язання конфліктів і конфліктних ситуацій, а також корекційно-розвивальний блоки [7]. Це дало можливість розширення психологічних знань в учасників з основних питань конфліктів і конфліктних ситуацій, поглиблення досвіду та навичок щодо вирішення проблемних конфліктних ситуацій, сприяння розвитку компетентності та відновлення ресурсного потенціалу особистості [1; 3–5].

Вступ до тренінгу

Привітання. Презентація тренерів, загальна інформація щодо того, чим займатиметься група, обговорення структури програми.

Мультимедійна презентація: «Тема заняття, мета, завдання тренінгу».

Групове обговорення «Як ми організуємо свою роботу?» (обговорення організаційних моментів – таймінг, правила взаємодії учасників тощо).

Групове обговорення правил роботи групи, найважливіші з яких:

- щирість і відвертість;
- відповідальність під час обговорення (починати висловлювання зі слова «Я»);
- конфіденційність;
- повага до іншого (не перебивати, не ображати, не оцінювати інших);
- вільно й активно брати участь у роботі групи, виражати свою думку, повідомляти про труднощі участі в заняттях.

Криголам: «Мене звати... Я...».

Змістовно-смысловий блок. Актуалізація знань про особливості конфліктів і взаємодії в конфліктних ситуаціях

- *Мінілекція* «Особливості конфліктів: сучасні реалії в умовах війни».
- *Вправа* «Вириванка» на самоусвідомлення та рефлексію особистісної конфліктності. Мета вправи – здійснити учасниками навчального тренінгу рефлексію різноманітних проявів особистості в конфлікті.
- *Проективний малюнковий тест* «Кактус» [6]. Мета – дослідження емоційно-особистісної сфери та виявлення особливостей характеру людини або її емоційного стану в поточний момент.
- *Вправа* «Опиши слово» (особливості сприйняття конфліктів). Мета – усвідомлення того, що кожна сторона в конфлікті може сприймати інформацію по-своєму та розуміти опонента зі своєї точки зору, яка може абсолютно відрізнятися від того, що хоче донести людина.
- *Метод незавершених речень (із подальшим груповим обговоренням):* «Конфлікт – це...», «Основні стратегії поведінки особистості в конфліктних ситуаціях такі...».

Діагностичний блок тренінгу

- Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона, аналіз, обговорення результатів. Опитувальник дає змогу оцінити індивідуальні дії особистості під час конфлікту і стиль поведінки з урахуванням двох умов: важливості досягнення мети та підтримання хороших стосунків з опонентами [2].

Корекційно-розвивальний блок тренінгу. Методи роботи та визначення основних стратегій розв'язання конфліктів і конфліктних ситуацій

- *Психогімнастика* «Крижинка».
- *Презентація кейсу* «Внутрішня команда». Мета – прояснення внутрішніх позицій, їх узгодженості щодо врегулювання внутрішньо-особистісного конфлікту.
- Метод «10/10/10» (або техніка прийняття рішень). Мета – виявити наявну невирішену конфліктну ситуацію, продумати варіанти вирішення цієї ситуації (питання, конфлікту), побачити перспективу кожного з варіантів рішення конфліктної ситуації.

- Техніка «Картезіанський квадрат». Мета – допомогти людині, яка приймає рішення, оцінити всі можливі варіанти вирішення ситуації / проблеми, враховуючи різні критерії та обмеження. Техніка «Картезіанський квадрат» (або «Матриця прийняття рішень») була розроблена для систематичного аналізу проблем і пошуку оптимальних рішень, що дає змогу структурувати процес прийняття рішення та вибрати найбільш відповідне рішення на основі логічного аналізу даних за допомогою «картезіанських питань».

- Техніка «ABCD-модель». Мета – виявлення та заперечення (викорінення) ірраціональних переконань.

- Техніка асертивної відмови. Мета – розвиток навичок асертивного спілкування в умовах конфлікту, а також встановлення власних особистісних кордонів із збереженням шанобливого ставлення до іншого учасника конфлікту.

- Техніка «Робота на зім'ятому папері». Мета – усвідомлення джерела напруги та розвиток навички управління цією напругою, що виникла внаслідок конфліктної взаємодії.

Розвиток здатності особистості до усвідомлення та відновлення ресурсного потенціалу особистості

- *Психогімнастика* «Долонька».
- *Вправа* «Батарейка» (відновлювальна ресурсна модель). Мета – усвідомлення джерел втрати енергії та виникнення втомленості й «емоційного вигорання», а також розуміння шляхів і засобів відновлення ресурсів.

- Метод «Basic PH»: модель ресурсного відновлення, особливості її застосування у практиці роботи з усвідомленням ресурсних каналів і власних дієвих ресурсів.

- Мультифільм про конфлікт, аналіз та обговорення.

Заклучна частина тренінгу

- *Рефлексивний аналіз:* обговорення очікувань, завершення тренінгу.

- *Анкетне опитування* «Оцінка ефективності проведеного тренінгу».

Важливим є зауважити, що проведення всіх тренінгових навчальних занять відбувалося з дотриманням ключових принципів роботи у тренінговій групі: поєднанні навчального й терапевтичного аспектів заняття, конфіденційності, добровільної участі, активності учасників, зацікавленості, зворотного зв'язку, довіри у спілкуванні, відкритості, доброзичливості, взаємодії, вмотивованості тощо.

Методом спостереження в процесі проведення тренінгу виявлено, що впродовж навчальних занять учасники виконували багато завдань, які породжували в них різні реакції, почуття, емоції, думки та роздуми тощо. Учасникам довелося не тільки поринати у власний життєвий світ, але й знайомитися із

життєвим світом інших учасників на прикладі їхніх висловлювань, роздумів, вневнених заяв і переконань, відстоювати свої думки в процесі виконання як індивідуальних завдань, так і вирішення проблемних ситуацій під час групової роботи, у т. ч. під час зворотного зв'язку. Відбувалася внутрішня робота в учасників, яка сприяла самоаналізу, самопізнанню, але разом із тим і самоменеджменту під час обговорення конфліктних моментів, коли активно включалися емоції.

На закінчення під час зворотнього зв'язку лунали побажання один одному від кожного з учасників, відбувся обмін найяскравішими враженнями, емоціями, відмічені позитивні та корисні сторони тренінгу. При цьому хотілося би зауважити, що зворотний зв'язок учасників продемонстрував позитивне сприйняття таких методів, наприклад, як: «Кактус», «Внутрішня команда», «10/10/10», «Картезіанський квадрат», «Робота на зім'ятому папері», «Асертивна відмова», «Батарейка». Поміж тим деякі учасники висловлювали побажання щодо проведення наступних тренінгів, говорили і про те, як швидко промайнув час заняття, та озвучили свої сподівання на майбутні тренінгові заняття з такою ж практичною наповненістю, доступністю й актуальністю. Разом із тим деякі з учасників відмітили особливо важливий прикінцевий блок тренінгу, коли фокус уваги завдяки відповідним вправам був спрямований на ресурс і відновлення ресурсного потенціалу особистості, оскільки в конфлікті та в постконфліктний період теж відбувається низка різноманітних психічних процесів, що є важливими для людини, яка пережила або переживає відповідні емоції, як і певне переосмислення. Тому в таких випадках актуальним постає наявність знань і вмінь у власній життєдіяльності користуватися певними інструментами для забезпечення внутрішнього балансу, прискорення відновлення гармонії та спокою, зняття напруги, вироблення відповідних адекватних висновків і конструктивних рішень та бачення наступних раціональних кроків тощо.

Потрібно відмітити, що всі тренінгові заняття пройшли в дружній атмосфері, що сприяло ефективному засвоєнню учасниками навичок розв'язання конфліктів.

Слід додати, що під час тренінгу учасники разом із тренерами не вказували один одному, як проживати своє життя, а самі виявляли те, як по-іншому можна бачити ту чи іншу ситуацію, себе та життя навколо, а також робили завдяки цьому власні цінні відкриття. Тут треба зауважити, що, проходячи через процес відкриттів під час та після тренінгового заняття, людина отримує доступ до нових рівнів свободи вибору та власної сили, потрібної для створення бажаного життєбуття. Особливо цінним це є сьогодні, у складних умовах війни й індивідуально

пережитого в цих умовах досвіду.

Отже, варто також відмітити, що загальна мета тренінгових занять реалізована через такі завдання: поглиблення знань учасників про поняття «конфлікт»; усвідомлення існування різних шляхів вирішення конфліктів, різних реакцій на певні ситуації та людей, іншої системи цінностей людей; відновлення комунікацій конфліктуючих сторін і попередження припинення спілкування в подальшому через конфлікт, загалом зниження рівня конфліктності; вибір оптимальних способів взаємодії; розвиток прагнень до повноцінної особистісної самореалізації, знаходження особистих внутрішніх ресурсів, налагодження балансу, формування вмінь виявляти та бачити життєві стратегії.

Результати дослідження показали, що представлена програма тренінгового навчального заняття «Конфлікти в умовах війни: діагностики та шляхи розв'язання» в рамках міжнародного проекту «Конфлікти в контексті допомоги біженцям», яка впроваджена в Державному податковому університеті, засвідчила свою актуальність і своєчасність, оскільки увага під час занять була приділена інформаційній і психологічній підтримці та допомозі населенню, у т. ч. внутрішньо переміщеним особам в Україні. Саме завдяки відпрацюванню методів роботи з конфліктами та конфліктними ситуаціями, а також включенню корекційно-розвивального блоку щодо розвитку здатності особистості до усвідомлення шляхів розв'язання конфліктів та відновлення ресурсного потенціалу особистості під час постійного зворотного зв'язку на заняттях засвідчено ефективність тренінгу її учасниками протягом і наприкінці навчання.

Перспективним, на нашу думку, є проведення тренінгів із профілактики, подолання та вирішення конфліктів в умовах війни для представників громад Київської та інших областей, в організаціях різного типу на різних рівнях для інших категорій населення, звісно, для навчання фахівців психологічної служби, спеціалістів районних і міських методичних кабінетів психологічної служби, практичних психологів тощо. Також перспективним є запровадження елементів такого тренінгового заняття в освітній процес Державного податкового університету, зокрема, як у Літній школі з психології для здобувачів вищої освіти різних спеціальностей, абітурієнтів і майбутніх психологів, так і під час викладання дисциплін «Психологія конфлікту», «Конфліктологія», «Соціально-психологічний тренінг» тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Нежинська О. О. Психологічні умови попередження та розв'язання конфліктів в освітніх організаціях :

спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти ; НАПН України, Ун-т менедж. освіти. Київ, 2016. 36 с.

2. Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту ; за наук. ред. Л. М. Карамушки. Полтава : ПОІППО. 2005. 64 с.

3. Нежинська О. О., Тищенко В. М. Основи коучингу : навч. посіб. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.

4. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129.

5. Про медіацію : Закон України від 16 листопада 2021 року № 1875-ІХ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text>.

6. Проективний малюнковий тест «Кактус». URL: <https://adme.media/svoboda-psihiologiya/test-narisujte-kaktus-i-my-rasskazhem-koe-chto-novoe-o-vashem-haraktere-1836515/>.

7. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.

8. Selye H. Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*. 1975, Jun 1; 1 (2). P. 37–44.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

PSYCHOPHYSIOLOGICAL SUPPORT OF ADAPTATION IN THE EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Стаття присвячена дослідженню психологічного забезпечення адаптації навчання молодших школярів. Нами визначено поняття «адаптація» та «адаптація навчання», а також їх вплив на навчання молодших школярів, встановлено, що адаптація та адаптація навчання є ключовими аспектами навчального процесу, особливо для молодших школярів, оскільки визначають якість та успішність їхнього навчання. За результатами дослідження особливостей психологічного забезпечення адаптації навчання молодших школярів виявили, що кожна дитина має унікальні характеристики свого психологічного стану. Індивідуальний підхід до кожного учня важливий для ефективного планування та реалізації навчального процесу. Розглянули методичні підходи дослідження психологічного забезпечення адаптації навчання молодших школярів, які вказують на важливість комбінації різноманітних методів, де літературний огляд слугує фундаментом, а психологічні вимірювання, анкетування, спостереження, педагогічні експерименти, когнітивні тести, співбесіди, групові обговорення та медичні дослідження надають об'єктивні й комплексні дані щодо адаптації дітей до шкільного середовища. Сформували організацію та емпіричну базу дослідження психологічного забезпечення адаптації навчання молодших школярів, завдяки чому змогли виявити, що існують значущі взаємозв'язки між фізіологічними показниками та психічним станом дітей під час навчання. Отже, проаналізувавши результати емпіричного дослідження, визначили, що загальною тенденцією є успішна адаптація, пов'язана з високим рівнем шкільної мотивації, соціально-емоційною стабільністю, а також здатністю ефективно використовувати пам'ять і увагу. Проте існують індивідуальні відмінності, які потребують індивідуалізованого підходу до корекції та підтримки для кожного учня. Навели рекомендації щодо покращення психологічного забезпечення адаптації навчання молодших школярів відповідно до отриманих результатів, що стосуються вдосконалення організації навчального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожного учня, підтримки емоційного та соціального благополуччя, активізації мотивації до навчання та підвищення інтересу до шкільної діяльності. Розкрили необхідність створення корегувальної програми / програм для психологічного забезпечення адаптації навчання молодших школярів, де важливо застосовувати індивідуалізацію підходу, оскільки діти проявляють різні рівні шкільної мотивації та адаптації.

Ключові слова: адаптація, адаптація школярів, молодші школярі, адаптація до навчання, психологічне забезпечення.

The article is devoted to the study of psychological support for the adaptation of learning of younger schoolchildren. Therefore, we defined the concepts of "adaptation" and "learning adaptation", as well as their impact on the education of younger schoolchildren, where we determined that adaptation and adaptation of learning are key aspects of the educational process, especially for younger schoolchildren, as they determine the quality and success of their education. Peculiarities of psychophysiological provision of adaptation of education of younger schoolchildren were studied, where it was found that each child has unique characteristics of his psychophysiological state. An individual approach to each student is important for effective planning and implementation of the educational process. Methodological approaches to the study of psychophysiological support of learning adaptation of younger schoolchildren were considered, which indicate the importance of a combination of various methods, where a literature review serves as a foundation, and psychophysiological measurements, questionnaires, observations, pedagogical experiments, cognitive tests, interviews, group discussions and medical studies provide objective and comprehensive data on children's adaptation to the school environment. They formed an organization and an empirical base for the study of psychophysiological support for learning adaptation of junior high school students, where they were able to discover that there are significant relationships between physiological indicators and the mental state of children during education. Therefore, after analyzing the results of the empirical research, it was determined that the general trend is successful adaptation, which is associated with a high level of school motivation, social-emotional stability, as well as the ability to effectively use memory and attention. However, there are individual differences that require an individualized approach to correction and support for each student. Recommendations were made for improving the psychophysiological provision of training adaptation of younger schoolchildren in accordance with the obtained results, where it is recommended to improve the organization of the educational process, taking into account the individual characteristics and needs of each student, support emotional and social well-being, increase motivation to study and increase interest in school activities. The need to create a corrective program/programs for psychophysiological support of learning adaptation of junior high school students was revealed, where it is important to apply an individualized approach, since children show different levels of school motivation and adaptation.

Key words: adaptation, adaptation of schoolchildren, younger schoolchildren, adaptation to learning, psychophysiological support.

УДК 159.942.943.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.24>

Нерубаська А.О.

д.філос.н.,
доцент кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна академія
управління персоналом»

Мошенська О.С.

магістрантка II курсу
Одеський інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна академія
управління персоналом»

У сучасному освітньому контексті поняття «адаптація» та «адаптація навчання» стають ключовими факторами, що визначають успіш-

ний старт у світі знань для молодших школярів. Тому тема актуальна на кожному етапі розвитку суспільства. Німецький фізіолог

Г. Ауберт у 1856 році використав у науці термін «адаптація» для опису явища механізму чутливості органів зору чи слуху, що виявляється в підвищенні чи зниженні чутливості відповідно до впливу адекватного подразника. Сучасні науковці, наприклад О. Фролова, зазначають, що поняття «адаптація» може мати різні визначення залежно від конкретного контексту. По-перше, це може вказувати на процес, коли організм адаптується до свого середовища. По-друге, «адаптація» може означати стан рівноваги чи гармонії, який встановлюється між організмом і його оточенням. По-третє, це може вказувати на результат самого процесу пристосування. Нарешті, «адаптація» може бути пов'язана з певною «метою», яку організм «прагне» досягти [5, с. 6].

Поняття адаптації тісно пов'язане зі шкільним життям. Воно на кожному кроці ставить вимоги до компетентності дитини, її гнучкості, уміння виділяти головне і другорядне, здатності до цього пристосовуватися. Звідси й поняття шкільної адаптації, що визначається пристосуванням дитини до умов і вимог нового середовища. Її результатом є пристосованість як особистісна, що виступає показником життєвої компетентності дитини, її здатності орієнтуватися та впливати на довкілля [1].

У сучасному освітньому середовищі питання адаптації молодших школярів до навчання виявляється ключовим у контексті їхнього повноцінного розвитку. Особливу увагу дедалі частіше приділяють аспектам психофізіологічного забезпечення цього процесу, оскільки саме ці аспекти визначають ефективність вивчення й соціальну адаптацію дитини в школі. Стартовий етап шкільного навчання визначає формування основних навичок, які впливають на подальший успіх у навчальній діяльності. У цьому контексті розгляд психофізіологічних аспектів адаптації стає необхідним для розуміння та вдосконалення педагогічних стратегій, спрямованих на оптимізацію навчального процесу для молодших школярів.

Процес адаптації до навчання має свої особливості, які визначаються на різних етапах. У період молодшого шкільного віку відбувається активне формування особистості як учасника суспільства. Засвоєння дитиною відповідних знань, умінь і навичок у цей період впливає на її характер і особистість [9]. Тому вивчення ключових аспектів адаптації дитини до школи стає важливим завданням для сучасної психології та педагогіки. Це пов'язано насамперед із тим, що освітні заклади є основними інститутами, що впливають на адаптацію дитини. У цих установах дитина отримує відповідні навички для взаємодії із соціумом та оточуючим середовищем, а також освоює матеріал із різних навчальних предметів. Успішність адаптації до навчання визначає

майбутнє дитини і рівень її компетентностей, оскільки дошкільна та початкова шкільна освіта встановлюють фундаментальні умови для формування особистості на наступних етапах життєдіяльності [11, с. 473].

Процес адаптації, пов'язаний із введенням у нові норми шкільного життя, супроводжується психофізіологічними труднощами й несе типові кризові ризики в розвитку особистості [2]. Тому важливо створювати відповідне соціальне середовище та надавати першокласникам педагогічну підтримку для полегшення процесу адаптації до школи й попередження дезадаптації серед дітей. Ці вимоги, зокрема, визначені Державним стандартом початкової загальної освіти [10, с. 170].

Навчання в школі потребує значних зусиль як у плані розумового напруження, так і у фізичній витривалості дитини. Молодший шкільний вік вважається найбільш сприятливим періодом для розвитку емоційної сфери та культури почуттів особистості. Дитина постійно зростає, і взаємини з нею повинні враховувати вікові особливості, оскільки на різних етапах розвитку спостерігаються різні емоційні переживання [3]. Успішне проходження адаптаційного періоду є важливим, але він може бути складним, і не кожен учень його успішно може подолати. Такі труднощі можуть призвести до проблем у соціалізації через недостатню готовність до шкільного життя та ризик розвитку дезадаптації дитини [7, с. 57]. Саме тому в перші місяці шкільного навчання можна виявити основні труднощі в соціалізації молодшого школяра, які можна охарактеризувати як проблеми адаптації дитини до соціальних і психологічних вимог школи, що можуть проявлятися в труднощах шкільного життя.

Психологічна адаптація являє собою процес мотивації адаптивної поведінки, формування мети і програми для реалізації у ситуаціях новизни та значущості. Це взаємодія дитини із середовищем, під час якої вона враховує особливості оточуючого світу й активно впливає на нього для задоволення своїх потреб і реалізації зв'язків [4].

Окремо важливо додати, що дослідження особливостей психофізіологічного забезпечення адаптації навчання молодших школярів має велике значення з кількох ключових причин. По-перше, індивідуальний підхід грає важливу роль у розробці персоналізованих методів навчання, сприяючи ефективній адаптації кожної дитини. Дослідження може виявити оптимальні методи та стратегії, сприяючи максимізації ефективності навчання й адаптації молодших школярів. Тому раннє виявлення можливих труднощів у психофізіологічному забезпеченні дає змогу вжити заходів для їх попередження або ефективного управління [6].

Розуміння, як психофізіологічні аспекти впливають на адаптацію, дає змогу створити оптимальне навчальне середовище для розвитку кожної дитини, при цьому такі аспекти здатні сприяти адаптації до шкільних програм і методик, щоб вони враховували особливості психофізіологічного стану молодших школярів [8]. Саме тому забезпечення адаптації молодших школярів до навчання є важливим етапом у формуванні психофізіологічного благополуччя та подальшого успішного розвитку дитини.

Для того щоб визначити психофізіологічне забезпечення адаптації навчання молодших школярів, можна застосовувати низку методичних підходів. Психофізіологічні вимірювання надають об'єктивні дані щодо фізіологічних реакцій молодших школярів на стрес та адаптаційні процеси. Анкетування й опитування стають засобом отримання суб'єктивних даних від молодших школярів щодо їхніх власних переживань і стратегій адаптації, завдяки чому можна отримати глибше розуміння їхнього психічного стану. А спостереження за поведінкою та взаємодією дітей у реальних ситуаціях дає змогу отримати детальні дані й визначити особливості їхнього адаптаційного процесу.

Важливе місце серед методичних підходів має використання педагогічних експериментів, завдяки яким можна впливати на навчальні процеси й визначати ефективні методи адаптації, перевіряючи їх ефективність. При цьому когнітивні тести надають кількісні показники когнітивних функцій і здатностей дітей, що дає змогу оцінити їхні можливості в процесі навчання.

Співбесіди та групові обговорення забезпечують можливість отримати глибше розуміння внутрішнього світу дітей через безпосередню комунікацію та взаємодію. А медичні дослідження враховують можливі фізичні обмеження й аспекти, що можуть впливати на адаптацію молодших школярів. Вони надають повнішу картину стану здоров'я дітей у контексті їхньої адаптації.

При цьому комбінування цих методів дає змогу отримати комплексну й об'єктивну картину щодо психофізіологічного забезпечення адаптації молодших школярів до навчання.

Зважаючи на вищенаведену інформацію щодо дослідження психофізіологічного забезпечення адаптації навчання молодших школярів, нами було використано методи збору емпіричної інформації, а саме: методики «Експертна оцінка адаптування дитини до школи» (В. І. Чирков, О. Л. Соколова, О. В. Сорокіна) та «Карта адаптації першокласників», яка допомагає протестувати вчителів і батьків; опитувальник за анкетною Н. Г. Лусканової «Рівень шкільної мотивації і адаптації»; тест Лурія «10 слів» на визначення пам'яті й уважності.

При цьому важливо відзначити, що в нашому дослідженні брали участь 40 дітей віком 6–9 років із приватного центру освітніх послуг «Експерт» [12], директором якого є Людмила Геннадіївна Мошенська, вона ж викладач усіх дисциплін для молодших школярів: письма, скорочитання, математики, творчості тощо (крім англійської мови). Тому насамперед пропонуємо розглянути результати, отримані за методиками «Експертна оцінка адаптування дитини до школи» і «Карта адаптації першокласників», що допомагає протестувати вчителів і батьків.

Під час дослідження за методикою «Експертна оцінка адаптування дитини до школи» нам довелося вивчити соціально-психологічну адаптацію дітей до навчання в школі за допомогою участі вчителів і батьків. Аналізуючи отримані результати, ми розробили схему для вчителів і окрему схему для батьків, які наведені у вигляді таблиць нижче.

Варто проаналізувати, що означає кожен із показників табл. 1. Оцінка вчителів показала, що діти загалом відзначаються позитивними показниками адаптації до шкільного середовища (88,5%). Учителі сприймають, що більшість учнів успішно й легко впораються з викликами шкільного життя. При цьому показники неповної адаптації (11,5%) свідчать, що малий відсоток дітей, на думку вчителів, може потребувати додаткової підтримки або уваги для досягнення оптимальної адаптації. Це може вказувати на певні труднощі або виклики, з якими деякі учні стикаються в період адаптації до нового середовища. Відсутність даних у категорії «дезадаптація» може свідчити про те, що за загальними стандартами всі діти мають певний рівень адаптації. При цьому нульовий відсоток дезадаптації також може вказувати на те, що вчителі вважають, що немає серйозних проблем або викликів у цьому аспекті.

За оцінкою батьків згідно із цією методикою, показник адаптації (84,1%) свідчить про те, що більшість батьків вважають, що їхні діти добре адаптовані до шкільного оточення. Це

Таблиця 1
Результати за методикою «Експертна оцінка адаптування дитини до школи»

	Адаптація	Неповна адаптація	Дезадаптація
Результати діагностики вчителів			
Показники в школі	88,5	11,5	–
Результати діагностики батьків			
Показники в школі	84,1	15,9	–

(Показники адаптації стосуються 40 дітей)

може вказувати на позитивний погляд батьків на шкільний досвід своєї дитини та впевненість у її успіхах. При цьому показник неповної адаптації (15,9%) свідчить, що деякі батьки можуть вбачати ознаки труднощів або неповної адаптації у своїх дітей. Це може бути спричинено різними факторами, такими як стрес, соціальні труднощі або індивідуальні особливості. Незважаючи на це, відсутність показників щодо дезадаптації може свідчити про те, що батьки не вбачають серйозних проблем чи невдач в адаптації своїх дітей.

З огляду на отримані результати можна прослідкувати загальний позитивний тренд у сфері адаптації, проте варто врахувати, що це може вказувати на окремі аспекти, які варто розглянути для подальшого покращення шкільного досвіду дітей.

Тому далі пропонуємо розглянути результати, отримані за допомогою «Карти адаптації першокласників», де для оцінки здатності дитини орієнтуватися в оточуючому світі та її соціалізації ми використали метод «Інтерв'ю», який допоміг нам виявити, що 78% дітей впоралися із цим завданням (а саме з адаптацією в школі).

Отже, отримані результати від інтерв'ю свідчать про ефективність процесу адаптації дітей до шкільного середовища в багатьох аспектах. Насамперед стосовно спілкування можна відзначити, що 78% дітей виявили адекватність у спілкуванні як з учителем, так і з однокласниками. Це свідчить про позитивні стосунки та здатність дітей взаємодіяти в новому колективі. Крім того, такі показники, як зацікавленість навчальною діяльністю, виконання організаційних вимог, легке включення в роботу, ефективне керування увагою, загальний контроль за результатами та пізнавальна активність визначають, що 78% дітей виявляють зацікавленість, що є важливим фактором для позитивного ставлення до навчання й активної участі в ньому. Вони демонструють високий рівень виконання вказівок та організаційної дисципліни, що сприяє плавному перебігу навчального процесу, виявляють готовність і швидкість адаптації до навчального середовища тощо.

Тобто на основі отриманих даних можна визначити, що більшості дітей успішно адаптується до навчального процесу й соціального середовища. Однак для повнішого розуміння ситуації слід також звернути увагу на аспекти, де можуть виникати певні труднощі чи які потребують уваги для подальшого покращення.

Важливо зауважити, що отримані за методиками «Експертна оцінка адаптування дитини до школи» та «Карта адаптації першокласників» результати надають комплексний огляд адаптаційного процесу дітей до навчання

у школі. Зіставлення даних з обох методик дає змогу здійснити глибший аналіз і зрозуміти різноманітні аспекти адаптації. Дані свідчать про те, що переважна більшість дітей, за оцінкою як вчителів, так і батьків, успішно адаптується до шкільного оточення. Мінімальний відсоток неповної адаптації може бути пов'язаний з ефективністю педагогічних і психосоціальних стратегій, що використовуються в школі та в сім'ї. Загалом можна говорити про те, що більшість дітей успішно адаптується, проявляючи позитивні якості у спілкуванні, зацікавленості навчанням та організаційній діяльності. Однак для більш точного розуміння ситуації може бути корисно розглянути конкретні аспекти, де можуть виникати труднощі та де може знадобитися додаткова підтримка.

Саме тому далі пропонуємо розглянути результати, отримані нами внаслідок опитування, здійсненого за анкетною Н. Г. Лусканової «Рівень шкільної мотивації і адаптації» (рис. 1).

На рис. 1 можна побачити, що перший рівень становить 27%, другий рівень – 35%, третій рівень – 30%, четвертий рівень – 6%, а п'ятий рівень – 2%. Відповідно до цього пропонуємо розглянути, що саме означають наведені дані та як вони проявляються в поведінці дітей.

Перший рівень (27%) – високий рівень шкільної мотивації: учні цієї категорії мають високий рівень пізнавального мотиву та прагнуть до успіху в навчанні. Вони відзначаються сумлінністю, відповідальністю та сильним бажанням відповідати вимогам школи. Їхні малюнки на шкільну тематику відображають вивчення, учителя біля дошки та навчальний матеріал.

Другий рівень (35%) – гарна шкільна мотивація: ця категорія охоплює більшість учнів початкових класів, які успішно справляються з навчанням. Вони виявляють гарну шкільну мотивацію і можуть упоратися з навчальною діяльністю. Малюнки цих учнів також відображають навчальні ситуації.

Третій рівень (30%) – позитивне ставлення до школи: учні із цієї категорії виявляють пози-

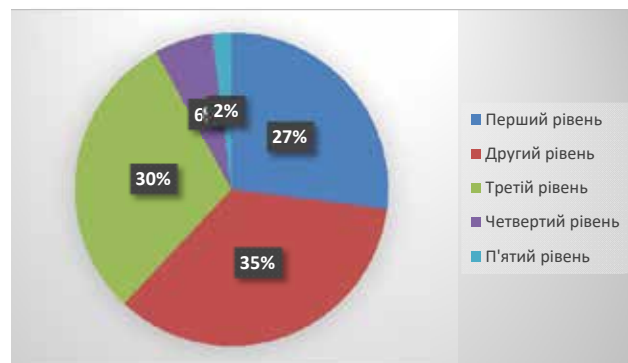


Рис. 1. Опитування «Рівень шкільної мотивації і адаптації»

тивне ставлення до школи, але їх цікавить школа переважно позаурочною діяльністю. Вони відчувають комфорт у шкільному середовищі, але навчальний процес цікавить їх менше.

Четвертий рівень (6%) – низька шкільна мотивація: учні цієї групи відвідують школу неохоче, пропускають заняття та мають серйозні труднощі в навчальній діяльності. Нестійка адаптація до школи характеризує цю категорію.

П'ятий рівень (2%) – негативне ставлення до школи, шкільна дезадаптація: учні цієї категорії зазнають серйозних труднощів у навчанні, мають проблеми в спілкуванні з однокласниками та вчителями. Їх характеризує негативне ставлення до школи та важкість адаптації до навчального середовища.

Відповідно до отриманих даних, можна говорити про те, що результати опитування за анкету Н. Г. Лусканової «Рівень шкільної мотивації і адаптації» є важливими для визначення стану емоційно-психологічного налаштування учнів та їх готовності до навчального процесу, отримані дані свідчать про різноманітність психологічного стану учнів і надають підстави для вивчення та впровадження індивідуалізованих підходів до навчання й підтримки учнів різних категорій.

На завершення нашого емпіричного дослідження нами було використано тест Лурія «10 слів» на визначення пам'яті й уважності, завдяки чому ми змогли виділити такі показники, як кількість відтворених слів і динаміку відтворення слів (крива довільного запам'ятовування).

Результати тесту свідчать про особливості запам'ятовування, які пропонуємо розглянути в табл. 2.

Отже, відповідно до табл. 2, результати тесту Лурія «10 слів» дають важливий огляд функціонального стану запам'ятовування обстежуваних. Так, показник кількості відтво-

рених слів (93,5%) свідчить про те, що безпосереднє запам'ятовування не порушено. Це може ідентифікувати нормальний рівень безпосереднього запам'ятовування та здатність до миттєвого відтворення інформації. При цьому 6,5% опитуваних мають показник – безпосереднє запам'ятовування порушено. Це може бути ознакою проблем у короткостроковій пам'яті, зокрема в разі відтворення невеликої кількості інформації після одноразового пред'явлення.

Показники динаміки відтворення слів (крива довільного запам'ятовування) показали, що в 90,2% дітей довготривала пам'ять не порушена. Це означає, що їхня здатність до збереження інформації на тривалий термін є високою. Проте в 9,8% дітей довготривала пам'ять понижена. У тієї частини обстежуваних, які виявляють понижену довготривалу пам'ять, можуть бути проблеми з утриманням інформації протягом тривалого періоду після її надання. Це може вказувати на проблеми з функцією збереження та консолідації навчальної інформації.

Окремо важливо звернути увагу, що наведені результати важливі для розуміння структури пам'яті, її різних аспектів і виявлення можливих проблем. У випадку виявлення порушень подальша діагностика й індивідуалізована підтримка можуть бути важливими для подолання труднощів у запам'ятовуванні.

Отже, проведений нами аналіз психофізіологічного забезпечення адаптації навчання молодших школярів дав змогу визначити особливості щодо психофізіологічних аспектів адаптації дітей до шкільного середовища відповідно до результатів проведеного емпіричного дослідження. У межах цього аналізу «Експертна оцінка адаптування дитини до школи» та «Карта адаптації першокласників» підкреслили важливість взаємодії між вчителями та батьками, що дозволило отримати взаємозалежні оцінки адаптації. Учителі, оцінюючи

Таблиця 2

Особливості запам'ятовування за тестом Лурія «10 слів»

№	Назва	Результат, (%)	Інтерпретація
1	Безпосереднє запам'ятовування не порушено	93,5%	Якщо обстежуваний безпосередньо після зачитування десяти слів відтворює в чотирьох-п'яти спробах не менше ніж сім слів
2	Безпосереднє запам'ятовування порушено	6,5%	Якщо обстежуваний безпосередньо після зачитування десяти слів відтворює менше ніж сім слів. Чим менше слів відтворюється, тим більше вираженими признаються порушення безпосереднього запам'ятовування
3	Довготривала пам'ять не порушена	90,2%	Якщо через 20–30 хв. без попереднього попередження обстежуваний відтворює не менше ніж сім слів, що запам'ятовуються
4	Довготривала пам'ять понижена	9,8%	Якщо через 20–30 хв. без попереднього попередження обстежуваний відтворює менше ніж сім слів, що запам'ятовуються

соціальну й навчальну поведінку, підтвердили високий рівень адаптації у 75% дітей. Батьки також підтвердили цей показник, що свідчить про консистентність оцінок. Результати за опитувальником Н. Г. Лусканової показали різні рівні шкільної мотивації та адаптації. Велика частина учнів має гарну шкільну мотивацію, але є і ті, у кого ця мотивація низька, що вказує на потребу в індивідуальному підході. За Тестом Лурія «10 слів» результати вказують на різні рівні короткотривалої та довготривалої пам'яті: більшість учасників демонструють ефективно безпосереднє та довготривале запам'ятовування, але є група осіб із порушеннями в цих аспектах.

Тому, з огляду на вищевикладене, можна визначити загальну тенденцію – успішна адаптація пов'язана з високим рівнем шкільної мотивації, соціально-емоційною стабільністю, а також здатністю ефективно використовувати пам'ять і увагу. Проте існують індивідуальні відмінності, які потребують індивідуального підходу до корекції та підтримки для кожного учня.

Отже, з урахуванням отриманих результатів можна сформулювали рекомендації, що сприятимуть покращенню психофізіологічного забезпечення адаптації молодших школярів. Зокрема, рекомендується вдосконалювати організацію навчального процесу, враховуючи індивідуальні особливості й потреби кожного учня, підтримувати емоційне та соціальне благополуччя, активізувати мотивацію до навчання та підвищувати інтерес до шкільної діяльності.

Також важливо акцентувати увагу на розвитку творчих і когнітивних здібностей дітей, створюючи стимулююче середовище для їхнього росту. Комплексний підхід і врахування індивідуальних особливостей дадуть змогу ефективно підтримувати психофізіологічний розвиток молодших школярів і забезпечувати їх успішну адаптацію в шкільному середовищі.

Враховуючи наведені узагальнення, рекомендації щодо покращення психофізіологічного забезпечення адаптації молодших школярів можуть сприяти створенню оптимальних умов для розвитку кожної дитини та формування позитивного ставлення до навчання.

Отже, на основі проведеного аналізу результатів та враховуючи різноманітні аспекти психофізіологічного забезпечення адаптації навчання молодших школярів, важливо сприяти створенню корегувальних програм із застосуванням індивідуалізації підходу, оскільки діти проявляють різні рівні шкільної мотивації та адаптації. Із цього випливає необхідність розробки індивідуальних програм для кожного учня з урахуванням його психофізіологічних особливостей і потреб. Проте важливо організувати застосування корегувальної

програми / програм відповідно до комплексного підходу, оскільки рекомендації стосовно психофізіологічного забезпечення адаптації повинні охоплювати різні аспекти, такі як фізичне здоров'я, емоційний стан, увага, пам'ять і соціальні навички. Саме тому застосування комплексного підходу дасть змогу забезпечити повноцінний розвиток дітей.

Украї важливо враховувати, що для успішної реалізації корегувальних програм важлива взаємодія із вчителями та батьками. Вчителі повинні мати можливість адаптувати навчання до потреб кожного учня, а батьки можуть допомагати у створенні сприятливого домашнього середовища. При цьому застосування сучасних технологій, включно з комп'ютерними програмами та інтерактивними засобами, сприятиме більш ефективному навчанню та розвитку дітей. Важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості кожного учня.

Також важливо надавати підтримку в розвитку психологічного здоров'я, використовуючи різні методики, такі як релаксаційні техніки й індивідуальні консультації з психологом. Тому, враховуючи різні рівні шкільної мотивації та адаптації, потрібно проводити системну роботу над покращенням результатів кожної групи учнів. Це може передбачати регулярний моніторинг та адаптацію програми. Отже, наслідком забезпечення адаптації є створення сприятливих умов для успішного навчання та розвитку кожної дитини в молодшому шкільному віці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адаптація дитини до шкільного навчання. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/001z0q-7fe2.doc.html> (дата звернення 27.01.2024).
2. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посібник. 2-ге вид., стереотипне. Київ : Академвидав, 2011. 463 с.
3. Groshovenko O. P., Герасимчук А. В., Сметанюк І. В. Формування екологічно-доцільної поведінки молодших школярів. Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна, 5–6 лютого 2021 року). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2021. Ч. 1. 70 ст.
4. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
5. Каралаш І. М. Адаптація школярів до навчальної діяльності при переході з початкового до базового середнього рівня освіти. Кваліфікаційна робота : рівень вищої освіти – другий (магістерський). Чернівці – 2021. 125 с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3720/educ_2022_131.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 27.01.2024).
6. Кожемякина Н. І. До питання про шкільну дезадаптацію дітей першого класу. *Наука і освіта*. 2002. № 2. С. 32–35.

7. Крюкова Л. Вплив емоційної сфери на процеси адаптації першокласника до навчального процесу. *Збірник наукових праць РДГУ*. Серія: Психологія: реальність і перспективи. 2019. Випуск 13. С. 57–63.

8. Методичні рекомендації щодо організації в закладі освіти психологічного та соціально-педагогічного супроводу дітей, які пережили втрату батьків внаслідок бойових дій. ЧОІПОПП. 2017. С. 13.

9. Подоляк Л. Г. Основи вікової психології : навчальний посібник. Київ : П44 Главник, 2006. 112 с.

10. Поліщук І. Адаптація молодших школярів. The IV International Scientific and Practical Conference “Science, people and the latest technologies”, October 09–11, 2023, Sofia, Bulgaria. С. 170–173.

11. Фроленкова Н. О., Купіна І. О. Адаптація дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до навчання в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (12). С. 471–482.

12. Центр освітніх послуг «Експерт». URL: <https://expert-odessa.com/> (дата звернення 27.01.2024).

РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРЕЖИВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING BY YOUNGER SCHOOL STUDENTS

Стаття присвячена теоретичному й емпіричному дослідженню феномену емоційного інтелекту, а також визначенню його ролі в переживанні психологічного благополуччя молодшими школярами. Охарактеризовано феномен емоційного інтелекту та стан психологічного благополуччя, визначені особливості їх формування в межах молодшого шкільного віку. Проаналізовано ряд теоретичних та емпіричних досліджень українських і зарубіжних дослідників, де окреслена важливість цих феноменів, визначені моделі емоційного інтелекту та характеристики стану психологічного благополуччя. Розкрито суть поняття «психологічне благополуччя», його характеристики, компоненти, надається можлива розширена модель поняття, згідно з обраною проблематикою. Розглядаються теоретичні та методичні засади, що обґрунтовують важливість розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку та його вплив на формування психологічного благополуччя. Проаналізовано результати емпіричного дослідження, а саме: рівні сформованості емоційного інтелекту, адаптивності, компетентності, задоволеності життям, конфліктності, згуртованості та тривожності дітей. Виявлено наявність зв'язку сформованості емоційного інтелекту з переживанням психологічного благополуччя дітьми. Висновки акцентують увагу на важливості високого рівня сформованості емоційного інтелекту в дітей, що дасть змогу підтримувати стабільний стан їх психологічного благополуччя.

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічне благополуччя, задоволеність життям, адаптація, тривожність, емоційне бла-

гополуччя, молодший шкільний вік, емоційні навички, моделі емоційного інтелекту.

The article is devoted to the theoretical and empirical study of the phenomenon of emotional intelligence, as well as its role in the experience of psychological well-being by younger schoolchildren. The phenomenon of emotional intelligence and the state of psychological well-being are characterized, and the peculiarities of their formation within the limits of primary school age are determined. Several theoretical and some empirical studies of Ukrainian and foreign researchers are highlighted, in which the importance of these phenomena is outlined, successful models of mental intelligence, and characteristics of the psychological state are determined. The essence of the concept of "psychological well-being", its characteristics, components, and essence are revealed, and a possible extended model of the concept is provided, according to scientific research. The theoretical and methodical tasks justifying the importance of the development of emotional intelligence of children of primary school age and its influence on the formation of psychological well-being are considered. The results of the empirical research were analyzed, namely: the levels of the formation of emotional intelligence, adaptive, competence, satisfaction with life, conflict, cohesion, and anxiety of children. The presence of a connection between the formation of emotional intelligence and the child's psychological well-being was revealed. The conclusions emphasize the importance of a high level of emotional intelligence formation in children, which allows them to ensure a stable state of their psychological well-being.

Key words: emotional intelligence, psychological well-being, life satisfaction, adaptation, anxiety, emotional well-being, younger students, emotional skills, models of emotional intelligence.

УДК 159.92+159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.25>

Нікітчик Ю.В.

магістр II року навчання за спеціальністю 053 «Психологія»
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Грисенко Н.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Вступ. Важливість розвитку особистості – зараз дуже актуальне питання, оскільки теперішні умови є несприятливими й небезпечними. У складній ситуації для суспільства збереження та підтримка переживання психологічного здоров'я і благополуччя, особливо дітей, стає надзвичайно важливим завданням. Зокрема, дослідження показують, що діти, які переживають стрес і навчаються дистанційно, можуть виявити зміни у своєму емоційному стані. Емоційний інтелект, як ключовий чинник успіху в різних аспектах життєдіяльності, стає важливим для подолання викликів і деструктивних наслідків кризового часу.

В останні десятиріччя феномен емоційного інтелекту (далі – EI) привернув багато уваги і науковців, і суспільства загалом. Сьогодні EI – ключовий фактор у досягненні успіху та благополуччя в житті. Роботи Д. Гоулмана, Дж. Мейєр, П. Саловей, Д. Карузо, Р. Бар-Она, Д. Люсіна стали фундаментальними у вивченні

феномену EI, а дослідники сьогодення Е. Носенко, Н. Коврига, А. Четверик-Бурчак, Т. Бредберрі та Дж. Гривз представили розширені й новітні моделі, які наповнені багатьма компонентами та мають безліч функцій у різноманітних сферах життєдіяльності людини. А дослідниці М. Шпак [7, с. 269], Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак окреслили позитивний зв'язок емоційного інтелекту та стану психологічного благополуччя особистості.

Серед аспектів і компонентів EI в різних моделях виділяють: знання своїх емоцій, управління емоціями, особистісну мотивацію, розпізнання емоцій інших, керування відносинами (Дж. Мейєр, П. Саловей, Д. Карузо – модель здібностей); Р. Бар-Он створив модель емоційно-соціального інтелекту (ESI) та опитувальник EQ-i (Bar-On Emotional Quotient Inventory), у якому виділив п'ять шкал – внутрішньо-особистісна, міжособистісна, управління стресом, адаптивність, загальний настрій; змішана

модель М. Люсіна, компонентами якої є здатність до розуміння власних емоцій, до контролювання зовнішнього вираження власних емоцій, до розуміння емоцій інших та викликання потрібної емоції, до керування емоціями інших людей. Модель Е. Носенко та Н. Ковриги – це інформаційно-перероблювана модель EI, основна концепція якої базується на тому, що EI представляє емоційну розумність, що виконує стресозахисну й адаптивну функції і через них визначає успіх життєдіяльності людини. Також Е. Носенко стверджує про певну ієрархічну структуру формування рівнів EI, згідно з якою: **сенсорно-перцептивний** – нижній рівень (рефлексивна дія особи), **мисленнєвий** – середній рівень (здійснення зовнішньої активності із застосуванням певних вольових зусиль), **рівень настанов, цінностей, ідеалів** – найвищий (рівновага між внутрішнім і зовнішнім) [2, с. 120].

Психологічне благополуччя досліджувалося багатьма науковцями, серед них К. Ріфф, М. Селігман, Е. Дінер, Б. Фредеріксон та ін. Досліджуючи цей феномен, К. Ріфф розробила модель психологічного благополуччя (PWB), що містить шість вимірів благополуччя: автономія, оволодіння середовищем, особистісний ріст, позитивні стосунки з іншими, мета життя та самосприйняття. Е. Дінер – видатний дослідник суб'єктивного благополуччя, провів широке дослідження задоволеності життям і щастя. Б. Фредеріксон відома своєю теорією «розширюй і будуй», яка наголошує на ролі позитивних емоцій у формуванні психологічних ресурсів і благополуччя.

Учені виділяють дві основні складові психологічного благополуччя, які характеризують два відповідні компоненти (або рівні): 1) позитивна оцінка свого життя – когнітивний компонент; 2) переважання позитивних емоцій над негативними – емоційний компонент [6, с. 10].

Спираючись на ґрунтовні дослідження, концепції, підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя, чинники його формування, до когнітивного компонента також можна віднести компетентність пізнавальної сфери, критичне мислення, саморозвиток, формування ціннісно-мотиваційної сфери. До емоційного компонента – переважання позитивних емоцій, а отже, прояв низького рівня тривожності в життєвих ситуаціях та емоційна стабільність. А ось адаптивність, налагодження позитивних стосунків з оточуючими можна віднести до поведінкового компонента, суттєво доповнивши цим компонентом структуру феномену. Адже адаптивні можливості та здатність до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення, прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності – це критерії психічного здоров'я, яке вчені ототожнюють із поняттям психологічного благополуччя.

Тож психологічне благополуччя – це якісний стан людини, її інтегральний показник ступеня спрямованості до позитивного функціонування, який характеризується відчуттям рівноваги, гармонії, стабільності та відчуттям загального психологічного комфорту в життєдіяльності. Виділяють ряд чинників, які формують стан психологічного благополуччя, серед них соціальні (відносини, статус особистості), психологічні (узгодженість психічних процесів і функцій), духовні (сєнс життя та місце особистості в ньому), фізичні (гарний загальний стан організму) та матеріальні (безпека та стабільність).

Дослідження Е. Л. Носенко, Н. В. Ковриги, А. Г. Четверик-Бурчак доводять, що основним наслідковим результатом високого рівня сформованості EI є задоволення життям, відчуття суб'єктивного благополуччя і стабільність психічного здоров'я [2, с. 119].

Сьогодні є нелегким часом для українського суспільства, тому дуже важливо спрямовувати увагу й зусилля на збереження психологічного благополуччя та здоров'я людей. У стані постійного стресу й напруги, в умовах війни найуразливішою категорією є саме діти, оскільки в них ще недостатньо можливостей для опрацювання цього досвіду, тільки формується здатність до розуміння абстрактних речей, тому всі події вони переживають у конкретному сенсі. Вплив війни на розвиток особистості дітей зараз активно вивчається та висвітлюється в роботах українських учених, постійно з'являються нові відомості та способи вирішення проблемних питань [1, 3, 4, 5].

Вплив підвищеного стресу негативно впливає на формування особистості та може викликати суттєві зміни у формуванні та розвитку психіки дітей, а їх адаптація в суспільстві стає більш складною, оскільки переважна більшість продовжує навчатися в дистанційному форматі для безпеки. Останні дослідження свідчать про складнощі в соціалізації та спілкуванні дітей, про їх підвищену тривожність та емоційну напруженість, тому важливо не лише допомогти мінімізувати деструктивні наслідки, а й навчитися їх попереджати.

Метою статті є теоретичне обґрунтування феноменів емоційного інтелекту та стану психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку, а також емпіричне дослідження ролі сформованості емоційного інтелекту в переживанні психологічного благополуччя молодшими школярами.

В емпіричному дослідженні взяли участь 49 учнів 5-го класу: 16 дівчат і 33 хлопці віком 10–11 років. 5-й клас є роком адаптації дитини до середньої та старшої школи, значно збільшується коло спілкування як серед однолітків, так і з учителями, з якими потрібно побудувати й налагодити комунікацію, а також починається

процес активного становлення особистості та прояву власного «Я». Метою дослідження було перевірити припущення про існування зв'язку між рівнем сформованості емоційного інтелекту та станом психологічного благополуччя молодших школярів; проаналізувати отримані дані й окреслити подальші перспективи розвитку інструментів для досліджень цієї теми.

Шляхом застосування методики «Шкала оцінки своєї компетентності», адаптація Н. С. Чернишової (1997 р.), було досліджено рівні обізнаності дітей за такими шкалами: пізнавальна компетентність, спілкування з однолітками, пізнавальна діяльність, загальне самоприйняття (рис. 1). Низький рівень за всіма чотирма шкалами показали лише 6% молодших школярів, середній рівень – приблизно 40%, високий – до 60%. За загальною оцінкою компетентності середній рівень показали 43% учнів і високий – 57% учнів.

За презентованими даними, задоволеність життям проявляють 28,6% учнів, середній рівень задоволеності мають 44,9% учнів, а низький рівень задоволеності життям – 26,5%. Конфліктність притаманна 40,8% учнів (високий рівень), середній рівень конфліктності – у 10,2% дітей, а низький – у 49%, тобто майже половина учнів є неконфліктними. Високий рівень згуртованості характеризує 38,8% учнів, середній рівень – 20,4%, низький – 40,8%.

Адаптованість дітей молодшого шкільного віку досліджували за допомогою методики визначення особистісної адаптованості школярів А. В. Фурман (2008 р.). Відповідно до отриманих даних цілком адаптованими до 5-го класу є 36,7% учнів, неадаптовані 40,8% – найбільша кількість учнів, а дезадаптовані – 22,5% школярів (рис. 2).

Результати дослідження сформованості емоційного інтелекту молодших школярів

за опитувальником «Рівень сформованості емоційного інтелекту молодшого школяра» К. С. Кузнецової, А. Е. Олександрової свідчать про те, що більшість учнів мають достатній рівень сформованості EI – 73,5%, оптимальний рівень у значно меншій кількості учнів – 18,4% і елементарний – лише у 8,1% молодших школярів (рис. 3). Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень сформованості EI у молодших школярів, а також результати дають змогу визначити групу ризику для подальшої корекційної та розвивальної роботи.

Результати дослідження тривожності за допомогою тесту шкільної тривожності Філліпса можна констатувати більшою мірою низький рівень тривожності дітей (рис. 4).

За отриманими результатами можна констатувати, що найбільшу тривожність діти відчувають у ситуації перевірки знань і самовираження – 12 і 10% відповідно. Також за шкалою самовираження майже 40% переживають тривогу на середньому рівні.

Підбір методик базувався на теоретичному визначенні поняття психологічного благополуччя. За відсутності методики для психодіагностичного дослідження психологічного благополуччя молодших школярів було вибрано ті, що визначають його складові, а саме: компетентність, адаптованість, згуртованість, конфліктність, задоволеність життям, а також рівень тривожності молодших школярів.

За результатами кореляційного аналізу статистично значущі зв'язки було виявлено між рівнем сформованості емоційного інтелекту та рівнем адаптивності молодших школярів – $r_s = 0,408$ ($p > 0,01$), а також між рівнем за шкалою «згуртованість» – $r_s = 0,297$ ($p > 0,05$).

Для глибшого дослідження ролі сформованості емоційного інтелекту в переживанні психологічного благополуччя молодшими

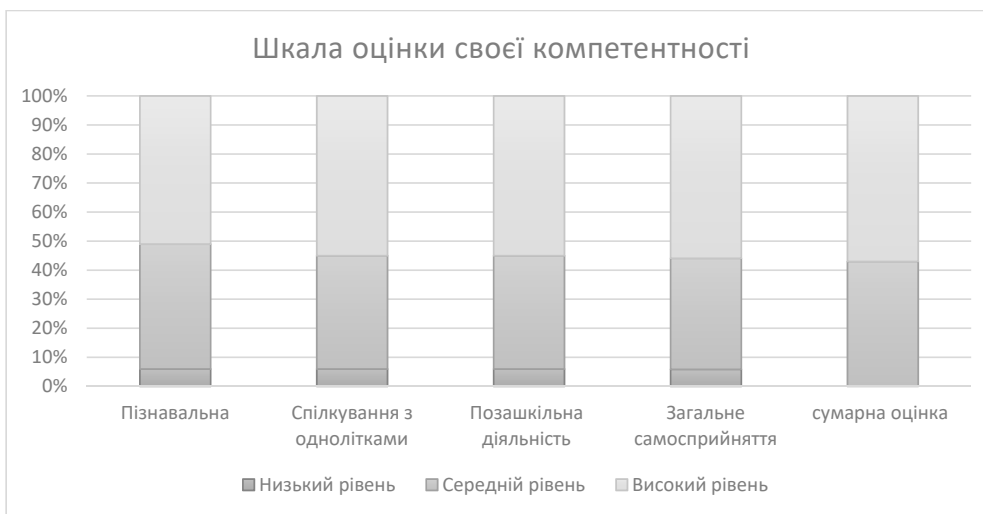


Рис. 1. Аналіз шкал оцінки компетентності молодшими школярами

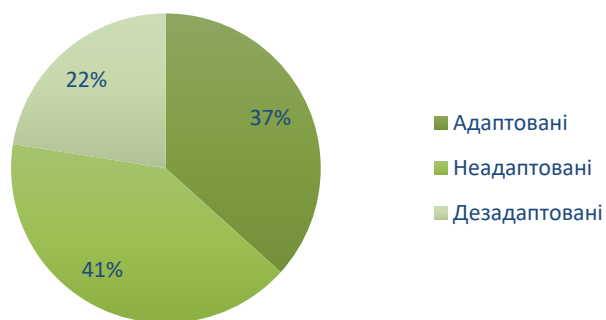


Рис. 2. Аналіз рівня адаптованості молодших школярів

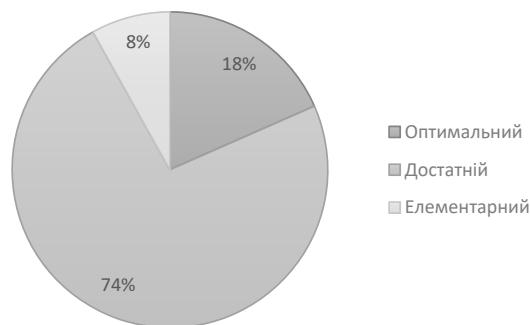


Рис. 3. Аналіз рівнів сформованості емоційного інтелекту молодших школярів

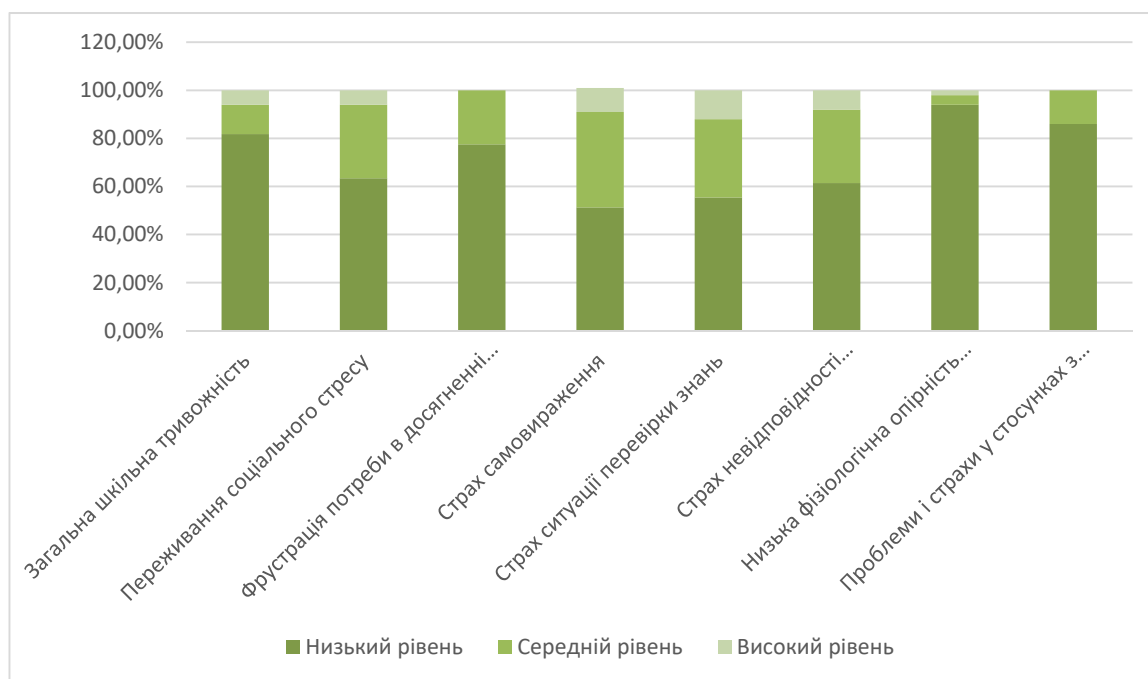


Рис. 4. Аналіз показників тривожності молодших школярів

школярами було застосовано кластерний аналіз, проведений методом К-середніх, мірою відстані слугувала евклідова відстань. За результатами кластеризації було отримано два кластери, які характеризують взаємодію сформованість ЕІ дітей та аспектів переживання ними психологічного благополуччя в молодшому шкільному віці (рис. 5).

Основною характеристикою кожного з кластерів є сформованість ЕІ, оскільки цей показник виступає незалежною змінною, тому аналіз поділив дітей на дві групи: з нижчими показниками сформованості (кластер 1) і вищими (кластер 2). Діти, які мали вищий рівень сформованості ЕІ, характеризуються високим рівнем адаптивності до нових умов навчання, мають достатньо високі показники задоволеністю життям, у спілкуванні та груповій роботі проявляють низьку конфліктність і високий рівень згуртованості, а за шкалами компетентності виявляють високий рівень обізнаності

в пізнавальній та розвивальній сферах. Також важливим показником цього кластера є низькі рівні прояву за шкалами тривожності.

Діти ж з нижчим рівнем сформованості ЕІ показали протилежні результати, а саме показники шкал компетентності, задоволеності життям, згуртованості й адаптивності були виявлені на низькому рівні. А за всіма показниками тривожності були виявлені, навпаки, високі результати, особливо за такими, як страх не відповідати очікуванням інших і конфліктність.

Отже, підтверджено роль емоційного інтелекту в переживанні стану психологічного благополуччя дітьми молодшого шкільного віку. Діти з високим рівнем сформованості ЕІ є більш задоволеними своїм життям, менш тривожними й оцінюють свої стосунки з однолітками та вчителями як позитивні.

Висновок. Дуже важливо розвивати ЕІ дітей, оскільки він є ключем до успішної жит-

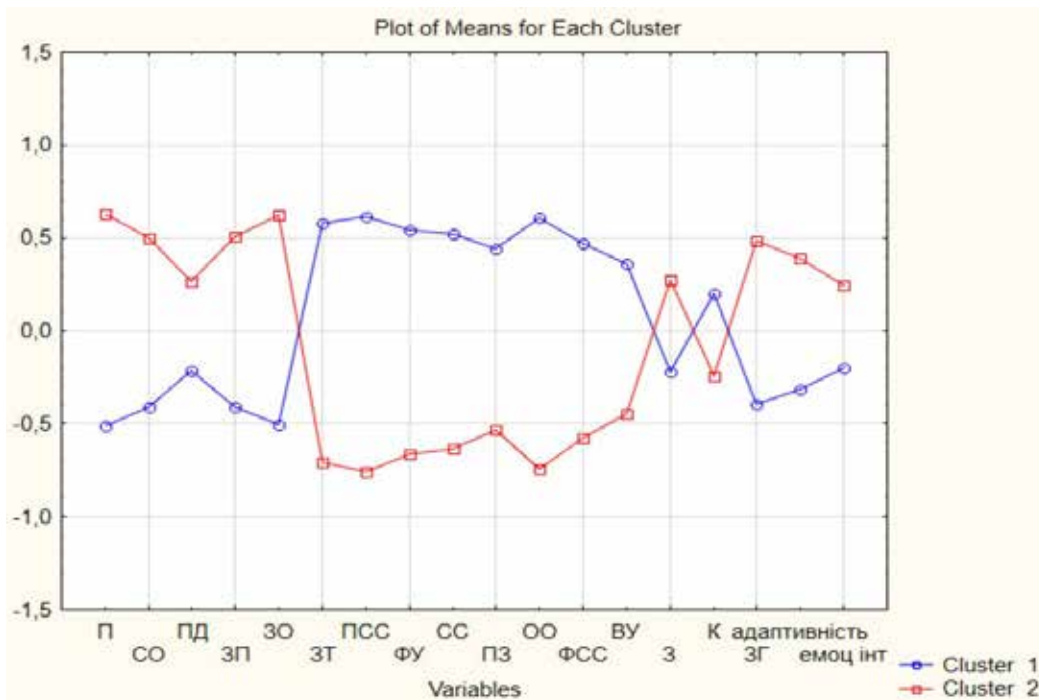


Рис. 5. Результати кластеризації вибірки молодших школярів за компонентами психологічного благополуччя та рівнем сформованості ЕІ

Примітка: П – пізнавальна компетентність, СО – спілкування з однолітками, ПД – позашкільна діяльність, ЗП – загальне самосприйняття, ЗО – загальна оцінка; ПСС – переживання соціального стресу, ФУ – фрустрація потреби в досягненні успіху, СС – страх самовираження, ПЗ – страх ситуації перевірки знань, ОО – страх не відповісти очікуванням інших, ФСС – низька фізіологічна опірність стресу, ВУ – проблеми та страхи у відносинах з учителями; З – задоволеність життям, К – конфліктність, ЗГ – згуртованість.

тедіяльності та благополуччя. Сформованість ЕІ відповідно до вікових меж допоможе дитині ефективніше боротися зі стресом, краще адаптуватися в новому середовищі, будувати успішні та гармонійні відносини з оточуючими, а особливо з однолітками, що для дитини цього віку є дуже важливим. Емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту в переживанні психологічного благополуччя молодшими школярами показало, що діти з високим та вище середнього рівнями сформованості емоційного інтелекту проявляють нижчі рівні тривожності, є менш конфліктними у взаємодії з оточуючими, проте проявляють вищу згуртованість та адаптованість. Діти ж з нижчими рівнями сформованості емоційного інтелекту мають протилежні характеристики: вони є більш тривожними, схильними до конфліктів у взаємодії з оточуючими та менш адаптовані до шкільного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зінченко Д. А. Формування особистості у дітей під час військового стану в Україні. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.) / МВС Укра-*

їни, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. С. 98–101.

2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 116–123.*

3. Мовчан В. В. Формування емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conferenceproceeding/article/view/1353/1381> (дата звернення 12.01.2024).

4. Пророк Н. В. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. URL: https://lib.iitta.gov.ua/736777/1/Стаття_Пророк,%20Чекстере,%20Гнатюк.pdf (дата звернення 8.01.2024).

5. Руденок А. І., Чорна М. Д. Соціально-психологічна адаптація дітей з ООП в умовах війни. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18037> (дата звернення 8.01.2024).

6. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

7. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта. 2016. № 5. С. 266–270.*

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

EMPIRICAL RESEARCH OF COPING STRATEGIES PECULIARITIES OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ADAPTABILITY TO LEARNING DURING MARTIAL LAW

Метою статті стало вивчення особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах війни в Україні. У нашому дослідженні за допомогою регресійного аналізу ми виявили, що у студентів, які взяли участь у дослідженні, адаптованість до навчальної діяльності відбувається більш успішно, ніж до навчальної групи. За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу було виявлено вплив віку студентів на рівень їх адаптованості до навчальної діяльності. При цьому молодші за віком студенти мають децю нижчий рівень навчальної адаптованості, ніж старші за віком студенти. За t-критерієм Стьюдента ми розрахували показники статистичної різниці між рівнями копінг-стратегій, спираючись на критерій їх розподілу за рівнями адаптованості до навчальної діяльності, а саме: середній рівень напруженості копінг-стратегії «Дистанціювання», середній рівень напруженості копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», високий рівень напруженості копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» та високий рівень прояву копінг-стратегії «Позитивна переоцінка». Наші розрахунки показали, що позитивні копінг-стратегії краще сприяють високому рівню адаптованості. Проте негативні стратегії не впливають на рівень адаптованості, не знижують його. Дослідження показало, що студенти з високим рівнем адаптованості частіше використовують позитивні копінг-стратегії, такі як «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка». Важливо відзначити: незважаючи на те, що студенти також часто використовують негативну копінг-стратегію «Дистанціювання», це не знижує рівня їх адаптованості, а навпаки, допомагає пристосуватися до навчання в умовах воєнного стану. Було виявлено прямий зв'язок між такими позитивними копінг-стратегіями, як «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка», та адаптованістю до навчальної групи й навчальної діяльності. Отримані дані дають змогу зробити підсумковий висновок, що використання студентами саме цих копінг-стратегій під час війни в Україні позитивно впливає на їх адаптованість до навчання у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: адаптованість студентів до навчання, адаптованість студентів до

навчальної групи, адаптованість студентів до навчальної діяльності, копінг-стратегії, рівень напруженості копінг-стратегії, позитивні копінг-стратегії, негативні копінг-стратегії.

The purpose of the article is to study the coping strategies peculiarities of students with different levels of adaptability to learning during martial law in Ukraine. In our study using regression analysis, it has been found that currently learning adaptability had been more successful than academic group adaptability. The impact of students' age on the level of learning adaptability has been revealed using one-factor analysis of variance. That is, younger students have a slightly lower level of learning adaptability than elder students. Statistically significant differences in coping strategies were established according to their distribution by levels of adaptation to educational activities using the Student's t-test. The following significant differences have been found: the average level of intensity of the coping strategy "Distancing", the average level of intensity of the coping strategy "Seeking social support", the high level of intensity of the coping strategy "Planful problem-solving" and a high level of manifestation of the coping strategy "Positive reappraisal". Our calculations have shown that positive coping strategies contribute to high level of adaptability, but negative strategies do not affect and do not reduce the level of adaptability. The study has found that students with high levels of adaptability were more likely to use positive coping strategies such as "Seeking social support", "Planning problem-solving", and "Positive reappraisal". It is important to note that despite the fact that students also often use the negative coping strategy "Distancing", this does not reduce their level of adaptability, but on the contrary, helps them adapt to learning during martial law. Correlations between positive coping strategies such as "Seeking social support", "Planful problem-solving", "Positive reappraisal" and learning and academic group adaptabilities have been established. The obtained data allow us to conclude that the use of these coping strategies by students during the war in Ukraine have positive effect on students' learning adaptability at a higher educational institution.

Key words: learning adaptability of students, academic group adaptability of students, educational activities adaptability of students, coping strategies, level of tension of the coping strategy, positive coping strategies, negative coping strategies.

УДК 159.922.8
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.26>

Ніколаєнко С.О.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології, політології
та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Зеленьська В.С.

практичний психолог
Сумський клінічний госпіталь ветеранів
війни

Вступ. Умови воєнного стану є надзвичайно напруженими й небезпечними для населення України. Студенти, зокрема, змушені вчитися та здобувати знання в нестабільних умовах і стресових станах, що може негативно

впливати на їх психологічну стабільність і здоров'я. Розуміння особливостей ефективних копінг-стратегій до навчання в умовах воєнного стану може бути корисним для розробки більш ефективних підходів до навчання та під-

готовки студентів до подібних умов [1; 2]. Такі дослідження можуть допомогти виявити особливості різних груп студентів та відповідно до цього скорегувати програми їх психологічної підтримки в процесі навчання. Дослідження копінг-стратегій може допомогти зрозуміти, як студенти з різними рівнями адаптованості впораються із цими викликами, і допомогти їм знайти кращі способи адаптуватися до нових умов.

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах війни в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Збір даних для емпіричного дослідження проводився у лютому – березні 2023 року. Для збору даних була використана онлайн-платформа Google Forms. Психодіагностичні методики було розміщено в соціальній мережі Facebook на сторінках громадської і освітньої спрямованості, а також розповсюджено в месенджері Telegram серед студентів 1–2-го курсів СумДУ. Вибірку досліджуваних становили 75 осіб 1–2-го курсів віком від 17 до 36 років, з них 88% жінок і 12% чоловіків.

Із метою визначення копінг-стратегій, які використовують студенти для подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, нами був використаний копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана (в адаптації Л. Крюкової, Є. Куфтяк, М. Замишляєвої). Як стверджують автори методики, для подолання життєвих труднощів людина використовує власні когнітивні та поведінкові зусилля, які постійно зазнають змін. Метою подолання негативних життєвих обставин є подолання цих труднощів, або зменшення їх негативних наслідків, або уникнення цих труднощів, або витримування їх. При цьому копінг-стратегії являють собою осмислені методи, які людина використовує для подолання складних життєвих ситуацій або стресу, та відповідають її особистісним характеристикам і контексту [3; 4].

Методика складається з 50 тверджень, які стосуються поведінки у складних життєвих ситуаціях, а результати опитування підсумовуються відповідно до шкал: «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення», «Планування вирішення проблем», «Позитивна переоцінка». Згідно з отриманими результатами визначається рівень напруги кожного копіngu.

Для визначення рівнів адаптованості студентів до навчання у ВНЗ ми використали методику «Адаптованість студентів у ВНЗ» Т. Дубовицької та А. Крилової. Методика має дві шкали: 1) адаптованість до навчальної групи; 2) адаптованість до навчальної діяльності.

Т. Дубовицька та А. Крилова розглядають адаптованість як результат процесу адаптації. Поняття «адаптованість» відображає результативну сторону процесу адаптації. Отже, адаптованість студентів до навчання у виші передбачає наявність таких особливостей у поведінці та діяльності студентів: 1) студент має задовільний психологічний і фізичний стан, який сприяє успішному функціонуванню як у навчальному, так і в позанавчальному середовищі; 2) студент повинен відповідати соціальним очікуванням і вимогам, що висуваються йому, і відповідно до цього поводитися; 3) бажання мати можливість користуватися наявними умовами та здатність використовувати їх для досягнення своїх навчальних і особистісних цілей [1; 2].

Отже, за допомогою вищевказаних методик нами була зібрана вся необхідна інформація з досліджуваної проблеми. Для кількісної та якісної обробки даних дослідження було використано програмне забезпечення Microsoft Office Excel. Методи статистичного аналізу реалізовані через пакет «Аналіз даних».

У табл. 1 наведено описову статистику вибірки відносно копінг-стратегій за копінг-тестом Р. Лазаруса та С. Фолкмана.

Таблиця 1

Описова статистика показників копінг-стратегій у студентів

Копінг-стратегії	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандарт. відхилення	Коеф. варіації
Конфронтаційний копінг	11,84±0,47	11,7	13	4,08	34,47%
Дистанціювання	13,1±0,52	13	13	4,46	34,05%
Самоконтроль	14,5±0,45	13,68	13,68	3,92	27,07%
Пошук соціальної підтримки	14,02±0,48	14,3	14,3	4,2	29,92%
Прийняття відповідальності	15,44±0,55	16	16	4,79	31,05%
Втеча-уникнення	13,96±0,51	14	12	4,45	31,87%
Планування вирішення проблеми	15,18±0,57	14,3	13	4,9	32,29%
Позитивна переоцінка	15,14±0,53	15,96	19,38	4,61	30,44%

Згідно з отриманими результатами, за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча-унікнення» та «Планування вирішення проблеми» мода, медіана і середнє значення істотно не відрізняються в рамках шкали, що може свідчити про нормальний розподіл даних, і для підтвердження чи спростування гіпотези доцільно використовувати методи параметричної статистики. За шкалою «Позитивна переоцінка» середнє значення, медіана та мода перебувають на середньому рівні, що також свідчить про нормальний розподіл. Досліджувані, які використовують цю стратегію, намагаються подолати негативні переживання у зв'язку з проблемою через її позитивне переосмислення.

Значення стандартного відхилення за всіма шкалами копінг-стратегій приблизно на одному рівні (у діапазоні від 3,92 до 4,9), що вказує на те, що дані не мають значного розкиду відносно середнього значення. Відповідно до показника коефіцієнта варіації, шкали «Конфронтаційний копінг» і «Дистанціювання» перевищують 33%, тобто вибірка є неоднорідною.

За копінг-тестом Р. Лазаруса та С. Фолкмана було встановлено, що найбільш часто зустрічається висока напруженість копінг-стратегій «Прийняття відповідальності» (84% досліджуваних), «Пошук соціальної підтримки» (78,66% досліджуваних) і «Само-

контроль» (78,66% досліджуваних). Серед копінг-стратегій із низьким рівнем напруженості найбільш часто зустрічаються стратегії «Дистанціювання» (32% опитаних), «Конфронтаційний копінг» (29,33% опитаних) і «Втеча-унікнення» (28% опитаних).

У табл. 2 надано описову статистику вибірки щодо адаптованості студентів до навчання за методикою «Адаптованість студентів у ВНЗ» Т. Дубовицької та А. Крилової.

Як видно з табл. 2, мода, медіана і середнє значення істотно не відрізняються, тому розподіл даних можна вважати нормальним. За середніми значеннями можна зробити висновок, що середня адаптованість учасників до навчальної діяльності вища, ніж адаптованість до навчальної групи. Показники стандартного відхилення за двома шкалами приблизно на одному рівні (у діапазоні від 3,34 до 3,58), що вказує на те, що дані не мають значного розкиду щодо середнього значення. Значення коефіцієнта варіації шкали «Адаптованість до навчальної групи» становить 35,64%, що свідчить про неоднорідність вибірки.

У нашій роботі ми розглядаємо дві складові адаптованості: до навчальної групи та до навчальної діяльності. Для того щоб виявити, який саме вид адаптованості домінує, і встановити зв'язок між видами адаптованості та копінг-стратегіями, ми використали регресійний аналіз, результати якого наведено в табл. 3.

Таблиця 2

Описова статистика адаптованості студентів до навчальної групи та навчальної діяльності

Адаптованість	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандарт. відхилення	Коеф. варіації
До навчальної діяльності	11,03±0,39	12	13	3,34	30,3%
До навчальної групи	10,05±0,41	10	11	3,58	35,64%

Таблиця 3

Регресійний аналіз співвідношення адаптованості до навчальної діяльності та навчальної групи

R-квадрат	Адаптованість до навчальної діяльності		Адаптованість до навчальної групи	
	26,1%		8,7%	
	Коефіцієнти	P-значення	Коефіцієнти	P-значення
Конфронтаційний копінг	-0,13	0,41	0,13	0,44
Дистанціювання	-0,13	0,37	0,00	0,98
Самоконтроль	-0,22	0,19	-0,06	0,72
Пошук соціальної підтримки	0,24	0,12	-0,01	0,97
Прийняття відповідальності	-0,12	0,59	0,07	0,77
Втеча-унікнення	0,02	0,90	-0,01	0,95
Планування вирішення проблеми	0,38	0,02*	-0,04	0,80
Позитивна переоцінка	0,10	0,47	0,23	0,13

Примітка: * – p ≤ 0,05.

За показником R-квадрат бачимо, що більш активно відбувся процес адаптації до навчальної діяльності, ніж до навчальної групи, адже процес навчання у зв'язку з воєнним станом проходить в онлайн-форматі, тому студенти майже не спілкуються між собою в навчальний час і поза ним. Адаптованість до навчальної групи присутня, але відбувається не настільки успішно, як навчальна адаптованість.

Порівнюючи наші дані та дослідження Л. Березовської за 2018 рік, ми можемо говорити про певну динаміку в адаптованості студентів до навчання до ЗВО. Так, у статті Л. Березовської, у якій розглядаються психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти, отримані авторкою дані свідчать про кращу адаптованість студентів саме до навчальної групи: 22% – високий рівень, 61,2% – середній рівень. При цьому 40,2% студентів-першокурсників мають низький рівень адаптованості до навчальної діяльності [1].

Водночас наші дані свідчать про те, що під час дистанційного навчання у зв'язку з воєнним станом адаптованість до навчальної групи сформувався, але не настільки виражено, як до навчальної діяльності. Тобто можна зробити висновок, що соціальна ситуація в країні має суттєвий вплив на адаптованість студентів до навчання у ЗВО.

Дослідження показало, що показники за шкалою «Адаптованість до навчальної діяльності» мають прямий зв'язок із копінг-стратегією «Планування вирішення проблеми». Це означає, що чим кращий показник цієї копінг-стратегії (студент складає план дій, робить список завдань або використовує інші методи планування), тим краще адаптованим буде студент до навчальної діяльності.

Далі ми проведимо аналіз даних стосовно зв'язку адаптованості до навчальної діяльності та копінг-стратегій студентів. Оскільки ми виділили три рівні адаптованості до навчальної групи, для співставлення цих даних ми провели однофакторний дисперсійний аналіз, розподіливши вік студентів відповідно до їх рівнів адаптованості. У табл. 4 відображено залежність між віком досліджуваних і рівнем їхньої адаптованості.

Наведені вище дані вказують на те, що вік студентів впливає на рівень адаптованості до

навчальної діяльності. Зазвичай молодші студенти, особливо ті, хто тільки починає навчання в ЗВО, можуть відчувати певний рівень стресу та незручностей під час адаптації до нового навчального середовища, нових викликів і нових вимог. З іншого боку, досвідченіші студенти можуть бути більш адаптовані до навчальної діяльності, оскільки вони мають більше знань та досвіду, які можуть допомогти їм ефективніше працювати з навчальним матеріалом і виконувати навчальні завдання.

Проте важливо пам'ятати, що адаптованість до навчального середовища залежить від багатьох факторів, таких як попередній досвід, особистісні особливості, підтримка соціального оточення, ситуація в країні тощо. І хоча вік може впливати на рівень адаптованості до навчальної діяльності, це не є єдиним визначальним фактором, тому що інші фактори також мають важливе значення.

Розглянемо, як копінг-стратегії, які використовують студенти, пов'язані з рівнями адаптованості до навчальної діяльності. Так, за t-критерієм Стьюдента для $p \leq 0,05$ не було знайдено значущих відмінностей за такими копінг-стратегіями: «Конфронтаційний копінг», «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності» та «Втеча-унікнення». Тобто ці копінг-стратегії не є поширеними серед студентів і не розрізняються між собою на різних рівнях їх адаптованості. На нашу думку, однією з причин неактуальності цих копінг-стратегій може бути повномасштабна війна в Україні, коли події є більш непередбачуваними, ніж у мирний час, і студентам важко брати на себе відповідальність.

І дійсно, під час воєнних дій у країні ситуація здебільшого від студентів не залежить, тому можна припустити, що перелічені копінг-стратегії не є ефективними саме в цей період часу, а противагою є інші копінг-стратегії, а саме «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка».

Розглянемо розподіл середніх показників прояву копінг-стратегій студентів відповідно до рівнів їх адаптованості до навчальної діяльності, який наведено в табл. 5.

Рівні напруженості для копінг-стратегій «Дистанціювання», «Пошук соціальної під-

Таблиця 4

Однофакторний дисперсійний аналіз впливу віку студентів на рівень адаптованості до навчальної діяльності

Джерело варіації	SS	df	MS	P-значення
Між групами	502,11	40,00	12,55	0,03*
Усередині груп	233,00	35,00	6,66	
Разом	735,11	75,00		

Примітка: * – $p \leq 0,05$.

Таблиця 5

Розподіл середніх показників прояву копінг-стратегій студентів відповідно до рівнів адаптованості до навчальної діяльності

Адаптованість до навчальної діяльності (середні значення)	Низький рівень адаптованості	Середній рівень адаптованості	Високий рівень адаптованості
	3,67	9,1	13,92
Дистанціювання	8,89	11,05*	8,92
Пошук соціальної підтримки	8,22	11	11,36*
Планування вирішення проблеми	8,33	11,44	13,28*
Позитивна переоцінка	11,11	12,83	14,8*

Примітка: * – $p \leq 0,05$.

тримки», «Планування вирішення проблеми»: 0–6 – низький, 7–12 – середній, 13–18 – високий. Для копінг-стратегії «Позитивна переоцінка»: 0–7 – низький, 8–14 – середній, 15–21 – високий.

Для аналізу значимих відмінностей слід порівняти між собою рівні прояву кожної копінг-стратегії відповідно до їх розподілу за рівнями адаптованості до навчальної діяльності за допомогою t-критерія Стьюдента. Для $p \leq 0,05$ було виявлено такі значимі відмінності: середній рівень напруженості копінг-стратегії «Дистанціювання» (0,01), середній рівень напруженості копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» (0,03), високий рівень напруженості копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» (0,00) і високий рівень прояву копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» (0,04).

Отже, позитивні копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» є більш значущими і спрацьовують для кращої адаптованості до навчальної діяльності. Копінг-стратегія «Дистанціювання» вважається негативною, проте в нашому випадку, хоча вона і є значущою, але не знижує показника навчальної адаптованості студентів. Тобто позитивні копінг-стратегії краще сприяють високому рівню адаптованості, проте негативні стратегії не впливають на рівень адаптованості, не знижують його.

Для встановлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями студентів і видами адаптованості ми провели кореляційний аналіз. Оскільки вибірка має нормальний розподіл, то можна застосувати коефіцієнт лінійної кореляції r-Пірсона. Для вибірки в 75 осіб кількість ступенів свободи $k = n - 2 = 75 - 2 = 73$. Для рівня значимості $p \leq 0,05$ критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона становить $r = 0,23$. У табл. 6 наведено дані кореляційного взаємозв'язку.

За результатами, наведеними в табл. 6, можна зробити такі висновки: копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» мають сильний прямий кореляційний зв'язок з адаптованістю студентів до навчальної діяльності – з коефіцієнтами кореляції 0,38 та 0,32 відповідно; копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» має помірний прямий кореляційний зв'язок з адаптованістю студентів до навчальної діяльності – з коефіцієнтом кореляції 0,28; копінг-стратегія «Позитивна переоцінка» має прямий помірний кореляційний зв'язок з адаптованістю студентів до навчальної групи – з коефіцієнтом кореляції 0,26.

Зазначені кореляційні зв'язки дають змогу обґрунтовано спрогнозувати, що використання копінг-стратегій «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки» може позитивно вплинути на адаптованість студентів до нав-

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та видами адаптованості студентів

	Адаптованість до навчальної групи	Адаптованість до навчальної діяльності
Конфронтанційний копінг	0,19	0,04
Дистанціювання	0,08	-0,14
Самоконтроль	0,10	0,00
Пошук соціальної підтримки	0,17	0,28*
Прийняття відповідальності	0,16	0,02
Втеча-уникнення	0,13	-0,06
Планування вирішення проблеми	0,18	0,38*
Позитивна переоцінка	0,26*	0,32*

Примітка: * – $r = 0,23$ для $p \leq 0,05$.

чання загалом. Дані з табл. 6 показують, що значення коефіцієнтів кореляції для адаптованості студентів до навчальної групи менше, ніж для адаптованості до навчальної діяльності. Це може свідчити про те, що копінг-стратегії відіграють більшу роль у студентській адаптованості до навчального процесу, ніж до соціального оточення.

Висновки. Отже, у нашому дослідженні за допомогою регресійного аналізу ми виявили, що у студентів, які брали участь у дослідженні, адаптованість до навчальної діяльності відбувається більш успішно, ніж до навчальної групи. За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу було виявлено вплив віку студентів на рівень їх адаптованості до навчальної діяльності. При цьому молодші за віком студенти мають дещо нижчий рівень навчальної адаптованості, ніж старші студенти.

За t-критерієм Стьюдента ми розрахували показники статистичної різниці між рівнями копінг-стратегій, спираючись на критерій їх розподілу за рівнями адаптованості до навчальної діяльності, а саме: середній рівень напруженості копінг-стратегії «Дистанціювання», середній рівень напруженості копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», високий рівень напруженості копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» та високий рівень прояву копінг-стратегії «Позитивна переоцінка». Наші розрахунки показали, що позитивні копінг-стратегії краще сприяють високому рівню адаптованості. Проте негативні стратегії не впливають на рівень адаптованості, не знижують його.

Дослідження також показало, що студенти з високим рівнем адаптованості частіше використовують такі позитивні копінг-стратегії: «Пошук соціальної підтримки», «Планування

вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка». Важливо відзначити, що студенти також часто використовують негативну копінг-стратегію «Дистанціювання», яка не знижує рівня їх адаптованості, а навпаки, допомагає кращому пристосуванню до навчання в умовах воєнного стану.

Нами було виявлено прямий зв'язок між такими позитивними копінг-стратегіями, як «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка», і адаптованістю до навчальної групи та навчальної діяльності. Отримані дані дають змогу зробити підсумковий висновок, що використання студентами саме цих копінг-стратегій під час війни в Україні позитивно впливає на їх адаптованість до навчання у вищому навчальному закладі.

Перспектива дослідження полягає у виявленні та дослідженні актуальних соціально-психологічних факторів адаптації студентської молоді до навчання у ЗВО під час збройної агресії проти України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березовська Л. І. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. Психологія: теорія і практика. Мукачево – Київ : РВВ МДУ, 2018. Том 1. Вип. 1. С. 20–27.
2. Білякович М. О., Гришук О. К., Філіпова Г. А. Адаптація студентів першого курсу до навчання в університеті. Вісник Національного транспортного університету. 2012. № 26 (1). С. 13–19.
3. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009. Том 11. Ч. 7. С. 95–107.
4. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95–104.

ПОЛІПІДХІДНІСТЬ У ДОСЛІДЖЕННІ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДОШКІЛЬНИКІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ТРУДНОЩАМИ ЛЕГКОГО СТУПЕНЯ ПРОЯВУ

MULTIPLY APPROACHES TO STUDY ON SOCIAL INTELLIGENCE IN PRE-SCHOOLERS WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITIES

У статті окреслено актуальність проблеми поліпідхідності в дослідженні соціального інтелекту в дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву та нормотиповим розвитком. Розкрито, що системну цілісність для дослідження соціального інтелекту в дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву представляє сукупність підходів: компетентнісного, особистісно орієнтованого, системного, наративного, технологічного. Визначено, що компетентнісний підхід спрямований на діагностику та формування ключових компетенцій у структурі соціального інтелекту: мотиваційних, ціннісних, когнітивних, емоційних, поведінкових. Теоретично обґрунтовано, що особистісно орієнтований підхід є основою для розвитку й саморозвитку, підтримки прагнень до самостійного вироблення власного стилю діяльності, поведінки та життя. З позицій системного підходу постає феномен соціального інтелекту як єдність мотиваційно-ціннісних, когнітивних, емоційно-суб'єктивних, морально-поведінкових вимірів діагностики та формування соціального інтелекту в дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву. Доведено, що наративний підхід використовується для діагностики за допомогою соціальних розповідей (історій) і формування в контексті усвідомлення себе та Іншого в контексті зазначених історій. Обґрунтовано застосування технологічного підходу, в руслі якого реалізується цілісна технологія формування соціального інтелекту в дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву. Теоретично обґрунтовано, що перспективи подальших наукових студій будуть спрямовані на обґрунтування теоретичних передумов дослідження соціального інтелекту в дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву. **Ключові слова:** соціальний інтелект, діагностика, формування, поліпідхідність, компетентнісний підхід, особистісно орієнто-

ваний підхід, системний підхід, наративний підхід, технологічний підхід, дошкільники з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву.

The article outlines the important problem of multiply approaches to study on social intelligence in pre-schoolers with mild intellectual disabilities and pre-schoolers with normative development. The system integral concept of study on social intelligence in pre-schoolers with mild intellectual difficulties covers several approaches: competency-based, person-oriented, systemic, narrative and technological. So that, the competence approach is aimed at examining and forming the key competencies of social intelligence: motivational, value, cognitive, emotional, behavioural. As it has been theoretically substantiated, the person-oriented approach is the basis for an individual's development and self-development, supporting aspirations for independent development of one's own unique style, behaviour and life. From the standpoint of the systemic approach, social intelligence is understood as a unity of its motivational-value, cognitive, emotional-subjective, moral-behavioural dimensions with the aim to examine and form social intelligence in pre-schoolers with mild intellectual disabilities. The narrative approach is applied for examinations using social narratives (stories) and for formation thanks to awareness of oneself and the Other in the context of these stories. The technological approach has been substantiated as an implemented holistic technology forming social intelligence in pre-schoolers with mild intellectual disabilities.

It has been theoretically justified that the further scientific studies will be aimed at substantiating the theoretical prerequisites for study on social intelligence in pre-schoolers with mild intellectual disabilities.

Key words: social intelligence, examination, formation, multiply approaches, competence approach, person-oriented approach, systemic approach, narrative approach, technological approach, pre-schoolers with mild intellectual disabilities.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.27>

Омельченко І.М.

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

Кобильченко В.В.

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

Актуальність дослідження. Вибір нами того чи іншого підходу в процесі наукового пошуку задає і спрямовує загальну стратегію, визначає вихідні наукові позиції в напрямі вивчення діагностики та формування соціального інтелекту в дітей з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву. Для її концептуального вирішення в широкому науковому контексті, як доводять сучасні дослідження, важливим є комплексне застосування методологічних підходів, множинність яких дає змогу вивчити досліджуваний феномен (соціальний інтелект) всебічно, в усій його багатогранності, та сформувані цілісне уявлення про нього.

У зазначеному контексті в сучасний науковий обіг введено поняття «поліпідхідності», яким ми будемо послуговуватися в контексті нашої розвідки.

Мета статті – з'ясування особливостей поліпідхідності (синтезу компетентнісного, особистісно орієнтованого, системного, наративного, технологічного підходів) в аспекті дослідження соціального інтелекту в дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву.

Виклад основного матеріалу дослідження. Діагностика і формування соціального інтелекту в дошкільників з інтелектуаль-

ними труднощами легкого ступеня прояву передбачають застосування таких наукових підходів у їх поліпідхідній цілісності: компетентнісного, особистісно орієнтованого, системного, наративного та технологічного.

Актуальність компетентнісного підходу зумовлена панівною стратегією освітньої парадигми, яка застосована під час розроблення Базового компонента дошкільної освіти (2021) та концепції «Нової української школи» (2016). Поширення компетентнісного підходу в освітній практиці за І. Бургуном зумовлене як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. До зовнішніх чинників належать, по-перше, стрімкий соціальний, технологічний і політичний розвиток світу, який вимагає від випускника української школи володіння певними якостями й уміннями (бути гнучким, мобільним, уміти презентувати себе на ринку праці; використовувати знання як інструмент для розв'язання життєвих проблем; ухвалювати нестандартні рішення й нести за них відповідальність; володіти комунікативною культурою, уміти працювати в команді; уміти виходити з будь-яких конфліктних ситуацій; уміти здобувати, аналізувати інформацію, застосовувати її для індивідуального розвитку та самовдосконалення; бути здатним до численних альтернатив, запропонованих сучасним життям). До внутрішніх чинників упровадження компетентнісного підходу належать криза знаннєвої парадигми освіти, яка зумовлена змінами феномену знання і його співвідношенням із суспільною практикою (модель навчання орієнтована тільки на здобуття знань і недостатньо враховує діяльнісний, ціннісно-мотиваційний, емоційний аспекти освітньої діяльності як школяра, так і дошкільника) [5].

Компетенція, на відміну від компетентності як особистісного утворення, відчужена від суб'єкта, наперед задана соціальна норма освітньої підготовки учня, вчителя, іншого спеціаліста, потрібна для його якісної продуктивної діяльності в певній сфері. Результатом набуття компетенцій є компетентність, що передбачає особистісну характеристику, ставлення до предмета діяльності [1].

За визначенням експертів країн Європейського Союзу поняття «компетентність» слід розглядати як здатність застосовувати знання та вміння ефективно і творчо в міжособистісних стосунках – ситуаціях, що передбачають взаємодію з іншими людьми в соціальному контексті так само, як і в професійних ситуаціях. Компетентність – поняття, що логічно походить від ставлень до цінностей і від знань до умінь [3].

Основні групи компетентностей, які визначає Комісія з питань культурної співпраці при Раді Європи, – це соціальні та комунікативні. У формуванні компетентності як загальної здіб-

ності беруть участь усі групи (соціальні, полікультурні, комунікативні, інформаційні, діяльнісно-творчі, саморозвитку й самоосвіти), і всі вони є вирішальними: за умови несформованості однієї з них неможливо досягти компетентності [3, с. 114].

Детермінантою соціального інтелекту є ключові групи компетентностей: соціальні, мотиваційні, функціональні. Наголосимо, що ключові освітні компетенції – це комунікативна компетенція, яка передбачає знання необхідних мов і способів взаємодії з людьми та подіями, навички роботи в групі, володіння різними соціальними ролями в колективі; і соціальна компетенція, тобто (а) оволодіння мінімально необхідними для життя в сучасному суспільстві навичками соціальної активності та функціональної грамотності, а також (б) соціальними навичками, що дають змогу дошкільнику адекватно виконувати норми і правила життя в суспільстві.

На переконання А. Богуш, компетентність дошкільника можна визначити як комплексну характеристику особистості, що вбирає в себе результати попереднього психічного розвитку: знання, вміння, навички, креативність, ініціативність, самостійність, самоцінку, самоконтроль. Компетентність дитини дошкільного віку – це сформованість інтелектуальних операцій, визначена довільна спрямованість діяльності, усвідомленість і значна мотиваційна насиченість [2].

Суголосної точки зору дотримується Ю. Рібцун, дослідниця зауважує, що саме компетентнісний підхід дає змогу дітям з особливими освітніми потребами (зокрема, дітям з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву) одночасно вивчати новий матеріал, навчатися думати, міркувати, практично діяти, шукати ефективні способи вирішення проблемних ситуацій, співпрацювати з дорослими й однолітками, легше адаптуватися до умов закладу дошкільної освіти [22].

Основними принципами компетентнісного підходу в освіті дітей з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву за Л. Прохоренко та І. Гудим визначено: освіту для життя, успішної соціалізації в суспільстві та особистісного розвитку на основі засвоєння дітьми соціально значущих умінь (компетенцій); оцінювання для надання можливості дитині самостійно планувати свої освітні результати й удосконалювати їх; різноманітні форми організації самостійної, осмисленої діяльності дітей на основі власної мотивації та відповідальності за результат; матричну систему управління, делегування повноважень, залучення батьків, дітей і людей із зовнішнього оточення до управління освітою та оцінювання діяльності, свободу вчителя (вихователя) у виборі засобів навчання дітей соціальних компетенцій [20].

Зокрема, компетенції в структурі соціального інтелекту відображено такими, наприклад, вимогами, що дають змогу усунути суперечливості між засвоєними теоретичними відомостями та їх використанням для розв'язання конкретних життєвих завдань: уміти розрізняти суб'єктів, їх ознаки, властивості; аналізувати й пояснювати причини та наслідки подій, вчинків, явищ; створювати розгорнуте комунікативне висловлювання; висловлювати ставлення до подій, вчинків своїх та інших осіб; брати участь у колективних справах, у розв'язанні освітніх завдань; оцінювати вчинки, різні моделі поведінки та ін.

Наступним наріжним підходом для розроблення комплексу діагностики та формування соціального інтелекту в дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву є особистісно орієнтований підхід.

На відміну від навчально-дисциплінарної моделі, особистісно орієнтована спрямована на забезпечення умов для розвитку й саморозвитку кожної дитини з урахуванням її унікальної своєрідності, максимально повної гармонізації індивідуальних відмінностей, активізації особливих, своєрідних, притаманних лише цій дитині ресурсів, підтримки прагнень до самостійного вироблення власного стилю діяльності, поведінки та життя [8, с. 29].

Найважливішими завданнями освітньої роботи, яка реалізує особистісно зорієнтований підхід до дитини, є: навчити жити в змінному, плинному світі адаптуватися до змін, відчувати смак свободи, самоактивності, власної творчості, розвинути базис особистості культури, навчити бути частиною суспільства [7].

Ознаками особистісно орієнтованого підходу в процесі діагностування та формування соціального інтелекту є: зосередження на потребах дитини; орієнтація на мотиваційну спрямованість взаємодії; ціннісне ставлення та ціннісний стосунок щодо Іншого; переважання навчального діалогу, здатність до децентралізації; ситуація вибору й відповідальність; співпраця, співтворчість між дітьми й педагогом; турбота про морально-етичний розвиток кожного вихованця, орієнтація на сформованість моральних інстанцій; стимулювання розвитку й саморозвитку дитини; перенесення засвоєного в нову життєву ситуацію.

Пріоритетними структурними компонентами особистості дошкільника є дитячий світогляд, самосвідомість, емоційна сфера, вольова сфера, потребово-мотиваційна сфера, базові якості особистості [10].

Отже, усі зазначені складові мають бути закладені в процес діагностування соціального інтелекту як дошкільника з нормотиповим розвитком, так і дитини з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву. Розглянемо їх детальніше.

Під дитячим світоглядом розуміють знання і досвід дошкільника, які дають йому змогу здобути відносно цілісне уявлення про світ, зумовлюють його життєві орієнтації, ставлення до навколишньої дійсності й самого себе. Світогляд акумулює результати всіх видів ставлення до світу – практичного, теоретичного, чуттєвого, ціннісного і виступає формою його духовно-практичного освоєння, вищим рівнем соціалізації дошкільника як особистості.

Із самосвідомістю пов'язане усвідомлення дитиною її обмеженого місця в житті, причетності до природи, культури, людей. Виникає усвідомлення власних можливостей – дошкільник починає розуміти, що далеко не все йому під силу; закладаються основи самооцінки, образу «Я», елементарної Я-концепції; дитина оцінює власні особистісні якості, власне місце в системі суспільних відносин; народжується здатність до рефлексії, децентралізації, саморегуляції діяльності й поведінки.

Третім складником особистісного зростання дитини дошкільного віку є оптимальна для неї модель потребово-мотиваційної сфери – засвоєння моральних правил і норм; оволодіння соціально схвалюваними формами поведінки; формування елементарної системи дитячих цінностей та інтересів; розвиток здатності до саморегуляції; поява моральних, пізнавальних, естетичних мотивів, виникнення їх супідрядності.

Важливим складником особистості дитини є розвиненість емоційної сфери, насамперед соціальної спрямованості, соціальних сил, які мають емоційне забарвлення. Домірність переживань реальним життєвим подіям і ситуаціям – важливий показник емоційного розвитку дошкільника, його повноцінного особистісного зростання.

Наступною складовою особистісного зростання дитини є її вольова сфера – уміння підпорядковувати власну поведінку досягненню конкретних цілей, долати труднощі на шляху до них, гальмувати протилежні наміри, приймати рішення на користь вольового вчинку в ситуаціях вибору, не піддаватися емоційному пориванню, керуватися правилами поведінки, діяти цілеспрямовано.

Останнім з означених складових особистісного становлення є розвиток у дитини дошкільного віку базових особистісних якостей, насамперед моральних – найважливіших характеристик, які визначаються індивідуальними особливостями та пов'язані з різними сферами життя й видами діяльності. До базових моральних якостей належать самостійність, працелюбність, людяність, самолюбність, спостережливість, відповідальність, розсудливість, справедливість, самовладання, креативність [9, с. 64–70].

Особистісно орієнтована взаємодія сприяє тому, що дитина опановує здатність поважати себе та інших. До неї самої ставляться з повагою, а ставлення дитини до себе й інших засвідчує ставлення до неї оточуючих дорослих, здатність бути щирою. Якщо дорослі підтримують індивідуальність дитини, приймають її такою, як вона є, уникають невинуватих обмежень і покарань, вона не боїться бути самою собою, визнавати свої помилки. Взаємна довіра між дорослими і дітьми сприяє істинному прийняттю нею моральних норм, формуванню здатності брати на себе відповідальність за свої рішення і вчинки. Дорослий повсякчас, де можливо, надає дитині право вибору того чи дії. Визнання за дитиною права мати свою думку, вибирати заняття до душі, партнерів для гри сприяє формуванню особистісної зрілості дитини і, як наслідок, формуванню почуття відповідальності за свій вибір, здатності думати самостійно, оскільки дорослий не нав'язує дитині свого рішення, а допомагає зробити це самостійно. Повага її точки зору сприяє самостійності мислення, розвитку здатності адекватно виражати свої почуття. Ці почуття не відкидаються, а приймаються дорослим, який прагне розділити або полегшити їх. Допомагаючи дитині усвідомити свої переживання, висловити їх словами дорослий сприяє формуванню в дитини вміння виявляти почуття соціально прийнятним способом, здатності розуміти інших і співчувати їм. Дитина отримує цей досвід зі спілкування з дорослим і переносить його на інших людей.

Важливою складовою освітнього процесу з діагностування й формування соціального інтелекту в дошкільників як з нормотиповим розвитком, так і з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву мають стати методології та ідеології системного підходу.

Системний підхід (англ. systems thinking – «системне мислення») – це напрям методології досліджень, який полягає у вивченні об'єкта як цілісної множини елементів в сукупності відношень і зв'язків між ними, тобто розгляд об'єкта як системи [31, с. 30].

Суть системного підходу становлять такі положення (за О. Хохліною):

1) до вивчення, розгляду явища слід підходити як до системи, тобто певної цілісності, до якої входять у певних зв'язках і відношеннях окремі елементи;

2) система не зводиться до суми елементів, а має структуру. Властивості ж елемента визначаються його місцем у структурі (звідси – «системно-структурний аналіз»);

3) кожне явище є не лише системою взаємопов'язаних елементів, а й підсистемою у більш загальній системі;

4) складові (елементи) системи можна розглядати як самостійні системи [29, с. 76].

Отже, враховуючи зазначене, використання системного підходу в діагностиці й формуванні соціального інтелекту дає змогу вивчати, аналізувати явище та забезпечувати його становлення з огляду на повноту системних характеристик.

Місія системно-структурного аналізу, на думку О. Ткаченка, полягає в можливості розглянути якісну своєрідність статичних утворень психіки, її системну будову, її приналежність до рівневих систем, що взаємодіють [27].

Застосований у нашому дослідженні соціального інтелекту як інтегральної якості системний підхід дасть змогу виявити компоненти та системоутворювальні його зв'язки, визначити головні передумови й компоненти (елементи) цієї якості.

Системний підхід належить до другого рівня методології, перебуваючи між філософською та конкретно-науковою методологією, і є головним компонентом четвертого рівня методології – методики та техніки дослідження [11].

Отже, виступаючи як конкретизація принципів діалектики та онтології, системний підхід надає нам нагоду спробувати створити комплекс діагностики і технологію формування соціального інтелекту в дошкільників в умовах нормотипового та затриманого розвитку, розробити фіксовану сукупність засобів (інструментів), які забезпечують динаміку результативного наукового дослідження.

Таким чином, системний підхід – це важливий методологічний засіб наукового пізнання. Він дає змогу здійснити поділ такої якості, як соціальний інтелект, на частини або елементи (у нашому випадку на мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-суб'єктний, морально-поведінковий компоненти), визначити способи організації окремих частин (елементів) системи в єдине ціле, підпорядкувати елементи системи і забезпечити їх взаємодію. Він реалізує на практиці принцип цілісного розгляду явищ у взаємозв'язку. Згідно із цим підходом соціальний інтелект досліджується як цілісна система. Компонентам соціального інтелекту притаманні внутрішні зв'язки, унаслідок яких виникає нова якість, не притаманна окремим елементам. Зміна одного чи кількох компонентів може вплинути на характер усієї системи соціального інтелекту [17].

У процесі проведення психологічного дослідження принцип системного аналізу має набути конкретизації: від його широкого тлумачення до визначення шляхів реалізації на основі певної психологічної теорії [23, с. 518].

Такими основоположними для діагностики й формування соціального інтелекту в дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву для нас стали теоретичні позиції в галузі загальної, вікової психології та

педагогіки (Е. Івашкевич, Г. Ожубко, Т. Струкова та Б. Братаніч та ін.), а також спеціальної психології (О. Бабяк, Н. Баташевої, О. Вовченко, Н. Гончарук, В. Кобильченко, І. Недозим, Т. Роменської, Г. Соколової, та Ю. Кравець та ін.).

Одним з основоположних для нашого дослідження став нарративний підхід. Спробуємо обґрунтувати його специфіку в контексті діагностики й формування соціального інтелекту.

З 80-х років ХХ ст. активно розвивається нова галузь – нарративна психологія. Представники цього напрямку стверджують, що смисл людської поведінки розкривається щонайповніше в оповіданні, оскільки розуміння людиною тексту та розуміння себе аналогічні. Виокремлюючи в життєвому потоці певні моменти, що мають для неї сенс, і конструюючи з них історію власного життя, людина створює нарратив, тобто нарратив є засобом організації власного досвіду (Н. Ванда, О. Кресан, Н. Чепелева, Н. Чепелева, Т. Титаренко, М. Смульсон, Н. Чепелева та М. Смульсон, О. Шиловська, С. Гуцол, О. Шиловська та ін.).

Методологічною базою нарративної психології, як і психологічної герменевтики, можна вважати положення постмодернізму про інтерпретацію життя як тексту, а також уявлення про мову як засіб конструювання реальності. Ці напрямки є частиною постнекласичної психології, що орієнтується на методологічний контекст гуманітарних наук [6].

Основне, що висувається на перший план під час визначення специфіки нарративного підходу до дошкільника з нормотиповим і затриманим розвитком, це погляд на внутрішній світ і продукти його творчості як на знакові семіотичні системи, що відповідає герменевтичному та нарративному розумінню особистості дошкільника. Розгляд категорій «розуміння» й «інтерпретації» показав спільність їх трактування в герменевтиці та нарративній психології. Щодо категорії «текст» ми можемо відмітити, що текст як семіотична структура в герменевтиці є ширшим поняттям, ніж текст як розповідна структура – нарратив [19].

У контексті діагностики й формування соціального інтелекту потрактування вимагає поняття «ситуація», яка безпосередньо стоїть перед предметом, що розглядається. Ситуація – деякий життєвий контекст, або умови, у яких перебуває, діє і усвідомлює себе суб'єкт у певний період свого життя [30]. Особистісне зростання може відбуватися в динаміці такої ситуації і за певних якостей бути її наслідком, надбанням (наприклад, у деяких ситуаціях освітнього та життєвого контексту). З іншого боку, подія може спровокувати для дитини-дошкільника потужний поштовх, що детермінує її особистісне зростання.

Отже, термін ситуаційний контекст варто застосовувати для позначення контексту, що утворюється всіма ситуаціями, які одночасно мисляться суб'єктом і у яких він себе відчуває у цей момент. Адже, об'єктивно перебуваючи, наприклад, у закладі дошкільної освіти, подумки суб'єкт (дошкільник) може перебувати в певній кількості ситуацій, навіть не обов'язково узгоджених у часі, – це і спогади, і майбутнє, і умовні ситуації.

Нарративний аналіз, призначений для активного вивчення міжособистісних і внутрішньоособистісних процесів (а саме міжсуб'єктного та внутрішньосуб'єктного емоційного інтелекту), за допомогою яких людина осмислює історію власного життя, підкреслює, що найяскравішою особливістю психічного життя людей є тенденція вести внутрішній діалог [16].

Нарративна психологія досліджує життєву історію особистості дошкільника, аналізуючи особливості подачі інформації суб'єктом про себе та своє життя. В основі нарративного підходу лежить уявлення про те, що реальність не існує об'єктивно, а безперервно конструюється в процесі взаємодії дітей і дорослих між собою. Унаслідок цієї взаємодії утворюється переконання, цінності, уявлення, що знаходять своє виявлення в мові. Зрозуміло, що утворені таким чином переконання й уявлення мають вплив на процес формування та протікання життєвого сценарію дитини-дошкільника.

Отже, використання нарративного підходу має суттєве значення для поглиблення усвідомлення сценарію життя дитиною дошкільником із нормотиповим і затриманим розвитком.

У нарративній психології поняття «нарратив» позначають як сюжетне оповідання, розповідь про себе, яку особистість конструює під впливом взаємодії зі своїм оточенням [25, с. 21]. Для підтримки й розвитку Я-ідентичності діти інтерпретують історії власного життя, використовуючи сформовані в процесі засвоєння культури вміння розповідати іншим про події власного життя, а також сприймати історії інших, вибудовуючи на їх основі як уявлення про власне «Я», так і навчаючись розуміти інших, ефективніше взаємодіяти з іншими. У нашому випадку розповіді задані ситуацією діагностування. Вони звучать з вуст психолога, однак кінцівку історії (соціальне прогнозування) дошкільник має визначити й інтерпретувати самостійно. До того ж визначити емоційний стан героїв розповіді дитина має самостійно, оскільки починає інтерпретувати різні життєві й соціальні контексти, імпліцитно притаманні тексту.

На думку Р. Мороз, ідентичність особистості виявляється і трансформується в процесі розповіді про себе, коли дитина починає дивитися на себе відповідно до власного сюжету. Отже,

згідно з нарративним підходом «Я» виступає і як учасник, і як автор своєї життєвої історії; нарративний підхід прояснює і загальну тенденцію становлення особистості як суб'єкта власного життя: це поступове зростання усвідомлення свого місця і призначення у світі, організація і переосмислення своєї активності та значущості власних життєвих подій відповідно до розуміння теперішнього, належного й можливого [14; 15].

Наратив – це вербалізація свого та почутого досвіду, що виходить на рівень свідомості: щоб щось сказати, я маю це усвідомити. Тому для інтеріоризації сценарію на рівень усвідомлення потрібною умовою в нашому випадку діагностики за допомогою соціальних розповідей (історій) та формування в контексті усвідомлення себе та Іншого в контексті історій постає створення дитиною дошкільником оповідання про себе та своє життя.

Однак реалізація процесу усвідомлення дитиною свого життєвого сценарію не може бути здійснена лише на основі оповідання. Зрозуміло, що цього недостатньо. Потрібно надати дошкільнику «зворотний зв'язок»: дослідник має «повернути» досліджуваному його наратив, ті загострювальні місця в оповіданні (за допомогою запитань), які можуть бути виявами його життєвого сценарію.

Окремим контекстом нашого дослідження є формування соціального інтелекту дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву. Саме тому спробуємо обґрунтувати доцільність технологічного підходу в контексті формування соціального інтелекту в дошкільників зазначеної когорти.

У сучасному психолого-педагогічному обігу поняття «технологія» та «технологічний підхід» використовуються доволі широко. Термін «технологія» – грецького походження: *techne* – «мистецтво, майстерність», *logos* – «наука, закон; наука про майстерність» (О. Степанов та ін.) [21].

Основний зміст застосування психологічних технологій полягає у внесенні змін у зміст, форми й напрями індивідуального розвитку особистості, її поведінки та світосприймання. У контексті нашого дослідження спрямоване на формування соціального інтелекту в дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву.

На переконання знаної вченої Л. Карамушки, психологічні технології є психосоціальними [26].

Суголосної точки зору дотримуються науковці О. Шапран і В. Шапран, які визначають психологічну технологію як науково-обґрунтовану систему дій, операцій і процедур, що забезпечують цілеспрямований та поетапний розвиток в особистості певних психологічних якостей і передачу їй досвіду соціальних взає-

модій (спілкування, дії та взаємин) за допомогою впровадження інновацій [32].

Серед спектра психологічних технологій, які сприяють формуванню соціального інтелекту, формуванню соціально-комунікативних здатностей, ефективними ми вважаємо психологічне консультування і психокорекцію.

Психологічне консультування – процес надання допомоги особистості в подоланні кризових ситуацій, формуванні ціннісно-мотиваційної сфери, адекватної самооцінки, адаптації до реальних умов, досягненні емоційної стійкості. Однією з найбільш результативних форм консультування є бесіда.

Психологічна корекція (*психологічна корекційно-розвиткова робота – курсив наш*) – діяльність, спрямована на певні психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку та функціонування індивіда, сприяє усуненню відхилень в особистісному і професійному розвитку. Психокорекція може бути індивідуальною та груповою, коли ефект досягається за взаємовпливу та взаємодії всіх учасників групи.

Більш різнобічно та в широкому ключі інтерпретує сутність поняття «психологічна допомога» О. Бондаренко. Він зазначає, що поняття «психологічна допомога» відображає певну реальність, певну психосоціальну практику, полем діяльності якої є сукупність питань, утруднень і проблем, що належать до психічного життя людини. Відповідно до мети автор намагається уточнити межі понять «психіка», «психічне». І тут критерієм може слугувати широко поширене в останні десятиліття у психології уявлення про людину як про єдність трьох рівнів: фізичного (*body*), психоемоційного (*mind*) і духовного (*spirit*). Навіть таке схематичне членування розуміння людини досить виразно вказує на сферу діяльності, що позначається словосполученням «психологічна допомога» [4].

З огляду на зазначене вище логічно виходить з такого розуміння психологічної допомоги, що це психологічна сфера і спосіб діяльності, які призначені для сприяння людині та співтовариству у вирішенні різноманітних проблем, породжуваних психічним життям людини в соціумі.

Крім поняття психологічної технології, у контексті формування соціального інтелекту ефективною ідеєю є синтез психологічних і педагогічних ідей. Наша технологія є психолого-педагогічною і призначена для впровадження в спеціальних та інклюзивних ЗДО психологами та вихователями закладів, крім цього, комплекс діагностики, технологія і її інструментарій можуть використовуватися фахівцями (консультантами) інклюзивно-ресурсних центрів.

У цьому контексті вважаємо за доречне розглянути поняття «педагогічна техноло-

гія». Під педагогічною технологією розуміють часткову методику з досягнення поставленої мети; педагогічну систему загалом; систему як певний алгоритм, оптимальну методику для досягнення поставленої мети. Тобто це поняття розглядається на загальному дидактичному (сукупність цілей, змісту, засобів, методів навчання, алгоритм діяльності суб'єктів дидактичного процесу); частково методичному (сукупність методів і засобів для реалізації певного змісту навчання й виховання в рамках окремого предмета) (Л. Мафтин, І. Прокоп) [13].

Нові освітні стандарти, такі як Базовий компонент дошкільної освіти та Концепція «Нова українська школа», зумовлюють впровадження освітніх технологій, зорієнтованих на дитиноцентричне виховання, на гармонійний, компетентнісний і всебічний розвиток дошкільника як із нормотиповим, так і затриманим розвитком з урахуванням його особливостей, самобутності й самоцінності.

Загалом будь-яка педагогічна технологія характеризується такими системними якостями: орієнтація навчального процесу на досягнення певного результату; орієнтація на тих, хто навчається; орієнтація на досягнення навчальної мети загалом; набір процедур, які поновлюють професійну діяльність учителя (у нашому контексті вихователя) і гарантують кінцевий запланований результат; проектування за конкретних умов та орієнтація на заданий, а не на передбачуваний результат; відсутність варіативності: можна викидати деякі аспекти; відсутність творчої пошукової діяльності; обов'язковість постійного зворотного зв'язку з дітьми, які беруть тут активну участь, і здійснення внесення виправлень і змін у подальшу діяльність (Р. Романишин) [24].

Висновки та перспективи майбутніх наукових розвідок. Отже, наша технологія передбачатиме корекційно-розвитковий і консультативно-просвітницький напрями. Відповідно, зміст обох напрямів є психолого-педагогічним, оскільки призначений для впровадження практичними психологами та вихователями в корекційно-розвитковій складовій, так і консультативно-просвітницька складова призначена для вихователів, практичних психологів, і, звісно, ми не могли оминати своєю увагою батьків, які виховують дітей з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву. Перспективи майбутніх наукових студій будуть спрямовані на обґрунтування теоретичних передумов дослідження соціального інтелекту в дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бібік Н. М. Переваги і ризики запровадження компетентнісного підходу в шкільній освіті. *Україн-*

ський педагогічний журнал. 2015. № 1. С. 47–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrpj_2015_1_8.

2. Богуш А. М. Змістова характеристика видів мовленнєвої компетенції дошкільників. *Наука і освіта*. 1998. № 1–2. С. 17.

3. Бондар І. С. Компетентнісний підхід як сучасний інструмент державного управління розвитком вищої освіти в Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2015. № 8. С. 112–115.

4. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога: теорія і практика. Вид. 3-тє, випр. і доп. М. : Незалежна фірма «Клас», 2001. 336 с.

5. Бургун І. В. Актуальність упровадження компетентнісного підходу в освітню практику [Електронний ресурс]. URL: <http://www.nbu.gov.ua>.

6. Ванда Н. В. Наративна психологія як галузь психологічної герменевтики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2013. Вип. 41. С. 39–46. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_41_8.

7. Гуманізація процесу навчання в школі : навчальний посібник / За ред. С. П. Бондар. 2-ге вид., доповн. Київ : Стило, 2001. 256 с.

8. Киричук Т. В. Особистісно орієнтований підхід до дитини в освітньому просторі ДНЗ. *Таврійський вісник освіти*. 2013. № 4. С. 28–32. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tvo_2013_4_7.

9. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні : наук.-метод. посіб. / Наук. ред. О. Л. Кононко. Київ : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003. 243 с.

10. Кононко О. Л. Внутрішній світ дошкільника та умови його актуалізації. *Наукові записки*. Серія «Психолого-педагогічні науки». Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2015. С. 77–81.

11. Костюченко М. П. Системний підхід у науці та в педагогічних дослідженнях. Ч. 2. Онтологія систем. Збірник «Наукові праці Вищого навчального закладу «Донецький національний технічний університет». Серія: «Педагогіка, психологія і соціологія». 2018. № 1 (22). URL: <https://pedagogy.donntu.edu.ua/2-25-2018/m-p-kostiuchenko/>.

12. Кресан О. Д. Наратив як засіб створення особистістю свого життєвого шляху. *Актуальні проблеми психології*. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ – Ніжин : Видавництво НДУ ДС «Міланік». 2007. Т. 10. Вип. 1. С. 171–174.

13. Мафтин Л. В., Прокоп І. С. Технологічний підхід як засіб модернізації початкової загальної освіти. *Молодий вчений*. 2019. № 7.1 (71.1). С. 35–39.

14. Мороз Р. А. Наративний підхід до дослідження ідентичності особистості. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. 2009. № 4. С. 30–34.

15. Мороз Руслана Анатоліївна. Сімейні наративи як передумови розвитку особистісної ідентичності дітей старшого дошкільного віку [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2013. 18 с.

16. Наративні психотехнології / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. ; за заг. ред. Чепелевої Н. В. Київ : Главник, 2007. 160 с. (Серія «Психол. інструментарій»).

17. Омельченко І. М. Психологічні основи діагностики соціального інтелекту у дошкільників із інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву [Текст] : навчально-методичний посібник ; Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України. Київ : Видавець Цибульська, 2023. 230 с.
18. Проблеми психологічної герменевтики / За ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. 382 с.
19. Проблеми психологічної герменевтики : монографія / [Чепелева Н. В., Титаренко Т. М., Смольсон М. Л. та ін.]. Київ : Міленіум, 2004. 276 с.
20. Прохоренко Л. І., Гудим І. М. Компетентнісний підхід в навчанні дітей із порушеннями когнітивного розвитку «Освіта осіб з особливими потребами: виклики сьогодення» : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 червня 2018 р.). Київ : Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2018. С. 135–139. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713065/>.
21. Психологічна енциклопедія [Текст] / [авт.-упоряд. Степанов О. М.]. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
22. Рібцун Ю. В. Застосування компетентнісного підходу у спеціальній дошкільній освіті дітей із ОМЗ. *Вісник Інституту розвитку дитини : зб. наук. пр.* Вип. 23. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. С. 115–120 (Серія «Філософія. Педагогіка. Психологія»).
23. Романенко О. В. Застосування системного аналізу в процесі експериментального вивчення психіки [Електронний ресурс]. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 510–520. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_44.
24. Романишин Р. Застосування технологічного підходу на уроках математики у початковій школі. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2011. № 37. С. 127–132. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Rpps_2011_37_20.
25. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду [Текст] : монографія / Н. В. Чепелева [та ін.] ; ред. Н. В. Чепелева ; АПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ : Педагогічна думка, 2008. 255 с.
26. Технології роботи організаційних психологів [Текст] : навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
27. Ткаченко О. М. Принципи і категорії психології. Київ : Вища шк., 1979. 200 с.
28. Хохліна О. П. Проблема методологічних підходів у психології. *Юридична психологія*. 2018. № 1. С. 7–19. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2018_1_3.
29. Хохліна О. П. Організація педагогічної роботи у спеціальних закладах освіти на основі системно-структурного підходу. *Вісник Луганського національного ун-ту ім. Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. Частина П. Луганськ, 2011. № 14 (225), травень. С. 75–80.
30. Чепелева Н. Життєва ситуація особистості. *Основи практичної психології* (В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.) : підручник. Київ : Либідь, 1999. С. 112–135.
31. Шабанова Ю. О. Системний підхід у вищій школі : підруч. для студ. Магістратури ; М-во освіти і науки України ; Нац. гірн. ун-т. Дніпропетровськ : НГУ, 2014. 120 с.
32. Шапран О., Шапран В. Інноваційні технології в педагогіці та психології: їх сутність та різновиди. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія. Збірник наукових праць*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Вип. 12. С. 147–153.
33. Шиловська О. М. Структура, властивості й типи наративів. *Актуальні проблеми сучасної української психології : наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / За ред. члена-кореспондента АПН України Н. В. Чепелевої. К., Норапрінт, 2002. Вип. 22. С. 313–325.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА АГРЕСИВНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

THE EFFECT OF WAR ON THE AGGRESSIVENESS OF PRESCHOOL CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Стаття присвячена актуальному питанню впливу воєнних дій на емоційний стан дитини дошкільного віку з особливими освітніми потребами. Опилившись у кризовій ситуації, діти гостріше, ніж дорослі, реагують на екстремальні обставини. У цій ситуації можливості адаптації дітей до нових умов значно зменшуються, як і розуміння того, що відбувається навколо. Вони відчувають труднощі не тільки в адаптації до нових умов, а й тому, що є брак доступу до спеціалізованої медичної допомоги та терапії, зміна режиму та способу життя. Усе це може викликати стрес, незадоволеність і сильні емоції у дітей з особливими освітніми потребами дошкільного віку. Авторами розмежовано поняття агресії та агресивності й надано типовий перелік проявів агресії у дітей дошкільного віку. Вирішення проблеми агресивної поведінки зазвичай потребує комплексного підходу, що передбачає розуміння й аналіз кожної конкретної ситуації та індивіда. Досліджено причини виникнення агресивної поведінки дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами. Визначено педагогічні та психологічні підходи й методи корекції щодо зниження рівня агресії дітей дошкільного віку, підвищеної через війну. Запропоновано напрями корекційної роботи з дітьми дошкільного віку з особливими освітніми потребами, які мають агресивну поведінку: зниження рівня особистої тривожності; формування усвідомлення емоцій, розвиток емпатії; розвиток пізнавальної самооцінки; регулювання гніву прийнятними способами, а також на реакцію щодо ситуації; розширення спектра поведінкових реакцій у проблемній ситуації та зняття деструктивних елементів у поведінці. Розроблено програму занять щодо зниження агресії у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами, мета якої – розвиток соціальних навичок, емоційного інтелекту та вміння контролювати агресивну поведінку засобами арт-терапії та рухової терапії. Комбінування арт-терапії та рухової терапії в одній програмі посилює їх позитивний вплив і забезпечує всебічну підтримку в розвитку дітей з особливими освітніми потребами дошкільного віку та формуванні в них суспільно-прийнятних форм поведінки.

Ключові слова: агресивність, дошкільний вік, діти з ООП, воєнні дії, корекція поведінки.

The article is devoted to the topical issue of the impact of military actions on the emotional state of a preschool child with special educational needs. Finding themselves in a crisis situation, children react to an extreme situation more acutely than adults. In this situation, children's ability to adapt to new conditions is significantly reduced, as is their understanding of what is happening around them. They experience difficulties not only in adapting to new conditions, but also because there is a lack of access to specialized medical care and therapy, a change in regime and lifestyle. All this can cause stress, dissatisfaction and strong emotions in children with special educational needs of preschool age. The authors distinguish between the concepts of aggression and aggressiveness and provide a typical list of manifestations of aggression in preschool children. Solving the problem of aggressive behavior usually requires a comprehensive approach that includes understanding and analyzing each specific situation and individual. The causes of the aggressive behavior of preschool children with special educational needs were investigated. Pedagogical and psychological approaches and methods of correction to reduce the level of aggression of preschool children, increased due to the war, have been determined. The areas of corrective work with preschool children with special educational needs who have aggressive behavior are proposed: lowering the level of personal anxiety; formation of awareness of emotions, development of empathy; development of cognitive self-esteem; regulating anger in acceptable ways, as well as reacting to the situation; expanding the spectrum of behavioral reactions in a problem situation and removing destructive elements in behavior. A program of classes aimed at reducing aggression in preschool children with special educational needs has been developed, the purpose of which is the development of social skills, emotional intelligence and the ability to control aggressive behavior by means of art therapy and movement therapy. Combining art therapy and movement therapy in one program increases their positive impact and provides comprehensive support in the development of children with special educational needs of preschool age and the formation of socially acceptable forms of behavior in them. **Key words:** aggressiveness, preschool age, children with OOP, military operations, behavior correction.

УДК 159.9:376

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.28>

Орленко І.М.

доктор філософії,
завідувач

Одеський обласний ресурсний центр підтримки інклюзивної освіти;
старший викладач кафедри психології,
соціальної роботи та інклюзивної освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної
освіти Одеської обласної ради»

Бальбуза О.М.

доктор філософії,
методист

Одеський обласний ресурсний центр підтримки інклюзивної освіти;
старший викладач кафедри психології,
соціальної роботи та інклюзивної освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної
освіти Одеської обласної ради»

Кривоногова О.В.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології, соціальної
роботи та інклюзивної освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної
освіти Одеської обласної ради»

Військові конфлікти створюють стресове та нестабільне середовище, яке впливає на емоційний і поведінковий стан дітей. Вплив війни на агресивність дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами може бути значним і багатогранним. У дітей з особливими освітніми потребами (ООП) можуть збільшитися труднощі емоційно-вольової сфери під час війни. Їхні можливості адаптації до нових умов можуть зменшитися, як і розуміння того,

що відбувається навколо. Це може викликати в них почуття безпорадності й занепокоєння, що, зі свого боку, може призвести до прояву агресивної поведінки.

Дитяча агресивність у дітей з особливими освітніми потребами (ООП) під час війни є складною та тривожною проблемою. Під час військових конфліктів діти можуть бути свідками насильства, руйнування та втрати близьких людей. Це може призвести до травматич-

них наслідків, які значною мірою впливатимуть на їхній психологічний та емоційний стан.

Метою статті є дослідження виникнення агресивності у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами під час воєнних дій і вплив корекційно-розвивальної програми на формування в них суспільно-прийнятної поведінки.

Діти з ООП мають певні особливі потреби, які посилюються в умовах військового конфлікту. Вони можуть відчувати великі труднощі в адаптації до нових умов, брак доступу до спеціалізованої медичної допомоги та терапії, а також зміну режиму та способу життя. Усе це може викликати стрес, незадоволеність і сильні емоції в цієї категорії дітей.

Огляд літератури. Опинившись у кризовій ситуації, діти гостріше, ніж дорослі, реагують на екстремальні обставини. Таке становище змушує дітей адаптуватися до неї, проте ми можемо спостерігати порушення в розвитку однієї з основних сфер, а саме емоційної сфери [1].

Слід зазначити, що асоціальні явища можуть виражатися не тільки в зовнішній поведінці, а й у деформації внутрішнього регулювання поведінки, соціальних, моральних, ціннісних орієнтацій. Ця про проблема носить медико-педагогічний, соціальний характер і викликає великий інтерес з боку фахівців різних галузей. Тему виникнення агресії досліджувало багато як західних, так і вітчизняних психологів. Серед них Е. Еріксон, З. Фрейд, С. Берковітц, К. Лоренц, Е. Фром, Р. Берон, С. Холл, А. Бас та ін.

У психологічній літературі існують різноманітні підходи до вивчення агресивної поведінки. Зокрема, З. Фрейд і К. Лоренц визначали агресію як інстинкт; А. Бандура розумів під агресією набуту в процесі наuczіння модель соціальної поведінки, засвоєну під час соціалізації через спостереження відповідного способу дій і соціального підкріплення; І. А. Фурманов розглядав агресивну поведінку як реакцію на кризову ситуацію, що виникає внаслідок депривації або фрустрації актуальних потреб [6].

На думку більшості вчених-дослідників, на виникнення агресивної поведінки впливають внутрішні фактори (тип темпераменту, характер, біологічні та фізіологічні особливості). Проте не варто недооцінювати вплив зовнішніх факторів, таких як мікроклімат у сім'ї, соціальне оточення, події, які відбуваються в суспільстві (фінансові кризи, збільшення рівня безробіття, війни, терористичні акти, коронавірус) тощо [3].

Агресивна поведінка впливає на порушення комунікації. Комунікативні проблеми дітей дошкільного віку, що виявляються під час спілкування у спільній навчальній і побу-

товій діяльності та партнерській грі, вивчали І. М. Орленко, О. М. Бальбуза, Ю. О. Асєєва. Особливі освітні потреби теж суттєво впливають, за думкою вчених, на взаємодію дітей дошкільного віку [5].

Події останніх років, безсумнівно, мали значний вплив на людей різного віку. Пандемія, війна, вимушене переселення, зміна школи для дітей чи місця роботи для дорослих, постійна нестабільність, страх за близьких і рідних посилюють емоційне навантаження на особистість і спричиняють серйозний стрес. Після подібних подій психіка може реагувати по-різному, від апатії та складної депресії до нестримної агресії. Також важливо зазначити, що подібні емоційні реакції можуть виникати не тільки після екстремальних і небезпечних подій, а й через різні «природні» зміни в житті, як-от, наприклад, розлучення, смерть близької людини, хвороби тощо.

Ю. Качанова у своїй роботі розмежувала поняття агресії та агресивності: «Агресія – це будь-яка форма поведінки, яка націлена на спричинення шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного поводження. Агресивність же варто розглядати як відносно усталену рису особистості, що виражає готовність до агресії» [4].

Л. Руденко дає таке визначення: «Агресивна поведінка – це форма соціальної поведінки, яка характеризується спрямованістю на заподіяння іншим моральної або фізичної шкоди, детермінована зовнішніми соціальними і внутрішньоособистісними факторами зі складною структурою, що складається з агресивних дій і мотиваційно-цільового, когнітивного, емоційного, вольового і рефлексивно-результативного компонентів» [6].

О. Ф. Яцина відмічає лінійний зв'язок між стресом, як неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, що перенавантажує адаптаційні можливості людини, і розладами особистості [7].

Агресивність може бути способом вираження негативних емоцій і протесту у дітей з ООП. Вони можуть почуватися безпорадними, злими чи вразливими через свої фізичні чи психічні обмеження. Больові відчуття, страхи та невпевненість у своїх можливостях є частою причиною виникнення агресивної поведінки.

Важливо, що дитяча агресивність у дітей з ООП під час війни не є їхньою провиною чи ненормальною поведінкою. Вона є наслідком важких умов, які вони змушені пережити. Ці діти потребують турботи, підтримки та спеціалізованої допомоги для подолання своїх труднощів і розвитку адаптивних стратегій для управління емоціями.

Суспільство та держава повинні докладати зусиль для надання підтримки та захисту

дітям з ООП під час війни. Це може передбачати доступ до спеціальної медичної та психологічної допомоги, створення безпечних і підтримувальних умов, забезпечення освітніх можливостей та можливості їх соціалізації з іншими дітьми в безпечному середовищі.

Усім дітям, у тому числі дітям з ООП, потрібно забезпечувати любов, турботу й підтримку, особливо під час важких ситуацій, таких як військові конфлікти. Це допоможе їм емоційно та психологічно справлятися з тим, що відбувається, і розвивати позитивні способи спілкування та поведінки.

Агресія у дітей старшого дошкільного віку може проявлятися по-різному залежно від індивідуальних особливостей дитини та її оточення. Однак описані нижче прояви можна вважати типовими для цієї вікової групи:

1. Фізична агресія: діти можуть виявляти агресію через удари, стусани, кусання, колотнечі або боротьбу з іншими дітьми. Це часто пов'язано з невмінням контролювати свої емоції та реакції.

2. Вербальна агресія: діти можуть використовувати образи, погрози, лайки або вульгарні висловлювання для вираження свого невдоволення або привернення уваги оточуючих.

3. Руйнівна поведінка – розбивання іграшок, меблів, знищення чужих речей або інші акти вандалізму.

4. Соціальна агресія: наприклад, діти можуть намагатися ізолювати своїх однолітків, пліткувати про них, навмисно виключати чи ігнорувати інших дітей.

5. Несправедливість та егоцентризм: діти можуть бути агресивними, якщо вони вважають, що до них несправедливо ставляться або інші порушують їхні права. Вони можуть також виявляти егоцентричну поведінку, не враховуючи почуття інших.

Важливо пам'ятати, що агресія в цьому віці є нормальною частиною розвитку, але водночас потрібно допомогти дитині усвідомити й контролювати свої емоції, а також вчити її альтернативним способам вирішувати конфлікти та спілкуватися з однолітками без застосування агресії.

Агресивна поведінка може виникати й ескалювати з різних причин. Деякі з них зазначені нижче:

1. Фізіологічні причини: деякі люди можуть мати більш високий рівень агресивності через генетичні або біологічні фактори, такі як низький рівень серотоніну або інших нейрохімічних дисбалансів у мозку.

2. Психологічні причини: йдеться про низьку самооцінку, незадоволеність життям, ненависть або пригнічену агресію, проблеми з контролем імпульсів, застосування насильства як засіб контролю та вирішення проблем.

3. Соціальні причини: виховання й оточення відіграють роль у формуванні агресивної поведінки. Діти, які виростили в сім'ях, де є насильство або агресія, можуть наслідувати цю поведінку. Соціальна нерівність, конфлікти та напружена обстановка в суспільстві також можуть сприяти посиленню агресії.

4. Культурні причини: у деяких культурах агресивна поведінка може бути санкціонована або заохочуватися як форма самозахисту, мужності або сили.

5. Вплив середовища: такі фактори, як насильство в медіа, доступність зброї та конфліктні ситуації, можуть сприяти виникненню та ескалації агресії.

Водночас важливо пам'ятати, що агресія є складним і багатограним явищем, причини її прояву можуть відрізнитися в кожному конкретному випадку. Вирішення проблеми агресивної поведінки зазвичай потребує комплексного підходу, що передбачає розуміння й аналіз кожної конкретної ситуації та індивіда.

Агресивна поведінка у дітей з опозиційно-опосередкованою проблемою (ООП) може часто спостерігатися в сім'ях із низьким соціально-економічним статусом. Низький рівень доходу й обмежені ресурси можуть створювати стреси та неоптимальні умови в таких сім'ях, що може сприяти виникненню поведінкових проблем у дітей.

Обмежений доступ до освіти, охорони здоров'я та підтримувальних послуг також може бути фактором, що сприяє агресивній поведінці. Наприклад, відсутність своєчасної медичної допомоги або недостатня увага до розвитку дитини може призвести до накопичення фрустрації та підвищеної агресії.

Соціальне оточення також відіграє роль у формуванні поведінки дітей. Якщо в сім'ї з низьким соціально-економічним статусом переважає насильство, конфлікти або несприятливі відносини, це може позначитися на поведінці дітей і сприяти агресії.

Проте слід зазначити, що не всі діти з ООП у сім'ях із низьким соціально-економічним статусом виявляють агресивну поведінку і багато інших факторів впливають на формування їхньої поведінки.

Досліджуючи агресивну поведінку дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами, ми визначили основні методи її корекції щодо зниження рівня агресії дітей, підвищеної через війну. Важливо, що кожна дитина унікальна, тож ефективність певних методів може відрізнитися. Рекомендується працювати з педагогами та фахівцями, щоб знайти підхід, який найбільш підходить для кожного конкретного випадку.

1. Створення безпечного й підтримувального середовища: прагніть створити оточення, яке сприятиме безпеці, впевненості та під-

тримці для дітей. Це може бути створення спеціальних зон, де діти можуть заспокоїтися та спілкуватися, забезпечення стабільних регулярних розкладів і встановлення чітких правил і кордонів.

2. Розвиток емоційних навичок: допомагайте дітям керувати своїми емоціями шляхом навчання основ емоційного регулювання. Зокрема, вчіть дітей розрізняти й називати свої емоції, використовуйте методи дихальної гімнастики або інших технік релаксації, а також пропагандуйте позитивне мислення.

3. Підтримка вираження емоцій: дозволяйте дітям вільно висловлювати свої емоції, включно з агресією, але навчайте їх робити це в безпечному й конструктивному контексті. Це може бути використання ігор із ролями, малювання або написання, щоб діти могли висловити свої почуття творчими способами.

4. Навчання соціальним навичкам: акцнтуйте увагу на навчанні дітей навичкам соціальної взаємодії, таким як спільна гра, спілкування та вирішення конфліктів. Це допоможе дітям розвивати вміння спільної роботи й емпатії, що може знизити агресію.

5. Залучення батьків і педагогів: взаємодія батьків і педагогів є суттєвим компонентом корекційної роботи. Регулярне спілкування, консультації та обмін знаннями допоможуть створити більш ефективні стратегії підтримки для кожної дитини.

Як зазначає А. А. Костюніна, традиційні підходи до формування свідомості особистості мають незначну ефективність у роботі з агресивними дітьми, метод змагання навіть може спровокувати вияв гніву. Найбільш результативними методами та засобами профілактики є використання ігрової діяльності, зокрема рольових ігор, релаксаційних вправ, аутотренінгу й інших [2].

Також корекційно-розвивальна програма, заснована на методах арт-терапії та рухової терапії, може бути ефективним засобом зниження агресії у дошкільнят. Арт-терапія передбачає використання художніх матеріалів і процесів, щоб допомогти дітям виражати свої емоції та краще розуміти власні почуття. Рухова терапія, зі свого боку, звертає увагу на фізичний розвиток і рухові навички дітей.

Участь у такій програмі може допомогти дітям усвідомити свої емоції, навчитися керувати ними та знаходити конструктивні способи вираження власних потреб. Арт-терапія дасть змогу дітям створювати та брати участь у різних творчих процесах, таких як малювання, ліплення з глини або фарбування, що сприяє самовираженню.

Рухова терапія, з іншого боку, передбачає фізичні вправи, які можуть допомогти дітям зняти напругу, зміцнити м'язи, покращити

координацію та контроль рухів. Це особливо корисно для дошкільнят, які відчувають агресивну поведінку через накопичену енергію або фрустрацію.

Комбінування арт-терапії та рухової терапії в одній програмі може посилити їх позитивний вплив і забезпечити всебічну підтримку в розвитку дітей. Така програма може бути реалізована в дитячих садках або корекційно-розвивальних центрах, де фахівці – педагоги, психологи та терапевти – допоможуть дітям займатися арт-терапією та руховою терапією з урахуванням їх віку й індивідуальних потреб.

Корекційна робота з дітьми з агресивною поведінкою має проводитися за такими напрямками:

- 1) зниження рівня особистої тривожності;
- 2) формування усвідомлення власних емоцій, а також почуттів інших людей, розвиток емпатії;
- 3) розвиток пізнавальної самооцінки;
- 4) корекційна робота, спрямована на навчання дитини регулювання свого гніву прийнятними способами, а також на реакцію щодо ситуації;
- 5) корекційна робота, спрямована на навчання дитини управління своїм гнівом;
- 6) поведінкова терапія, спрямована на розширення спектра поведінкових реакцій у проблемній ситуації та зняття деструктивних елементів у поведінці.

Створена програма зі зниження агресії у дошкільнят містить 5 модулів, та складається з 15 занять. Заняття проходять раз на тиждень. Метою програми є розвиток соціальних навичок, емоційного інтелекту та вміння контролювати агресивну поведінку в дошкільнят.

Модуль 1. Розуміння емоцій та почуттів

Заняття 1. Введення в програму, пояснення й обговорення емоцій і почуттів, гра на впізнання емоцій.

Заняття 2. Розпізнавання та назви емоцій, створення емоційного колажу.

Заняття 3. Ігрова діяльність, спрямована на вираження та поділ почуттів («Мої звуки емоцій»).

Модуль 2. Управління емоціями

Заняття 1. Обговорення, що таке емоційне саморегулювання, використання історій і візуальних посібників.

Заняття 2. Ігрова діяльність для розвитку навичок саморегуляції («Дихай зі мною», медитація для дітей).

Заняття 3. Продовження ігрової діяльності й обговорення методів зняття напруги (рольові ігри).

Модуль 3. Вирішення конфліктів

Заняття 1. Обговорення конфліктів та способів їх вирішення, використання рольових ігор та ігор на вирішення конфліктів.

Заняття 2. Комунікаційні навички та навчання слухати одне одного («Вчимося відкривати серце»).

Заняття 3. Продовження вчення навичок вирішення конфліктів і зворотного зв'язку.

Модуль 4. Залучення до співпраці та справедливості

Заняття 1. Робота в групі, вправи на співпрацю та справедливість («музичне співробітництво»).

Заняття 2. Рольові ігри, спрямовані на розвиток навичок співробітництва та розподілення ресурсів («Поділ солодоців»).

Заняття 3. Продовження ігрової діяльності й обговорення принципів справедливості та рівності.

Модуль 5. Виховання доброти й емпатії

Заняття 1. Обговорення значення доброти й емпатії, створення колажів із зображеннями допомоги та турботи.

Заняття 2. Рольові ігри та завдання на розвиток навичок емпатії і розуміння почуттів інших («Гра в супергероїв емпатії»).

Заняття 3. Продовження ігрової діяльності й обговорення значущості добра та допомоги.

Важливою умовою для отримання позитивних результатів корекційно-розвивальної роботи є пролонгація роботи з агресією та регулярність проведення занять за програмою.

Отже, регулярне проведення корекційно-розвивальної роботи з використанням арт-терапії та рухової терапії знижує рівень агресії, що виникла внаслідок воєнних дій в Україні, та позитивно впливає на формування в дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами суспільно-прийнятної поведінки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бальбуза О. М. Вплив воєнних подій на психологічний стан дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічна наука і освіта у сучасному вимірі: проблеми і перспективи : матеріали IV Всеукраїнської науково-практ. конф.* (20 травня 2022 р.) ; за заг. ред. В. В. Ягднікової. Одеса : видавець Букаєв В. В., 2022. С. 166–168.

2. Бур'ян О. В. Психолого-педагогічні умови профілактики агресивної поведінки у дітей старшого дошкільного віку. *Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності: 012 Дошкільна освіта. Альтернативна освіта.* Ізмаїл, 2023. 91 с.

3. Журат Ю. В. Особливості дитячо-батьківських взаємин, що впливають на формування агресивної поведінки у дошкільному віці. *Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем XXI століття»*, м. Київ, 5 лютого 2020 р. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія». С. 46–48.

4. Качанова Ю. В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії. *Наукові праці. Соціологія.* 2010. 133 (146). С. 50–54.

5. Орленко І. М., Бальбуза О. М., Асєєва Ю. А. Визначення особливостей комунікації дошкільників із порушеннями мовлення. *Габітус.* Випуск 50. 2023. С. 52–57.

6. Руденко Л. М. Процесуальні характеристики агресивної поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2012. № 21. С. 418–424.

7. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки.* Серія «Педагогіка», серія «Психологія», серія «Медицина». № 7 (25). Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554–567.

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

PROFESSIONAL BURNOUT OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTION TEACHERS: GENDER ASPECT

Статтю присвячено дослідженню синдрому професійного вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти. Професійне вигорання є станом, що виявляється в емоційному, розумовому та фізичному виснаженні вчителя, деперсоналізації особистості та редукції своїх досягнень. До цього стану може призводити низка зовнішніх (рівень освіти, педагогічний стаж, державний чи приватний освітній заклад, стать, сімейний стан) і внутрішніх (несприятлива реакція на стрес у професійній діяльності) чинників.

Метою визначено емпіричне вивчення професійного вигорання жінок, учителів англійської мови українських закладів загальної середньої освіти. У дослідженні застосовувалися тест авторів К. Маслач, С. Джексон і М. Лейтер «Опитувальник вигорання Маслач» в адаптації Н. Водоп'янової й опитування щодо самооцінювання свого рівня емоційного виснаження, визначення чинників і засобів самопрофілактики професійного вигорання.

Емпіричне вивчення компонентів професійного вигорання дозволило встановити, що більший кількості досліджуваних (по три п'ятих частини) властиві високі рівні деперсоналізації особистості й редукції професійних досягнень і середній рівень емоційного виснаження. Деяко меншій кількості вчителів (по дві п'ятих частини) притаманні високий рівень емоційного виснаження та середній рівень редукції професійних досягнень. Найменшій кількості досліджуваних (по одній п'ятій частини) властиві високі рівні деперсоналізації особистості. Водночас усі досліджувані оцінили рівень власного емоційного виснаження як низький. Досліджувані відзначили, що до професійного вигорання призводять зовнішні чинники – значна кількість професійних завдань і необхідність багато часу працювати за комп'ютером для їх виконання. Засобами самопрофілактики професійного вигорання користується лише частина досліджуваних.

Ключові слова: професійне вигорання, емоційне виснаження, редукція професійних

досягнень, деперсоналізація особистості, учитель, заклад загальної середньої освіти.

The article is devoted to the study of professional burnout syndrome of general secondary education institution teachers. Professional burnout is a condition that is manifested in the emotional, mental and physical exhaustion of the teacher, depersonalization of personality and reduction of their achievements. This condition can lead to a number of external (level of education, pedagogical experience, state or private educational institution, gender, marital status) and internal (unfavorable response to stress in professional activity) factors.

The purpose is to empirically study the professional burnout of female English teachers of Ukrainian general secondary education institutions. The study used a test of the authors of C. Maslach, S. Jackson, & M. Leiter "Maslach Burnout Inventory (MBI)" in the adaptation of N. Vodopyanova and used a survey on self-esteem of his level of emotional exhaustion, identification of factors and means of self-prophylaxis of professional burnout. The empirical study of professional burnout components made it possible to establish that more respondents (three of fifth parts) are inherent in high levels of depersonalization of personality and reduction of professional achievements and the average level of emotional exhaustion. A slightly fewer number of teachers (two of fifth parts) are characterized by a high level of emotional exhaustion and the average level of reduction of professional achievements. The smallest number of respondents (one of fifth parts) is characterized by average and low levels of depersonalization of personality. At the same time, all the respondents rated their own emotional exhaustion as low. The researchers noted that professional burnout is caused by external factors – a considerable number of professional tasks and the need to work for a lot of time at their computer. Only one of fifth parts of the respondents is used by professional burnout self-prophylaxis.

Key words: professional burnout, emotional exhaustion, reduction of professional achievements, depersonalization of personality, teacher, general secondary education institution.

УДК 37.036:378.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.29>

Пономаренко Т.І.

д.філос. в галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Відокремлений структурний підрозділ ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»» Білоцерківський інститут економіки та управління

Співак Л.М.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
Бердянський державний педагогічний університет

Хомчук О.П.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківський національний аграрний університет

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві професійний стрес розглядається як серйозне глобальне явище, що зумовлює значні наслідки для економіки кожної держави та здоров'я громадян. Пріоритетним завданням Закону України «Про повну загальну середню освіту» [1] є якість освітньої діяльності, яку реалізує вчитель, забезпечуючи здобуття учнями якісної освіти, згідно зі встановленими законодавчими вимогами. Щоб забезпечити якісну освіту в закладах загальної середньої освіти, важливо, щоб учителі були здоровими, відпочивали й не відчували напруги та професійного стресу та, як наслідок,

професійного вигорання. Тому вивчення проблеми професійного вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти є важливим завданням психологічної освіти та практики.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проведений теоретичний аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив, що іноземні й українські науковці вивчали окремі аспекти проблеми професійного вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти.

Емпіричне дослідження іноземних науковців К. Садеджі та С. Кхезрлоу [9] присвячено вивченню впливу різних демографічних харак-

теристик на професійне вигорання 40 вчителів англійської мови іранських середніх шкіл (21), мовних інститутів (9) і університетів (10). Науковці емпірично виявили в усіх досліджуваних високі рівні деперсоналізації особистості й емоційного виснаження (компонентів професійного вигорання за К. Маслач, С. Джексон і М. Лейтер [7]), що прямо та сильно пов'язані з рівнем їхньої освіти. Впливу віку, статі, соціального статусу на їхнє професійне вигорання не визначено.

Інших іноземних науковців (Крістофер Амалредж Валлова Досс, Дж. Джойс Рейчл, Муйтаман Халіл Джарар, Махді С. Абумадіні, Мухіл Сактивел [4]) цікавило питання про зв'язок рівня професійного стресу із професійним вигоранням учителів різного віку чоловічої та жіночої статі спеціальних приватних і державних шкіл міст і сіл Індії. Дослідники емпірично виявили вищий рівень стресу та професійного вигорання в учителів, які працюють у школах для дівчат, на противагу вчителям, які працюють у школах для хлопців. Вищий рівень професійного стресу та професійного вигорання встановлено в учителів жіночої статі, оскільки вони ще й виконують багато хатньої праці та можуть більше часу витратити на догляд за власними дітьми, на противагу вчителям чоловічої статі. Зі збільшенням віку вчителів їхні рівні професійного стресу та професійного вигорання підвищуються, незалежно від статевих належностей. Вищий рівень професійного стресу та професійного вигорання визначено в учителів, які працюють у школах державної форми, порівняно з учителями, які працюють у школах приватної форми власності. Підвищення рівня професійного стресу та професійного вигорання зумовлює й те, у якому місті чи селі розташована школа, скільки часу потрібно витратити на те, щоб до неї доїхати чи дійти.

Як і іноземні, українські науковці також емпірично досліджували соціальні та психологічні чинники синдрому професійного вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти.

Чинники синдрому професійного вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти емпірично вивчала Т. Зайчикова [2]. Психолог підтримала наукову позицію В. Бойка про те, що синдром професійного вигорання складається із трьох компонентів, які вирізняють окремі симптоми. А саме: 1) напруження (переживання психотравмувальних обставин; незадоволення собою; «загнаність до клітки»; тривога, депресія); 2) резистенція (неадекватні вибіркові емоційні реакції; емоційно-моральна дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; редукація професійних обов'язків); 3) виснаження (емоційний дефіцит; емоційна відстороненість, особистісна відстороненість (деперсоналізація); психосоматичні та психовегетативні порушення).

Дослідниця встановила в більшості вчителів переважання резистенції на середньому та високому рівнях. Вони уникають виконання професійних обов'язків, менше часу витрачають на професійну взаємодію з колегами й учнями, прагнуть до усамітнення тощо. Кількість учителів із середнім і високим рівнями інших компонентів професійного вигорання (напруження та виснаження) є значно меншою. Як і іноземні дослідники, що згадані вище, вона визначила вплив на професійне вигорання вчителів їхньої статі, віку, педагогічного стажу, а також соціального статусу. Однак такий вплив є дещо іншим. Вищі рівні різних компонентів і симптомів професійного вигорання помічено в учителів із такими соціальними характеристиками: вік 25–34 роки (напруження) і вік 35–44 роки (резистенція, виснаження); стать – жіноча (психосоматичні та психовегетативні порушення), чоловіча (емоційна відстороненість); професійний стаж – від 6 до 10 років (невдоволення собою, психосоматичні та психовегетативні порушення); соціальний статус – неодружені чи розлучені (напруження, резистенція).

Психологічні основи профілактики синдрому професійного вигорання емпірично досліджувала В. Тесленко [3]. На думку психолога, синдром професійного вигорання є таким неадаптивним і неекологічним станом психіки людини, що зумовлений її незадоволенням як власною професійною діяльністю, так і особистим життям. Особистість із синдромом професійного вигорання неадаптивно й неекологічно функціонує не лише у професійній, а й в усіх сферах своєї життєдіяльності. Натомість зниження життєвих ресурсів особистості до критичного рівня активізує розроблення в неї таких стратегій профілактики професійного вигорання, що є альтернативними до наявних. Емпірично виявлено, що, на противагу вчителям державних шкіл, у вчителів приватних шкіл прояви синдрому професійного вигорання (резистенція та виснаження) є частішими. Також вона встановила, що в умовах інтенсивних трансформацій освітньої сфери України змінився вплив на професійне вигорання вчителів таких чинників, як вік і педагогічний стаж. Зокрема, зі збільшенням педагогічного стажу рівень професійного вигорання в однієї частини вчителів знижується, в іншій – підвищується. Привертає увагу й те, що синдром професійного вигорання помічено й в учителів із дуже малим педагогічним стажем (1–2 роки). Особливий інтерес становлять обґрунтовані дослідницею психологічні основи профілактики професійного вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти, що передбачають розвиток у них стратегій «екологічного типу мислення», «екологічної професійної комунікації» тощо. З метою профілактики професійного виго-

рання вчителів важливо активізувати їхні внутрішні ресурси розвитку та саморозвитку.

Однак, незважаючи на належну кількість емпіричних досліджень різних аспектів проблеми професійного вигорання вчителів, не вивчено питання про професійне вигорання жінок, що є вчительками англійської мови державних закладів загальної середньої освіти України.

Мета дослідження – емпірично вивчити професійне вигорання жінок – учителів англійської мови українських закладів загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійне вигорання з'являється внаслідок несприятливої реакції людини на стрес у професійній діяльності [5] та є таким її станом, що виявляється в емоційному, розумовому та фізичному виснаженні, деперсоналізації та редукції власних досягнень. Про професійне вигорання людини свідчать такі показники: емоційне виснаження (переживання безпорадності та безнадійності); деперсоналізація (дефіцит життєвої енергії, слабкість, хронічна втома, отже, і фізичне виснаження); зменшення кількості особистих досягнень (поява негативного ставлення та реакцій щодо професійної діяльності, інших людей і щодо себе) [6].

Професійне вигорання найчастіше розвивається у фахівців соціальної сфери, зокрема й у вчителів [8]. Унаслідок потреби у двомовності значним є додаткове емоційне та розумове навантаження для вчителів іноземних мов, що підвищує ризик їх професійного вигорання [9]. У групі ризику щодо професійного вигорання перебувають жінки, які, окрім професійної діяльності, виконують ще багато домашньої роботи [5].

З огляду на зазначене, для досягнення поставленої мети на початку лютого 2022 р. було

проведено емпіричне дослідження онлайн. Контингент досліджуваних – 40 жінок – учителів англійської мови, які працювали в державних закладах загальної середньої освіти України. Їхній стаж професійної діяльності становив від 10 до 20 років. Базою дослідження стали заклади загальної середньої освіти Дніпропетровської, Запорізької, Кіровоградської та Київської областей.

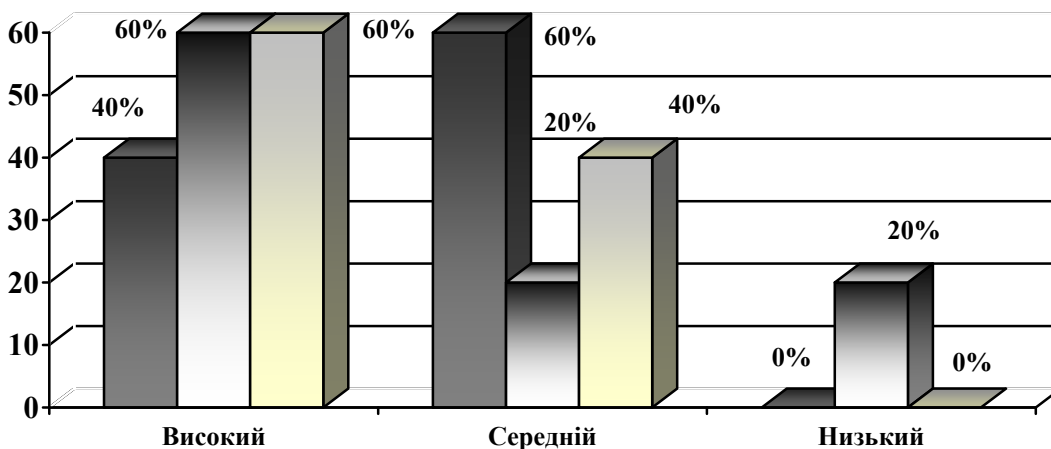
Досягненню мети дослідження сприяло застосування тесту К. Маслач, С. Джексон і М. Лейтер «Опитувальник вигорання Маслач» [7] в адаптації Н. Водоп'янової. Досліджуваним пропонувалося оцінити 22 твердження за поданою шкалою. Опрацювання результатів за ключем дозволило визначити високий, середній і низький рівні професійного вигорання: емоційного виснаження; деперсоналізації особистості; редукції професійних досягнень.

Також досліджуваним пропонувалося оцінити свій рівень емоційного виснаження за допомогою одного числа від 1 до 10 (1 – виснаження відсутнє, 10 – цілковите виснаження, бракує сил працювати далі). Їм було запропоновано відповісти на питання про можливі чинники професійного вигорання й описати ефективні засоби самопрофілактики професійного вигорання.

Кількісні дані щодо рівнів компонентів професійного вигорання досліджуваних жінок – учителів англійської мови подано на рис. 1.

З рис. 1 видно, що в більшості вчителів установлено високий і середній рівні за всіма компонентами професійного вигорання – деперсоналізацією особистості, емоційним виснаженням і редукцією професійних досягнень.

Високий рівень емоційного виснаження виявлено в 40% учителів. Вони дуже часто чи майже щодня відчують, що спустошені



■ Емоційне виснаження □ Деперсоналізація особистості □ Редукція професійних досягнень

Рис. 1. Рівні компонентів професійного вигорання досліджуваних

емоційно, наче схожі на «вичавлений лимон». Прокинувшись уранці, вони відчувають себе дуже втомленими, тому не бажають виконувати свою професійну діяльність. Досліджувані дуже часто чи майже щодня намагаються залишитися на самоті після проведення уроків і виконання професійної діяльності. Їм притаманні пригніченість, апатія, байдужість, розчарування в житті, відчуття знесилення.

Середній рівень емоційного виснаження визначено в більшості вчителів (60%). Вони часто чи іноді відчувають емоційну спустошеність. Уранці досліджувані рідко відчувають себе втомленими, а тому сповнені бажанням виконувати професійну діяльність. Вони іноді прагнуть побути на самоті після виконання професійної діяльності. Пригніченість, розчарування в житті, апатію, цілковите знесилення вони відчувають часто або іноді.

Низького рівня емоційного виснаження в досліджуваних не виявлено.

Високий рівень деперсоналізації особистості помічено в 60% учителів. Вони щодня чи дуже часто формально та без емпатії спілкуються з колегами, учнями та їхніми батьками, намагаючись витратити небагато часу. Їм щодня чи дуже часто здається, що вимоги інших людей (керівництва, колег, учнів і їхніх батьків) до них у професійній взаємодії є надто великими, це дуже їх втомлює. Учителі щодня чи дуже часто вважають, що їхні колеги вдаються до маніпуляцій для того, щоб перекласти на них свої обов'язки.

Середній рівень деперсоналізації особистості зафіксовано у значно меншій кількості вчителів (20%). Досліджувані часто чи іноді неемоційно й формально взаємодіють із колегами, учнями та їхніми батьками, не витрачають на це багато часу. Вони часто або іноді думають, що у професійній діяльності інші люди (керівники, колеги, учні та їхні батьки) вимагають від них занадто багато, це втомлює. На погляд учителів, іноді їхні колеги можуть вдаватися до маніпуляцій для того, щоб виконання своїх обов'язків перекласти на них.

Як і середній, низький рівень деперсоналізації особистості помічено в такій ж кількості вчителів (20%). Вони ніколи чи дуже рідко формально, без зайвих емоцій, у межах професійної діяльності взаємодіють із колегами, учнями та їхніми батьками і витрачають на таке спілкування мінімум часу. Дуже рідко в них з'являється думка про те, що у професійних взаємодіях інші люди (керівництво, колеги, учні та їхні батьки) ставлять до них надмірні вимоги і це надто їх втомлює. Також дуже рідко вчителі вважають, що їхні колеги маніпулюють, намагаючись свої обов'язки перекласти на них.

Високий рівень редукції професійних досягнень установлено в 60% учителів. У професій-

них взаємодіях досліджувані інколи або дуже рідко здатні правильно зрозуміти емоції своїх колег і учнів. Вони інколи чи дуже рідко здатні правильно вибрати та застосувати ефективні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, які можуть виникати у професійних взаємодіях. Вони дуже рідко сповнені оптимізму у плануванні власного майбутнього. Досліджувані дуже рідко здатні створити позитивний мікроклімат, доброзичливо спілкуються зі своїми колегами й учнями. Вони дуже рідко вміють правильно організувати час упродовж дня та виконати вчасно і якісно багато професійних завдань.

Середній рівень редукції професійних досягнень зафіксовано у значно меншій кількості вчителів (40%). У процесі професійної діяльності вони часто правильно розуміють емоції своїх колег і учнів. Досліджувані іноді правильно вибирають і використовують ефективні стратегії поведінки в ситуаціях конфлікту, що можуть з'являтися у професійних взаємодіях. Вони з оптимізмом планують своє майбутнє, вважають, що зможуть реалізувати ще багато своїх життєвих планів. Вони часто виявляють позитивне ставлення до своїх колег і учнів, сприяють створенню позитивного мікроклімату. Вони вміють правильно спланувати свій час упродовж дня, що дозволяє їм якісно виконати багато професійних завдань.

Низького рівня редукції професійних досягнень у вчителів не помічено.

Отже, більшості досліджуваних властиві високі рівні деперсоналізації особистості та редукції професійних досягнень, середній рівень емоційного виснаження. Меншій кількості досліджуваних – високий рівень емоційного виснаження та середній рівень редукції професійних досягнень. Найменшій кількості вчителів – середній чи низький рівні деперсоналізації особистості.

Важливо звернути увагу на те, що 80% досліджуваних із високим і середнім рівнями професійного вигорання за всіма компонентами та 20% із високим і середнім рівнями емоційного виснаження та редукції професійних досягнень оцінили свій рівень емоційного виснаження як невідчутний (1; 2).

На думку вчителів, їхнє професійне вигорання зумовлено потребою витратити багато часу для підготовки до уроків і перевірки домашніх завдань учнів, втому від тривалої роботи за комп'ютером. Підкреслимо й те, що жодна досліджувана не зазначила виконання роботи по дому. На нашу думку, вони не вважають, що виконання роботи по дому також може сприяти підвищенню рівня їхнього професійного вигорання.

У відповідях на питання про використання ними ефективних засобів самопрофілактики професійного вигорання лише 40% учителів

зазначили відпочинок, прогулянки в лісі, спілкування із друзями, улюблену справу або зміну видів діяльності. Така ж сама кількість учителів відзначили, що не переймаються цим питанням чи не застосовують засобів профілактики професійного вигорання. Решта вчителів не відповіли на це питання.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Щодо компонентів професійного вигорання емпірично виявлено, що в багатьох жінок – учителів англійської мови державних закладів загальної середньої освіти (по три п'ятих частини) переважають високі рівні редукції професійних досягнень і деперсоналізації особистості та середній рівень емоційного виснаження. Дещо меншій кількості вчителів (по дві п'ятих частини) притаманні високий рівень емоційного виснаження та середній рівень редукції професійних досягнень. Найменшій кількості вчителів (по одній п'ятій частини) властиві середній і низький рівні деперсоналізації особистості. Усі вчителі оцінили рівень свого емоційного виснаження як низький. Вони вважають, що до професійного вигорання призводять зовнішні чинники – значна кількість професійних завдань і необхідність багато часу працювати за комп'ютером для їх виконання. Однак засоби самопрофілактики професійного вигорання застосовують лише дві п'ятих частини досліджуваних.

Перспективи подальших наукових розвідок убачаємо в емпіричному дослідженні соціальних і психологічних чинників професійного вигорання жінок – учителів англійської мови українських державних і приватних закладів загальної середньої освіти з різним педагогічним стажем.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Про повну загальну середню освіту ; Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 10.01.2024).
2. Зайчикова Т. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». 2020. Вип. 11 (56). С. 57–66. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11\(56\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11(56).05).
3. Тесленко В. Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2021. 268 с.
4. A Comparative Study to Determine the Occupational Stress Level and Professional Burnout in Special School Teachers Working in Private and Government Schools / Christopher Amalraj Vallaba Doss et al. *Global Journal of Health Science*. 2018. Vol. 10. № 3. P. 42–53. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n3p42>.
5. Greenberg J.S. *Comprehensive Stress Management*. 7th ed. Boston : McGraw-Hill, 2002. 412 p.
6. Maslach C., Goldberg J. Prevention of Burnout: New Perspectives. *Applied and Preventive Psychology*. 1998. Vol. 7. P. 63–74.
7. Maslach Burnout Inventory Manual / C. Maslach et al. Palo Alto (CA) : Consulting Psychologist Press, 1996. 52 p.
8. Maslach C., Schaufeli W.B. Historical and Conceptual Development of Burnout. *Professional Burnout: Resent Developments in Theory and Research* / eds. W.B. Schaufeli et al. Washington : Taylor & Francis, 1993. P. 1–16.
9. Sadeghi K., Khezrlou S. Burnout among English Language Teachers in Iran: Do Socio-demographic Characteristics Matter? *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 98. № 4. P. 1590–1598. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.582>.

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИКА ЙОГО ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПЕКИ

FORMATION OF RESILIENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS WITH SPECIFIC LEARNING CONDITIONS AS A FACTOR OF THEIR PERSONAL SAFETY

Стаття присвячена вивченню процесу формування резильєнтності здобувачів вищої освіти зі специфічними умовами навчання як чинника їхньої особистісної безпеки. Сучасні дослідники визначають безпеку як стан, що характеризується відсутністю небезпеки, тобто стан, у якому є захищеністю від зовнішніх і внутрішніх загроз усі життєво важливі потреби й інтереси особи. Зазначено, що похідною категорією від безпеки є особиста безпека, забезпеченням якої особистість набуває можливості користуватися трьома важливими соціально-біологічними благами: життям, здоров'ям, фізичною свободою людини.

Акцентовано, що джерелом безпеки для населення є поліцейські, які реагують на локальні загрози, забезпечують публічний порядок і безпеку, захищають громадян і їхні спільноти від шкоди. Часто від професіоналізму поліцейських залежать життя та здоров'я громадян. Також вони повинні завжди дбати і про власну безпеку, бути готовим до змін, до виконання службових обов'язків в умовах відсутності зв'язку, в умовах невизначеності. Тому поліцейський не повинен бути стійким 24/7, його резильєнтність має проявлятися не у відсутності в нього тривоги взагалі, а навпаки, у його гнучкості та пристосованні, адаптації до несприятливих умов.

Проаналізовано результати анкетного опитування курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ і Донецького державного університету внутрішніх справ щодо визначення рівня їхньої стресостійкості та готовності до змін і труднощів. З'ясовано, що, ставлячись до себе завжди дбайливо, 82% респондентів полюбують екстремальні ризиковані ситуації, що є свідченням їхньої психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності. Виявлено, що наприкінці другого року російсько-української війни рівень стресостійкості зріс порівняно з першими місяцями війни. Констатовано, що за високого рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти спостерігається брак внутрішнього психологічного ресурсу для навчання та праці.

Визначено адаптаційні можливості майбутніх поліцейських і чинники, які додають респондентам відчуття безпеки. Зазначено, що тривалість воєнних дій впливає на адаптаційні процеси та підсилює резильєнтність особистості.

Ключові слова: безпека, особиста безпека, заклад вищої освіти зі специфічними умовами навчання, поліцейський, резильєнтність, стресостійкість.

The article is devoted to the study of the process of forming the resilience of higher education students with specific learning conditions as a factor of their personal security. Modern researchers define security as a state characterised by the absence of danger, that is, a state in which all vital needs and interests of a person are protected from external and internal threats. It is noted that personal security is a derivative category of security, and by ensuring it, an individual is able to enjoy three important social and biological benefits: life, health and physical freedom. It is emphasised that the source of security for the population is police officers who respond to local threats, ensure public order and safety, and protect citizens and their communities from harm. The lives and health of citizens often depend on the professionalism of police officers. At the same time, they must always take care of their own safety, be prepared for changes, and perform their duties in conditions of lack of communication and uncertainty. Therefore, a police officer should not be resilient 24/7; their resilience should not be manifested in the absence of anxiety, but rather in their flexibility and adaptability, and adaptation to adverse conditions.

The article analyses the results of the questionnaire survey of the cadets of Lviv State University of Internal Affairs and Donetsk State University of Internal Affairs to determine the level of their stress resistance and readiness for changes and difficulties. It is found that, treating themselves with care, 82% of respondents like extreme risky situations, which is evidence of their psychological readiness for future professional activities. It has been found that at the end of the second year of the Russian-Ukrainian war, the level of stress resistance increased compared to the first months of the war. At the same time, it is stated that with a high level of stress resistance, higher education students have insufficient internal psychological resources for study and work.

The adaptive capabilities of future police officers and the factors that give respondents a sense of security are identified. It is noted that the duration of hostilities, affecting the adaptation processes, enhances the resilience of the individual.

Key words: security, personal security, higher education institution with specific learning conditions, police officer, resilience, stress resistance.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.30>

Пташник О.І.

к.соцол.н., доцент,
доцент кафедри права та публічного управління
ЗВО «Університет Короля Данила»

Пряхіна Н.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри соціально-гуманітарної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Сучасна держава зацікавлена та сприяє розвитку молодого покоління. Формування особистої безпеки у здобувачів вищої освіти зі специфічними умовами навчання завжди буде актуальною проблемою, яка потребує обговорення, аналізу та вдосконалення.

У ст. 3 Конституції України закріплено, що людина, її життя та здоров'я, честь і гідність, недоторканість та безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю [2].

Якщо описати загалом, то безпека – стан, що характеризується відсутністю небезпеки,

тобто стан, у якому є захищеними від зовнішніх і внутрішніх загроз усі життєво важливі потреби й інтереси особи.

У «Тлумачному словнику сучасної української мови» визначено безпеку як стан, у якому кому-, чому-небудь нічого не загрожує [1].

Словник англійської мови на першому місці називає стан, почуття або витрати перебування в безпеці, відсутність «тривожності або заклопотаності», «упевненість», «стабільність», «захищеність». Оксфордський словник говорить про стан «більш ніж упевненості». Французький також підкреслює стан «упевненості» та «відсутність занепокоєння», німецький словник включає в поняття безпеки «надійність, упевненість», можливість «розрахувати на що-небудь» [12]. Отже, сформувались приблизно однакові, універсальні переконання про безпеку, акцент у яких робиться на почуттях і переживаннях людей, пов'язаних із їхнім станом натеper і в майбутньому. Інакше кажучи, на перший план висувуються психологічні аспекти проблеми.

Безпека – це базове почуття впевненості. За А. Маслоу, фундаментальною в ієрархії потреб людини є потреба в безпеці. Рух до самоактуалізації та самореалізації не може початися, коли індивід не звільниться від домінування нижчих потреб, зокрема й потреби в безпеці. Коли особистість успішно задовольняє базові потреби з їх появою, її енергія все більш готова звільнитися для самоактуалізації [9].

Відповідно до видів загроз, однією з категорій безпеки є особиста безпека. Убезпечена особистість набуває можливості користуватися трьома важливими соціально-біологічними благами: життям, здоров'ям, фізичною свободою людини. Значущість феномену особистісної безпеки та підходу до подолання небезпек в основному базується на вирішенні комплексу соціальних та індивідуальних психологічних проблем людини.

Відповідно до ст. 6–1 Закону України «Про вищу освіту», «заклад вищої освіти зі специфічними умовами навчання – заклад вищої освіти державної форми власності, який здійснює на певних рівнях вищої освіти підготовку курсантів (слухачів, студентів), ад'юнктів для подальшої служби на посадах середнього та вищого складу Національної поліції України, начальницького складу з метою задоволення потреб Міністерства внутрішніх справ України, центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері цивільного захисту, центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері виконання кримінальних покарань» [5].

Поліцейські є джерелом безпеки для населення, оскільки реагують на локальні загрози та надзвичайні ситуації, допомагають затримати злочинців і працюють, щоб захистити

громадян та їхні спільноти від шкоди, вони мають володіти багатьма здібностями, окрім сили та хоробрості, щоб бути професіоналами своєї справи [8]. Від майстерності майбутніх працівників поліції залежать не лише результати професійної діяльності, але й життя та здоров'я громадян. Згідно з висновком дослідження Т. Малкової, процес професійного розвитку поліцейського розпочинається на етапі навчання в навчальному закладі. У цей період в особистості виникає уявлення про професійну діяльність, афективно-оціночне ставлення до роботи, морально-психологічні властивості. Формуванню знань і практичних навичок особистої безпеки та готовності до стресових ситуацій під час виконання службових обов'язків сприяє вивчення низки спеціальних навчальних дисциплін, як-от тактико-спеціальна підготовка, спеціальна фізична підготовка, професійно-психологічна підготовка, стресостійкість. Особливо актуальним дотримання особистої безпеки є в умовах воєнного стану, коли функції поліцейських, за незмінності їхніх завдань на правовому рівні, тісно пов'язані із завданнями з оборони держави, забезпечення її територіальної цілісності, рятування людей тощо. Здобувачі вищої освіти навчальних закладів зі специфічними умовами навчання повинні усвідомлювати, що не менш важливим є використання поліцейськими відповідних психологічних знань, умінь і навичок у процесі професійної діяльності. Чільне місце має належати роботі над розвитком таких компетентностей, як готовність до змін, до виконання службових обов'язків в умовах відсутності зв'язку та в умовах невизначеності. Особливого значення набуває також формування комунікативної компетентності, особливо розвиток резильєнтності. Поліцейський не повинен бути стійким 24/7, і коли говорять про формування та зміцнення його резильєнтності, то це не про відсутність у нього тривоги взагалі, а навпаки, про його гнучкість і пристосування, адаптацію до несприятливих умов. Ключова ідея резильєнтності – приймати свій стан, який зумовлений стресом, керувати своїм станом у цих умовах для того, щоб ефективно рухатись уперед.

Резильєнтність досліджують нейробіологи, соціальні психологи, нейропсихологи та фахівці інших галузей. Поняття «резильєнс» трактують як збереження позитивної адаптації, попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, тобто відновлення після травми; позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування у стресових умовах; здатність долати труднощі. Резильєнтність – це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї

й у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди) (American Psychological Association, 2010 р.). Резильєнтні люди мають такі характеристики: стійке прийняття реальності; глибоку, підкріплену міцними цінностями, віру в те, що життя має сенс; надзвичайну здатність імпровізувати (Coutu, 2002 р.).

Психотерапевт О. Романчук порівнює резильєнтність із «психологічними м'язами», які можна і навіть обов'язково потрібно тренувати. На його думку, це сила, яка допомагає витримувати випробування, і водночас збережене психічне здоров'я, особистісна цілісність [10]. Формується резильєнтність життєвим досвідом, взаємодіями із зовнішнім середовищем. Вона тісно пов'язана з умінням контролювати, керувати й аналізувати власні емоції й емоції інших людей, з техніками усвідомленості особистості.

М. Дорон, психіатр Армії оборони Ізраїлю, підкреслює, що існує психологічна пружність людини та суспільства загалом. Модель психологічної пружності складається із трьох елементів, як-от: фізична вісь, ментальна та вісь соціальної системи. Усі вони взаємозалежні та переплітаються. Усі по-різному реагують на травми: хтось плаче, інші займаються якоюсь монотонною працею, треті – моляться. Кожен використовує свій метод. Фізична вісь – це коли людина прагне до фізичної активності. Ментальна вісь – наша здатність працювати зі змінами, відчуття універсальних законів порядку [11].

Як зазначає Г. Лазос, резильєнтність – це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом визначеного часу; вона пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; може розглядатися і як характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес, а також відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [3].

Найбільш узагальнене визначення пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), згідно з ним резильєнтність – це «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями й особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним чинникам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копіngu)».

Основні компоненти резильєнтності: життєві цінності та цілі; оптимізм, позитивне мислення; соціальні зв'язки та підтримка; віра та духовність; функціональність і активність, здатність бути «включеним»; турбота про себе; позитивні емоції, саморегуляція та самоусві-

домлення; почуття гумору; навчання. Оскільки резильєнтність – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше та найцінніше в ньому те, що він не визначається тільки ризиками особистості, а включає нашу увагу, мислення та поведінку, тому бути стійкішим до труднощів може навчитися кожен.

У результаті проведеного аналізу рівня стресостійкості та готовності до змін і труднощів, які можуть трапитися в майбутньому, нами було проведено опитування серед курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ і Донецького державного університету внутрішніх справ. Анкетним опитуванням охоплено 566 курсантів і курсанток різних курсів навчання. Вік респондентів – від 17 до 22 років.

На початку опитування респондентам було запропоновано відповісти на запитання, яке стосувалося того, яким є їхнє ставлення до себе. 82,6% опитаних зазначили, що ставляться до себе завжди дбайливо, 13,5% – інколи, 3,9% не піклуються про себе. Такі результати свідчать про те, що в майбутньому під час виконання службових обов'язків у ситуаціях, які будуть пов'язані з ризиком, ці 17,4% молодих людей можуть переоцінювати власні можливості, нехтувати правилами особистої безпеки, піддаючи своє життя та життя інших загрози. Далі респонденти відповідали на запитання про те, чи подобаються їм ситуації, пов'язані з ризиком. 32,5% подобаються екстремальні ризиковані ситуації, 49,5% – інколи, 18% – не люблять ситуації, які пов'язані з ризиком. Показник у 82% є підтвердженням того, що люди, яким імпонує ризик, обирають професії, що передбачають неординарні ситуації, потребують спеціальної як фізичної, так і психологічної підготовки.

Респонденти також оцінювали власний рівень стресостійкості за 10-бальною шкалою (де 1 бал – низький рівень, 10 балів – високий рівень) натеper і в перші шість місяців війни. Результати такого оцінювання різняться один з одним і показують, що порівняно з першими місяцями війни рівень стресостійкості зміцнів (див. рисунки 1 і 2).

Якщо порівняти результати обидвох шкал, то можемо зробити висновки про те, що натеper стресостійкість здобувачів вищої освіти значно зросла. Підтвердженням цього є зниження кількості респондентів із низьким і середнім рівнем стресостійкості, отже, помітне збільшення з високим рівнем. Так, у перші шість місяців 11,4% респондентів оцінили свій рівень стресостійкості як низький, у діапазоні від 1 до 4 балів, 49,2% – як середній, від 5 до 7 балів, 39,4% зазначили, що володіють високим рівнем стресостійкості. Станом на грудень 2023 р. 65,0% респондентів оцінюють свій рівень стресостійкості як високий, тільки



Рис. 1. Рівень стресостійкості курсантів у перші шість місяців російсько-української війни



Рис. 2. Рівень стресостійкості курсантів станом на грудень 2023 р.

3,9% – як низький. Такі дані є підтвердженням того, що молоді люди навчилися долати стрес, який виник у них на початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну, відзначається вищий рівень психологічної стійкості.

За оцінками респондентів, їхній рівень стресостійкості є міцнішим порівняно з першими місяцями війни (85,5%), хоча 10,6% не відзначають зміцнення рівня стресостійкості, а 3,9% зазначають зниження власного рівня стресостійкості.

Варто також зазначити, що понад 90% респондентів не сприймають стресові ситуації однобоко, а розглядають їх із різних ракурсів (рисунок 3), що також сприяє формуванню резильєнтності та готовності управляти власним психоемоційним станом в умовах професійної діяльності.

З огляду на те, що в Україні триває війна, майже щодня лунають повітряні тривоги, засоби масової інформації повідомляють як про втрати, так і про перемоги, одне із запитань нашої анкети стосувалося того, чи досить

є сил і енергії в респондентів для того, щоб навчатися та працювати. І хоча загалом відсоток ствердної відповіді є досить високим, усе ж таки 35,3% здобувачів вищої освіти зазначають, що цей ресурс їхнього організму є невеликим (рисунок 4).

Варто також зазначити, що серед тих респондентів, які вказали, що запас енергії для навчання та праці є невеликим, 55% становлять чоловіки та 44% жінки. А серед тих, які зазначили, що відчують енергетичне виснаження, переважають чоловіки (74%). Якщо ж порівняти рівень ресурсів респондентів із рівнем їхньої стресостійкості, то ті чоловіки, які говорять про незначні ресурси енергії чи сильне виснаження, втому, оцінюють свій рівень стресостійкості як високий. Тоді як така ж категорія жінок-респондентів заявляє в основному про середній рівень стресостійкості. Такі показники можна пояснити низкою чинників. По-перше, жінки емоційно швидше пропрацьовують стресогенні чинники, отже, менше піддаються психологічному висна-

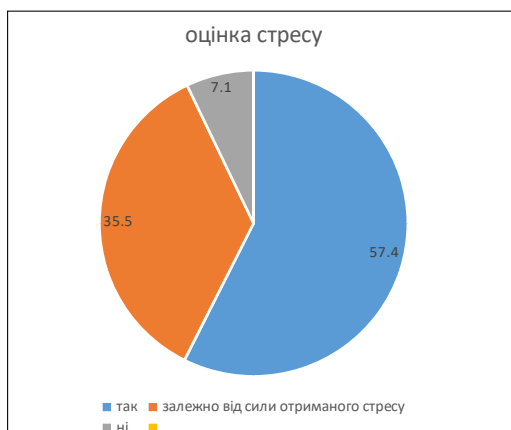


Рис. 3. Аналіз стресової ситуації з різних ракурсів

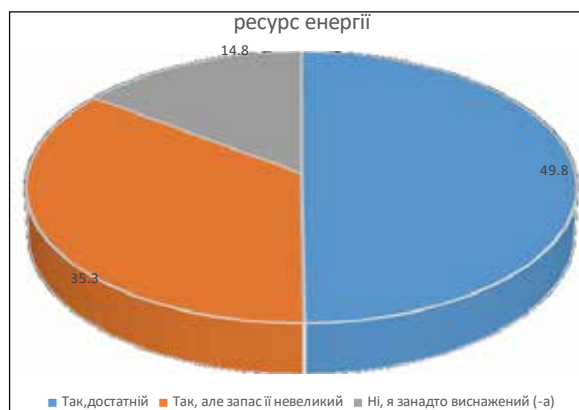


Рис. 4. Наявність ресурсу власної енергії для праці та навчання

женню. По-друге, хоча освітні заклади зі специфічними умовами навчання здійснюють підготовку фахівців для проходження служби в екстремальних ситуаціях, що сприяє формуванню резильєнтності, вони поєднують процес навчання з несенням служби, що потребує додаткових як фізичних, так і психологічних ресурсів в учасників навчального процесу.

Одним зі стресогенних чинників є зміна звичного місця: чи то навчання, чи проживання, чи праці. Здатність адаптуватися до нового місця є вагомим чинником формування резильєнтності особистості. Одним із питань опитувальника було те, яке стосувалося адаптації до нових умов праці, навчання та проживання (рис. 5).

З діаграми видно, що адаптаційні можливості респондентів є досить високими, а це сприятиме в майбутньому легкому входженню й у професійну діяльність, швидкому переключенню з одного завдання на інше, що є важливим у роботі працівника поліції.

Суттєвим чинником, який сприяє формуванню психологічної гнучкості кожної особистості, є відчуття безпеки, яке часто залежить від емоційної стійкості, стабільності становища індивіда, навколишнього середовища. На запитання відкритої форми про чинники, які додають респондентам відчуття безпеки, було отримано різноманітні відповіді. Одні з них стосувалися їхнього безпосереднього оточення, зовнішніх чинників, інші – надії на власні сили. Так, найчастіше курсанти зазначали, що їм безпечно коли поруч близькі, рідні, кохані люди, коли вони перебувають у безпечному місці чи вдома і не лунає звук повітряної тривоги. Відчуття безпеки підсилюють Збройні сили України, правоохоронні органи, підтримка України іноземними державами. Також респонденти зазначили, що віра у власні сили, поінформованість, віра в перемогу, упевненість у майбутньому, навчальний заклад і володіння зброєю є тими чинниками, які допомагають їм почу-



Рис. 5. Адаптаційна здатність до зміни місця праці, навчання, проживання

вати себе безпечніше.

Резюмуючи наше дослідження, варто зазначити, що наприкінці другого року російсько-української війни психологічна стійкість здобувачів вищої освіти закладів зі специфічними умовами навчання зміцніла та посилилася. Це зумовлено тим, що вивчення спеціальних дисциплін, які спрямовані на розвиток і вдосконалення професійних навичок, формування знань про особисту безпеку, вивчення тактики поведінки в різноманітних ситуаціях, які несуть ризику для життя, формують відчуття впевненості у власних силах і готовність діяти в екстремальних ситуаціях. Водночас спостерігається виснаження сил і енергії, що зумовлене посиленням навантаження через поєднання навчання з несенням служби. Окрім того, тривалість воєнних дій впливає і на адаптаційні процеси, що також підсилює резильєнтність особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250 000 / уклад. та гол. ред. В. Бусел. Київ, 2005. VIII. 1728 с.
2. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 р. № 254к/96-ВР. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/Laws/show/254к/96-вр>.
3. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
4. Малкова Т. Професійне становлення особистості (на прикладі вищих навчальних закладів системи Міністерства внутрішніх справ України) : монографія. Київ, 2012. 395 с.
5. Про вищу освіту : Закон України, редакція від 10.12.2023 р. № 1556–VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.
6. Про національну безпеку України : Закон України, редакція від 24.10.2020 р. № 2469–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>.
7. Про Національну поліцію : Закон України, редакція від 12.12.2020 р. № 580–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>.
8. Професійно важливі якості сучасного поліцейського / Н. Пряхіна та ін. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 239–243.
9. Пряхіна Н. Психологічні особливості самоактуалізації неповнолітніх, схильних до протиправної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 2007. 20 с.
10. Романчук О. Витривалість у резильєнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>.
11. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: <https://racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html>.
12. Barnhart Robert K., Sol Steinmetz. Chambers Dictionary of Etymology. Edinburgh : Chambers, 1999. URL: <https://archive.org/details/chamberssetymolo00findrich/page/454/mode/2up>.

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: СПІЛЬНЕ ТА ВІДМІННЕ

POST-TRAUMATIC GROWTH AND RESILIENCE: COMMONALITIES AND DIFFERENCES

У статті проаналізовано наукові підходи до визначення таких понять, як посттравматичне зростання та резильєнтність, з метою виявлення між ними спільного та відмінного. Зокрема, звернуто увагу, що травматична подія може мати не тільки негативні наслідки у вигляді депресії, біполярного розладу, шизофренії, суїцидальних намірів чи ПТСР, але й може нести позитивні зміни в житті людини. У публікації спершу зроблено короткий історичний екскурс щодо дослідження посттравматичного зростання. Виявлено, що лише у 80-х роках ХХ століття фокус психологів змістився на дослідження позитивних наслідків травматичної події. Подано трактування посттравматичного зростання, на яке опирається більшість науковців світу, а саме як досвід позитивних змін, що виникає внаслідок боротьби з важкими життєвими кризами. Зазначено, що посттравматичне зростання є і процесом, і результатом одночасно. Розглянуто деякі передумови, які обумовлюють посттравматичне зростання: зокрема, здатність людини оцінювати загрози, фокусуватися на проблемі, позитивно її інтерпретувати, переосмислювати травматичні спогади, оптимізм і релігійність, здатність особистості до відновлення власної цілісності й безперервності, до активізації особистісної динаміки через посилення ціннісно-смиислового пошуку, можливість підтримати продуктивність і самоефективність та покращити власну комунікацію. Виділено три сфери, у яких першочергово спостерігається посттравматичне зростання (стосунки, розуміння себе та життя філософія). Наведено сутність поняття «резильєнтність», виділено її складові. Виділено спільні ознаки досліджуваних понять. Поряд із цим наведено результати досліджень, які стали вагомим аргументом на користь відмінності між поняттями «посттравматичне зростання» та «резильєнтність». Наведено схематичне зображення можливих наслідків травматичної події з метою розділення досліджуваних понять. Також наведено відмінності в часових проміжках прояву досліджуваних феноменів.

Ключові слова: посттравматичне зростання, резильєнтність, відновлення,

травматична подія, посттравматичний стресовий розлад.

The article analyses scientific approaches to the definition of such concepts as posttraumatic growth and resilience in order to identify common and distinctive features between them. In particular, it is noted that a traumatic event can have not only negative consequences in the form of depression, bipolar disorder, schizophrenia, suicidal intentions or PTSD, but can also bring positive changes in a person's life. The publication first provides a brief historical overview of the study of posttraumatic growth. It is revealed that only in the 80s of the twentieth century the focus of psychologists shifted to the study of the positive consequences of a traumatic event. The interpretation of post-traumatic growth, which is relied on by most scientists in the world, is presented, namely, as an experience of positive changes that arise as a result of dealing with severe life crises. It is noted that posttraumatic growth is both a process and a result. The article considers some of the prerequisites for post-traumatic growth, in particular, the ability of a person to assess threats, focus on the problem, interpret it positively, rethink traumatic memories, optimism and religiosity, the ability of a person to restore his or her own integrity and continuity, to activate personal dynamics through enhanced value and meaning search, the ability to maintain productivity and self-efficacy, and to improve one's own communication. Three areas in which post-traumatic growth is primarily observed are identified (relationships, self-understanding and life philosophy). The essence of the concept of "resilience" is presented, its components are highlighted. The common features of the studied concepts are highlighted. At the same time, the results of studies that have become a strong argument in favour of the difference between the concepts of "posttraumatic growth" and "resilience" are presented. A schematic representation of the possible consequences of a traumatic event is presented in order to separate the concepts under study. The differences in the time periods of the phenomena under study are also presented.

Key words: post-traumatic growth, resilience, recovery, traumatic event, post-traumatic stress disorder.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.31>

Абрамян Н.Д.

к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Максимов М.В.

д.психол.н.,
професор кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Актуальність проблеми. Сьогодні український народ виборює свою незалежність, право на життя у вільній Україні. І боротьба ця доторкається кожного: і тих, хто на передовій, і тих, хто в тилу. Наслідки війни вкрай негативні та проявляються у всіх сферах життя людини.

Особливо негативним є вплив війни на психічне здоров'я та благополуччя. Так, вона є предиктором психозу, депресії, біполярного розладу, шизофренії, суїцидальних випадків, розвитку посттравматичного стресового розладу тощо. За даними Дж. Гонсалвеш,

військові конфлікти також погіршують психоемоційний стан постраждалого від війни населення, що призводить до виникнення таких негативних почуттів, як смуток, гнів, провина або самотність [6].

Однак, як відмічають численні дослідження, травмивні події можуть слугувати і фактором позитивних змін у житті людини. Так, за різними даними посттравматичне зростання (ПРЗ) зустрічається у 30–70% постраждалих від травм різного типу, в тому числі внаслідок аварій на транспорті, природних катастроф (урагани, землетруси), міжособистісного насилля (бійки, зґвалтування, скривдження, військові конфлікти), хвороб (рак, серцеві напади, ураження мозку) тощо [11].

Вважаємо, що сьогодні поняття посттравматичного зростання в нашій країні набуло особливої популярності. І це закономірно, зважаючи на те, у яких умовах ми проживаємо. Водночас зустрічаємо чимало суперечливих думок, ототожнень і термінологічного плюралізму. Саме із цих міркувань було визначено тему та мету публікації.

Мета статті. Отже, метою статті стало узагальнення наявних підходів щодо трактування таких понять, як посттравматичне зростання та резильєнтність, для виявлення між ними спільного та відмінного.

Виклад основного матеріалу. Варто відзначити, що до 80-х років ХХ століття фокус психологів був на негативних наслідках травмування. Науковці досліджували причини їх виникнення, природу та методи роботи. Однак ситуація змінилася після публікації низки досліджень, зокрема робіт С. Джозефа, Р. Тедескі, Л. Калхуна. У 1993 р. опубліковано перший інструмент для вимірювання як негативних, так і позитивних змін після травми, який використовується в наукових дослідженнях і психотерапевтичній практиці й донині (С. Джозеф, Р. Вільямс, В. Юле) [8].

Відтоді тема позитивних змін унаслідок травми стала однією із центральних. І, як наслідок, праць, присвячених ПТР, ставало все більше. Незважаючи на різні терміни для позначення цього феномену, усі вони містили спільний знаменник – позитивний погляд на людину, яка пережила травму.

Посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, що виникає внаслідок боротьби з важкими життєвими кризами, визначають Р. Тедескі, Л. Калхун. Вони описують його як ситуацію, за якої розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як у житті з'явилася криза [14]. Саме на це визначення опираються більшість науковців.

Українська науковиця Т. Титаренко визначає посттравматичне зростання через антикрихкість, як процес збільшення антикрихкості,

що забезпечує постійне самонавчання, продуктивнішу взаємодію із собою, світом, іншими людьми [3].

Варто відзначити, що посттравматичне зростання є і процесом, і результатом одночасно. Зокрема, позитивна переоцінка травми є процесом посттравматичного зростання, а розуміння того, що завдяки травмі життя людини змінилося на краще, є його результатом.

Відкритим залишається питання, що є передумовами для посттравматичного зростання, оскільки на сьогодні, наприклад, не доведено однозначного зв'язку ПТР із такими характеристиками особистості, як стать, вік, освіта, економічне забезпечення. Водночас виявлено позитивні кореляційні зв'язки із здатністю людини оцінювати загрози, фокусуватися на проблемі, позитивно її інтерпретувати, переосмислювати травматичні спогади [11]. Доведено, що посттравматичному зростанню сприяють оптимізм людини та її релігійність [7, с. 811].

Цікаво, що науковці виявили, що незначні травми не призводять до посттравматичного зростання, оскільки не провокують сильного стресу, і людина долає їх звичними засобами copingу. Серйозні травми, які провокують появу виражених симптомів ПТСР, руйнують як типові для людини copingи, так і механізми зростання, принаймні до послаблення симптоматики ПТСР. А помірний стрес, хоч і веде до певних руйнацій у структурі «Я», які проявляються в симптомах ПТСР, усе ж не настільки сильний, щоб знищити саму можливість людини здійснювати когнітивно-емоційне опрацювання травмореlevantної інформації [1, с. 48–49].

Згадувана вище вітчизняна дослідниця Т. Титаренко вважає, що передумовами для посттравматичного зростання є декілька груп ресурсів особистості, а саме:

1) здатність особистості до відновлення власної цілісності й безперервності на якісно новому рівні завдяки реконструкції каузального зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього, а також вибудовування нових життєвих перспектив;

2) здатність до активізації особистісної динаміки через посилення ціннісно-смиислового пошуку особистості, що задає горизонти самозмін і виступає енергетичним джерелом зростання;

3) можливість підтримання продуктивності та самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя;

4) можливість після травми покращити власну комунікацію з оточенням у зростанні комунікативної компетентності, що передбачає розвиток здатності встановлювати й під-

тримувати продуктивні, теплі, щирі стосунки, цінувати підтримку, уміти її надавати іншим [4, с. 227].

Зважаючи на це, науковці стверджують, що посттравматичне зростання першочергово відбувається в таких трьох сферах:

1) у стосунках з оточенням, більш довірчих і глибших;

2) у розумінні себе, коли власне «Я» стає чутливішим, емпатійнішим і водночас сильнішим;

3) у власній життєвій філософії, що передбачає здатність переживати вдячність за кожний прожитий день [14, с. 11–15].

Отже, можемо стверджувати, що посттравматичне зростання – достатньо нове поняття, і часто можна зустріти його ототожнення з іншими дефініціями. Зокрема, «позитивні перетворення внаслідок травми», «зростання, пов'язане зі стресом», «трансформаційний копінг», «позитивний побічний продукт», «психологічна стійкість», «життєстійкість», «трансформація травми», «резильєнтність» тощо. Безумовно, усі вони об'єднані однією сферою дослідження, а саме впливом травмивної події на людину. Однак є поняття, які ототожнювати з ПТР видається недоречним. Зокрема, поняття резильєнтності, яке останнім часом стало досить популярним у науковому обігу.

Сам термін «резильєнтність» запозичений із фізики, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої внаслідок тиску. Тобто це не формування чогось нового, а повернення до вихідного стану. Погоджуємося із С. Саутвіком і Д. Чарні, що резильєнтність – це повернення до норми після пережитих труднощів [2, с. 17].

Американська психологічна асоціація дає визначення резильєнтності як процесу доброї адаптації перед обличчям лиха, травми, загроз і навіть значних джерел стресу, таких як проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні порушення здоров'я, робочі та фінансові стреси [13].

Досить влучно й метафорично описує резильєнтність особистості психолог Гарвардського університету Дж. Вайлант, зазначаючи, що резильєнтна людина – це «... як гілка зі свіжим, зеленим, живучим стрижнем. Коли її викручують, гілка гнеться, але не ламається; натомість вона розпружується і стає такою, як була» [15, с. 285].

Варто також відзначити, що резильєнтність – це не риса, а швидше навичка, яку можна тренувати. До прикладу, у своїй книзі С. Саутвік і Д. Чарні визначають такі її складові: 1) оптимізм, але реальний; 2) адаптивна відповідь на травмивну подію; 3) моральний компас та етичні норми; 4) релігія та духовність; 5) соціальна підтримка; 6) наявність рольових моделей; 7) загартування та зміцнення тіла; 8) фітнес-тренування для мозку; 9) когнітивна

й емоційна гнучкість; 10) сенс, вища мета існування [2].

Отже, можемо говорити, що спільне для обох досліджуваних понять є те, що вони стосуються травмивного досвіду, який переживає людина. Вважаємо також, що перетин відбувається і в деяких характеристиках людини, яка здатна до відновлення та зростання (оптимізм, наявність сенсів, місії, вищої мети, соціальна підтримка, духовність). Хоча стверджувати це однозначно досить складно, бо дослідження світових науковців досить неоднозначні. Так, у дослідженні 2009 року, проведеному з підлітками, а також дорослими цивільними та військовими після Ліванської війни, показано, що високі рівні відновлюваності асоціюються з нижчими показниками посттравматичного зростання [10].

У дослідженні за участі пожежників 2016 року виявлено досить слабкі кореляційні зв'язки між посттравматичним зростанням і відновлюваністю [12].

Дослідження 2019 року з людьми літнього віку показало, що в частини учасників ці поняття пов'язувалися в цілісні конструкти, у контекст пояснення власної адаптації до життєвих негараздів, а в частини учасників цього не відбувалося [9].

Цікавим видається експериментальне дослідження 2019 року, у якому показано, що після впровадження інтервенції в учасників експериментальної групи відбулося зростання рівня відновлюваності, але не сталося змін у посттравматичному зростанні [5].

Отже, наведене вище є вагомим аргументом на користь відмінності досліджуваних понять і того, що за ними стоїть різна психологічна реальність.

На рис. 1 зображено можливі наслідки травмивної події для людини. Наведений рисунок досить схематичний, але дає змогу чітко побачити відмінність між такими поняття, як резильєнтність і посттравматичне зростання.

Щодо часових проміжків настання тих чи інших наслідків, то в кожній ситуації вони різні. На наше переконання, це залежить від таких факторів:

1) тип травми. Різні види травм можуть викликати різні психічні реакції та вимагати різних стратегій відновлення;

2) рівень підтримки. Підтримка від родини, друзів і фахівців може грати важливу роль у відновленні;

3) індивідуальні ресурси та стресостійкість. Індивідуальні характеристики кожної конкретної людини можуть впливати на те, наскільки швидко вона може подолати наслідки травмивної події;

4) доступ і своєчасність до професійної допомоги. Вчасно надана психотерапевтична

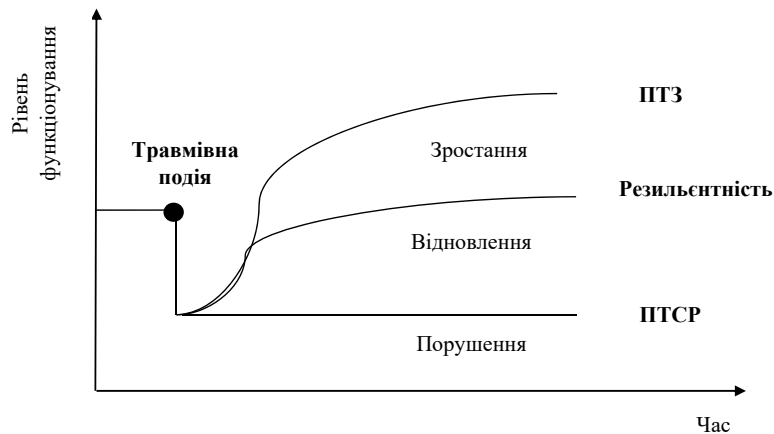


Рис. 1. Схематичне зображення можливих наслідків травмівної події

або психіатрична підтримка може значно полегшити процес відновлення, попередити настання ПТСР;

5) соціально-економічні умови проживання людини. Існує лінійна залежність між умовами життя та наслідками впливу травмівної події.

Зважаючи на наведене, у науковому обігу можна зустріти досить різні думки щодо термінів настання тих чи інших наслідків. Відносно єдиний погляд науковців щодо часу настання посттравматичного стресового розладу, який виникає орієнтовно за шість місяців від травмівної події.

Щодо повернення до звичного рівня функціонування, який спостерігався до настання травмівної події, то це більш швидший процес і може відбуватися впродовж кількох тижнів або місяців після травми.

Щодо посттравматичного зростання, то деякі дослідження вказують на те, що воно може розпочатися відразу після травмівної події, а інші зазначають, що цей процес може виникнути через кілька місяців або навіть років після травмівної події. Зрозуміло, що важко визначити точний період, оскільки кожна людина й умови її життя унікальні.

Тож бачимо ще одну важливу відмінність, а саме часові рамки відновлення (резильєнтності) та посттравматичного зростання.

Висновки. Отже, у статті розглянуто важливі аспекти психології після травми – посттравматичне зростання та резильєнтність. За допомогою цих концепцій розкрито потенційний позитивний вплив травматичного досвіду на особистість. Важливим висновком є те, що не всі люди реагують на травму лише негативно; багато з них може виявити внутрішні ресурси для як мінімум відновлення, а як максимум – для розвитку. Доведено, що резильєнтність і посттравматичне зростання мають як спільні точки перетину, так і важливі відмінності. Зокрема, спільним є те, що вони стосуються впливу травмівної події на людину. Також переплітаються між

собою деякі передумови як посттравматичного зростання, так і відновлення особистості. Щодо відмінностей, то стосуються вони результатів, які отримує людина після ПТР і відновлення до звичного рівня функціонування, часових проміжків настання досліджуваних феноменів, а також відсутності тісних кореляційних зв'язків між посттравматичним зростанням і відновлюваністю.

Перспективами подальших наукових розвідок вважаємо окреслення передумов для посттравматичного зростання, а також вивчення ефективних підходів психотерапевтичного втручання, шляхів і методів психотерапевтичної допомоги, які б сприяли посттравматичному зростанню особистості як результату подолання травми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
2. Саутвік С., Чарні Д. Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька видавнича спілка, 2022. 384 с.
3. Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія* : колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелевої, М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 102–112.
4. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1 (10). С. 217–232.
5. Ewert A., Tesson S. Psychological Resilience and Posttraumatic Growth: An Exploratory Analysis. *Journal of Experiential Education*. 2019. № 42 (3). P. 280–296.
6. Gonçalves Júnior J., de Amorim L. M., Neto M. L., Uchida R. R., de Moura A. T., Lima N. N. The impact of “the war that drags on” in Ukraine for the health of children and adolescents: Old problems in a new conflict? *Child Abuse & Neglect*. 2022. № 128. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8963741/> (дата звернення: 03.02.2024).

7. Helgeson V.S., Reynolds K.A., Tomich P.L. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 74 (5). P. 797–816.
8. Joseph S., Williams R., Yule W. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*. 1993. № 6. P. 271–279.
9. Lauren M.B., Lydia K.M. Resilience and post-traumatic growth: exploring the perceptions of gains after adversity in older adults. *Innovation in Aging*. 2019. Vol. 3, Is. 1. P. 720.
10. Levine S.Z., Laufer A., Stein E., Hamama-Raz Y., Solomon Z. Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*. 2009. № 22 (4). P. 282–286.
11. Linley P.A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. P. 1121.
12. Ogińska-Bulik N., Kobylarczyk M. Association between resiliency and posttraumatic growth in firefighters: the role of stress appraisal. *International journal of occupational safety and ergonomics*. 2016. № 22 (1). P. 40–48.
13. Resilience. *American Psychological Association*. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 03.02.2024).
14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). P. 1–18.
15. Vaillant G.E. *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. Boston : Little, Brown, 2002. 384 p.

ДИТЯЧИЙ ДОСВІД У ПОБУДОВІ ТРАВМАТИЧНИХ КОГНІЦІЙ СВІДКА ВІЙНИ CHILDREN'S EXPERIENCE IN BUILDING TRAUMATIC COGNITIONS OF A WAR WITNESS

Теоретичне підґрунтя проблеми актуалізує потребу у її вивченні в контексті психологічного альянсу дитячого травматичного досвіду та травматичних когніцій особистості, що є потужним особистісним ресурсом для виживання в умовах воєнного стану. Метою презентованої статті є теоретико-емпірична експлікація взаємозв'язку дитячого досвіду та травматичних когніцій осіб юнацького й раннього дорослого віку як свідків війни.

За результатами теоретичного обґрунтування травматичного досвіду дитинства в психоаналізі та специфіки функціонування когнітивних схем людини під впливом стресогенних факторів зазначено, що формування базових переконань відбувається в ранньому дитинстві в контакті із значущими людьми. Наголошено, що психологічний стрес війни слід розглядати як розузгодження між існуючою ситуацією та наявними когнітивними схемами, які детерміновані дитячим травматичним досвідом. Розроблено й реалізовано програму емпіричного вивчення взаємозв'язку дитячого досвіду та травматичних когніцій осіб юнацького та раннього дорослого віку як свідків війни. Психодіагностичні засоби підібрані відповідно до рівнів когнітивної організації психіки (центральний, проміжний і периферійний). Дослідницька робота проводилася за допомогою панелі онлайн зі студентами вищих навчальних закладів України (Луцьк, Запоріжжя, Кривий Ріг, Чернігів) (n = 292). За результатами емпіричного аналізу в досліджуваних студентів верифіковано такі когнітивні конструкти реагування на травматичну подію у психологічних триадах, як «вторгнення → дитяча травма зрадництва + віра у випадковість життя», «уникнення → дитяча травма покинутості + цінність власного «Я» та «збудливість → дитяча травма несправедливості + контрольованість світу». Отримані емпіричні результати становлять основу для моніторингу психологічного відновлення й посттравматичного зростання в психологічних службах вищих навчальних закладів України.

Ключові слова: травма, дитяча травма, когнітивна схема, травматичні когніції, свідки війни.

The theoretical basis of the problem actualizes the need to study it in the context of the psychological alliance of children's traumatic experience and traumatic cognitions of the individual, which is a powerful personal resource for survival under martial law. The purpose of the presented article is to theoretically and empirically explicate the relationship between childhood experience and traumatic cognitions of adolescents and early adults as witnesses of war.

As a result of the theoretical substantiation of the traumatic experience of childhood in psychoanalysis and the specifics of the functioning of human cognitive schemes under the influence of stressful factors, it is noted that the formation of basic beliefs occurs in early childhood in contact with significant people. It is emphasized that the psychological stress of war should be considered as a mismatch between the existing situation and the existing cognitive schemas, which are determined by childhood traumatic experiences.

A program of empirical study of the relationship between childhood experience and post-traumatic cognitions of adolescents and early adults as witnesses of war has been developed and implemented. Psychodiagnostic tools are selected in accordance with the levels of cognitive organization of the psyche (central, intermediate and peripheral). The research work was carried out with the help of an on-line panel with students of higher educational institutions of Ukraine (Luts'k, Zaporizhzhia, Kryvyi Rih, Chernihiv) (n=292). As a result of the empirical analysis, the following cognitive constructs of response to a traumatic event in psychological triads were verified in the studied students: "intrusion → childhood trauma of betrayal + belief in the randomness of life", "avoidance → childhood trauma of abandonment + value of one's own "I" and "excitability → childhood trauma of injustice + control of the world". The obtained empirical results form the basis for monitoring psychological recovery and post-traumatic growth in the psychological services of higher educational institutions of Ukraine.

Key words: trauma, childhood trauma, cognitive schema, traumatic cognitions, witnesses of war.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.32>

Волков К.М.

аспірант кафедри педагогічної та вікової психології
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка проблеми. Військові дії та злочини під час війни спричинюють травмування людей, які стають їх жертвами. А також вони впливають на психіку людей, які не є прямими учасниками воєнних дій, а, спостерігаючи з боку, є їх свідками. Дуже важливим віковим діапазоном у спостереженні воєнних дій є юнацький і ранній дорослий вік, який охоплює переважно студентську вибірку, від якої залежить майбутнє України. Тому вкрай важливим є моніторинг їх психологічного стану в умовах вторинного травматичного стресу. Добре відомим є той факт, що переживання травматичної події опосередковано впливає

на тих, хто почув про такий досвід, і, як наслідок, людина переживає ті самі симптоми, що й людина, яка є безпосереднім учасником травматичної події. У разі вторинного травматичного стресу з'являються такі ж негативні наслідки, як й під час первинного – людину переслідують нав'язливі образи, вона переживає сильне збудження та стурбованість, у неї погіршується пам'ять, знижуються когнітивні здібності, стає складним турбуватися про себе й виконувати побутові дії. Незважаючи на те, що ці негативні наслідки є менш інтенсивними, але вони ж є, і це означає, що людині потрібно вміти з ними справлятися.

У заявленому контексті важливим для нас є психодіагностична фіксація інфантильного травматичного досвіду, який спричинює зміст посттравматичних когніцій людини. Слід за класиками психоаналізу, як-от Дж. Боулбі, Д. Віннікот, М. Кляйн, М. Малер, А. Фройд, З. Фройд та інші, які наголошували на «ранній травматизації», тим самим пояснюючи формування невротичного симптомокомплексу дорослої людини, украй важливим є вивчення дитячого досвіду та його врахування в побудові посттравматичних когніцій молодих людей як свідків війни.

Метою презентованої статті є теоретико-емпірична експлікація взаємозв'язку дитячого досвіду та травматичних когніцій осіб юнацького й раннього дорослого віку як свідків війни.

Аналіз попередніх досліджень. Передусім заявлена проблема торкається розгляду феномену травматичного досвіду дитинства, базові позиції вивчення якого знаходимо в психоаналітичних роботах З. Фрейда через опис фалічної організації дитини, специфіки Едіпова комплексу й комплексу Електри, формування суперего та особливостей протікання латентного періоду сексуального дозрівання [10]; А. Фройд, яка травматичний досвід дитини пов'язувала із захисними діями «Я» щодо зовнішньої чи внутрішньої небезпеки (регресія, витіснення, формування реакції, ізоляція, анігіляція, проєкція, інтроекція, боротьба «Я» із самим собою, трансформація, сублімація [9]; Дж. Боулбі, автора теорії прихильності, де описаний феномен втрати об'єкту прихильності (матері) дитини, що призводить до переживання сепараційної тривоги у формі протесту, відчаю, відстороненості, що знаходить вияв у довгострокових когнітивних, соціальних та емоційних труднощах [8]; Д. Віннікота, який у своїй перехідній об'єктній концепції наголошує на позитивному змісті відносин у діаді «матір – дитина» («досить добра мати») у формуванні здорової психіки дорослої людини, а також особливостях дитячої агресивності як вродженій деструктивності первісного любовного пориву, що викликає напругу залежності чи то розчарування [23]; М. Кляйн, яка сам факт народження розглядала як травматичний для дитини та весь психічний розвиток виразила в конфігурації її захисних механізмів *Его* у параноїдно-шизоїдній та депресивній позиціях [18]; М. Малер, що у своїй концепції симбіозу та сепарації індивідуалізації наголошує на особливій ролі стосунків із матір'ю у процесі психічного розвитку дитини та виокремлює такі етапи розвитку об'єктних відносин, як аутизм, симбіоз, стадія сепарації-індивідуалізації [20].

Психологічний конструкт посттравматичних когніцій знаходить своє відображення

в такій когнітивно-емоційній структурі, як когнітивна схема, а точніше найчастіше йдеться про порушення її функціонування під впливом стресогенних факторів. Так, А. Бек, який детально описав базові категорії схем (когнітивні, емоційні, мотиваційні, інструментальні, контрольні), зазначає, що обробка інформації базується на базових переконаннях, які втілені у схеми, а порушення нормального функціонування індивіда пов'язані з «когнітивною вразливістю» [6]. У зв'язку із цим є всі підстави вважати, що кожен індивід різною мірою схильний до психічних страждань через переживання страху, депресії, хвороби, війни, міграції тощо. У цьому контексті актуальними є погляди Д. Вайсса, який постулює, що психопатологія базується на патогенних переконаннях, які формуються в ранньому дитинстві за взаємодії з батьками, братами й сестрами, які є для дитини абсолютним авторитетом [22]. Р. Янофф-Бульман констатує, що загалом відчуття безпеки людини базується на таких її трьох переконаннях (добра у світі більше, ніж зла, віра у справедливість світобудови та в цінність себе як людини, достойної того, щоб з нею відбувалося тільки добре). Формування цих базових переконань відбувається в ранньому дитинстві в контакті із значущими людьми [14].

Взявши за основу зазначені напрацювання, спробуємо провести теоретико-емпіричний аналіз зазначеної проблеми на вибірці осіб юнацького і раннього дорослого віку, які є свідками війни і в реальному часі переживають потужні моральні потрясіння, а отже, є когнітивно вразливими.

Результати. Досить цінним напрацюванням для презентованого дослідження є положення про те, що концепт схеми широко використовується в психоаналізі. Зокрема, у теорії прихильності Дж. Боулбі використовує поняття взаємопов'язаних когнітивних схем (репрезентація власного «Я» з точки зору компетентності і прийняття та репрезентація іншого з точки зору його доброзичливості й довіри), які становлять внутрішню робочу модель відносин особистості [8]. Наведено докази щодо взаємозв'язку між ранньою травматизацією в дитинстві й порушеннями функцій уваги, когнітивної гнучкості, цілепокладання, судження, абстракції, планування послідовності рухових дій, придушення імпульсивної або неадекватної поведінки та самоконтролю [12].

Л. Бурбо запропонувала класифікацію ранніх травм людини і зазначає, що для кожної травми характерні певні переживання, які зумовлюють зберігання травматичного досвіду протягом усього життя: *травма відкинутості* (як сумніви в праві на існування, почуття непотрібності, страх, ненависть, пригніченість, самотність, ізоляція, сором, другосортність,

нікчемність) виникає за взаємодії з батьками своєї статі, які відштовхують, відсторонюють, відмовляються, не терплять, і внаслідок цього формується характер втікача; *травма покинутого* (як емоційний голод, безпорадність, сум, страх, самотність, незначимість, зневага, образа) виникає за взаємодії з батьками протилежної статі, які не цікавляться дитиною, і внаслідок цього формується характер залежного; *травма приниженого* (як сором, образа, вина, відраза, нікчемність, ганьба, утиск, приниження, невизнаність, безпорадність, бажання бути гідним) виникає за взаємодії з матір'ю і формує характер мазохиста; *травма зради* (як бажання влади, недовіра, напруженість, страх, гнів, маніпулятивність) виникає за взаємодії з батьками протилежної статі та формує характер контролера; *травма несправедливості* (як ревності, закритість, розчарування, гнів, стрес через недосконалість, провина) виникає за взаємодії з батьками своєї статі та формує ригідний характер [7].

Схожою є типологія травм, запропонована Ст. Джонсоном, де виокремлено травми відкинутості, покинутості, особистісної незначущості, придушення, злиття, суперництва [17]. Дж. Янг, розробляючи поняття «ранніх дезадаптаційних схем», визначає їх як стійкий набір реакцій, ідей, емоцій, що сформувалися в ранньому дитинстві під впливом несприятливих факторів найближчого оточення; це стабільні структури, які впливають на реальне сприйняття світу й управління власною діяльністю; з-поміж виокремлених 18 ранніх дезадаптаційних схем ним згруповано п'ять великих груп (доменів), які пов'язані між собою для задоволення різних основних потреб: «відсутність зв'язку та відторгнення», «порушена автономія і ефективність», «порушення кордонів», «спрямованість на інших», «гіперпильність і стримування» [24].

Варто згадати наукову позицію М. Горовіца, де науковець стверджує, що індивід має велику кількість схем, які стосуються образу «Я» та оточуючих людей. Так схеми, які стосуються образу власного «Я», вміщують способи досягнення людиною задоволення й уникнення розчарування (мотиваційні схеми); позиціонують себе у відносинах зі світом (рольові схеми); вирішують проблему вибору (ціннісні схеми) [13]. Тому, згідно з таким розумінням схем, психологічний стрес війни можна розглядати як розузгодження між існуючою ситуацією та наявними схемами.

На користь наведеної тези можна навести сучасні напрацювання психологів щодо вивчення впливу стресу війни на цивільних осіб, які не беруть участі в бойових діях, через відчуття ізоляції, тривожності, депресивності та почуття безпорадності і цільової невизначеності [3; 4; 5; 19; 21]. Вважаємо, що зазна-

чені психологічні характеристики результатом переживання внутрішніх конфліктів, які в умовах війни дуже часто є результатом переживання станів загрози життю [2; 16] та факторами, які підвищують ймовірність виникнення травматичного невроту [1; 15].

В. Гвідано і Дж. Ліотті у своїй теорії структурної когнітивної психотерапії наголошують, що індивідуальне знання особистості про себе та оточуючий світ має системну будову, тому всі існуючі в індивідуальному потоці свідомості образи, мрії, образи пам'яті, невербалізовані думки й почуття підкоряються ієрархічним закономірностям: вищі рівні цієї ієрархії визначають загальні стратегічні цілі індивіда, а нижчі рівні відповідають за вирішення конкретних проблем [11].

Взявши за основу наведені теоретичні здобутки, ми розробили програму емпіричного вивчення взаємозв'язку дитячого досвіду та посттравматичних когніцій осіб юнацького й раннього дорослого віку як свідків війни. Дослідницька робота проводилася за допомогою панелі онлайн зі студентами вищих навчальних закладів України (Луцьк, Запоріжжя, Кривий Ріг, Чернігів) (n = 292). Під час формування вибіркової сукупності було дотримано вимог до її змістовності й еквівалентності. Виконання вимог критерію змістовності вибірки досягалося шляхом підбору вибірки, що відповідала предмету дослідження. Слідування критерію еквівалентності виражалось в нормальному розподілі емпіричних даних, отриманих з усієї вибірки.

Серед діагностичних методик використовувалися тест «П'ять травм» Л. Бурбо, показники (відкинутість, покинутість, приниження, зрадництво та несправедливість) якого можна віднести до центрального рівня когнітивної організації психіки, що містить неусвідомлювані схеми, які виникають у дитинстві та вміщують узагальнену інформацію про аспекти власного «Я» та оточуючого світу; шкала базових переконань Р. Янова-Бульмана, показники (прихильність світу, доброта людей, справедливість світу, контрольованість світу, випадковість як принцип розподілу реальних подій, цінність власного «Я», ступінь самоконтролю над реальними подіями та ступінь удачі / везіння) якої становлять проміжний рівень когнітивної організації психіки в усвідомлюваних і вербалізованих уявленнях про себе та світ; і шкала оцінки впливу травматичної події М. Горовіца в показниках вторгнення, уникнення та збудливості, що становить периферійний рівень переживань реальних проблем сьогодення людини (у нашому випадку йдеться про «свідка війни»).

Під час обробки результатів використано кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язку між діагностованими показниками

(r-Пірсона). Узагальнену кореляційну плянду наведено на рис. 1.

Фіксація значущих взаємозв'язків між діагностованими показниками показала, що в досліджуваних студентів виявлено позитивний зв'язок між таким показником оцінки впливу травматичної події, як «вторгнення», та показниками прояву травми зрадництва ($r = 0,29, p \leq 0,01$), травми несправедливості ($r = 0,35, p \leq 0,01$) і показниками базового переконання випадковості як принципу розподілу реальних подій ($r = 0,34, p \leq 0,01$), показниками травми зрадництва та переконаннями випадковості як принципу розподілу реальних подій ($r = 0,48, p \leq 0,001$), а також негативний зв'язок між показниками вторгнення і справедливості світу ($r = -0,24, p \leq 0,01$), показниками травми зрадництва й доброти людей ($r = -0,44, p \leq 0,001$) і показниками «травми несправедливості» та «прихильності світу» ($r = -0,38, p \leq 0,001$).

Виявлені взаємозв'язки дають змогу констатувати, що оцінка впливу травматичної події у формовияві вторгнення, а саме йдеться про те, що травматична подія постійно нагадує людині про себе, їй важко зосередитися на чомусь іншому і навіть важко заснути, оскільки травматичні образи домінують. Такі

сильні почуття залежності від травматичної ситуації на периферійному рівні когнітивної організації свідомості пов'язані з неусвідомлюваними когнітивними схемами з дитинства, як-от «травма зрадництва», яка виникає переважно через втрату довіри до батьків і в дорослому житті проявляється в надмірній вимогливості до себе й інших людей, авторитарності та харизматичності в нав'язуванні своєї волі і правильності; часто така безкомпромісність призводить до поспішних висновків, оскільки потрібно проявляти свою перевагу над іншими; а проміжний рівень когнітивний організації досліджуваних студентів визначається їх базовим переконанням випадковості подій і залежністю від життєвих випадків («життя як лотерея»), що фактично загалом характеризує їх як активно-хаотичні. Також слід додати, що виражена дитяча травма несправедливості в ознаках емоційної холодності й байдужості цих студентів не пов'язується з переконанням прихильності до них світу, тому частіше вони переконані, що у світі більше зла, ніж добра («світ є злим»), і всі люди недружелюбні, злі та неготові прийти на допомогу один одному.

Отже, зафіксована інтеркореляція діагностованих показників становить когнітивний

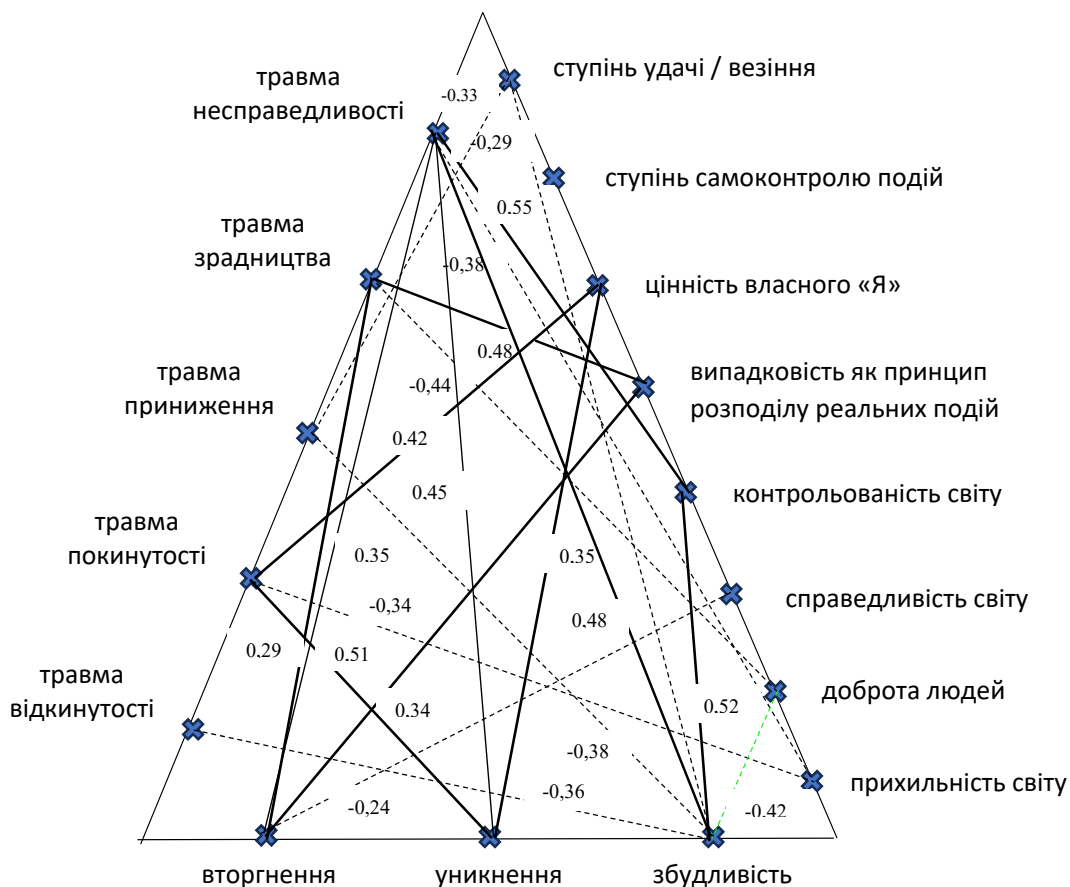


Рис. 1. Схема кореляційних зв'язків між досліджуваними психодіагностичними показниками

конструкт реагування свідка війни на травматичну подію як психологічну тріаду «вторгнення → дитяча травма зрадництва + віра у випадковість життя».

Зафіксовані позитивні кореляційні зв'язки між діагностованими показниками оцінки впливу травматичної події як «уникнення» та показниками прояву травми покинутості ($r = 0,51, p \leq 0,001$), травми несправедливості ($r = 0,45, p \leq 0,001$) та показниками базового переконання цінності власного «Я» ($r = 0,35, p \leq 0,01$), між показниками травми покинутості та показниками базового переконання цінності власного «Я» ($r = 0,42, p \leq 0,001$) і негативний кореляційний зв'язок між показниками травми покинутості та базовим переконанням прихильності світу ($r = -0,34, p \leq 0,01$) демонструють доволі виражений когнітивний конструкт реагування свідка війни на травматичну подію.

Так, оцінка впливу травматичної події у формовияві уникнення визначається вираженими характеристиками блокування неприємної ситуації від заборони самому собі згадувати її та засмучуватися до переконання себе, що це відбувається не зі мною. Закономірним є зв'язок із проміжним рівнем когнітивної організації психіки в переконанні цінності власного «Я», адже людина задоволена тим, якою вона є, думки про себе її надихають, і загалом вона цінує свій внутрішній світ і характер. Центральним орієнтиром у когнітивній організації психіки є виражена дитяча травма покинутості, яка в поведінці дорослого знаходить вияв у вираженій прив'язаності до інших людей, емпатійності й емоційній жертвовності з метою сподобатися оточенню.

Загалом інтеркореляція діагностованих показників становить когнітивний конструкт реагування свідка війни на травматичну подію як психологічну тріаду «уникнення → дитяча травма покинутості + цінність власного «Я».

Щодо аналізу значущих взаємозв'язків між діагностованими показниками оцінки впливу травматичної події як «збудливість», то зафіксовано позитивну кореляцію з показниками травми несправедливості ($r = 0,48, p \leq 0,001$), показниками базового переконання контрольованості світу ($r = 0,52, p \leq 0,001$), що так само знаходить зв'язок із показниками травми несправедливості ($r = 0,55, p \leq 0,001$), тим самим демонструючи стійку психологічну тріаду реагування на травматичну подію. Негативний кореляційний зв'язок зафіксований між показниками оцінки впливу травматичної події як «збудливість» і показниками травми відкинутості ($r = -0,36, p \leq 0,01$), травми приниження ($r = -0,38, p \leq 0,001$) та показником ступеня удачі / везіння ($r = -0,29, p \leq 0,01$), що перебуває у зворотному зв'язку з показником травми приниження ($r = -0,33, p \leq 0,01$).

Узагальнення психологічного змісту виокремлених кореляційних зв'язків показало, що оцінка впливу травматичної події у формовияві збудливості, яка визначається перманентними відчуттями роздратування, злості й нервовості, а також важкістю зосередження на якійсь справі чи думці, адже організм перебуває у стані очікування чогось страшного (стан «на поготові»), пов'язана на проміжному рівневі когнітивної організації психіки через сформоване переконання цінності контрольованості світу, а саме людина стійко переконана, що всі нещастя трапляються через помилки, і якщо застосовувати міри безпеки, то можна уникнути неприємностей. Такий контроль оточуючого світу віднайшов зв'язок із показниками дитячої травми несправедливості, яка в дорослому житті проявляється в прагненні до бездоганності досягнення поставлених завдань попри всі перешкоди з метою отримання нагороди.

Комплекс зафіксованих інтеркореляцій показників становить когнітивний конструкт реагування свідка війни на травматичну подію як психологічну тріаду «збудливість → дитяча травма несправедливості + контрольованість світу».

Отримані результати дають змогу висувати про взаємозв'язок дитячого досвіду та травматичних когніцій осіб юнацького й раннього дорослого віку як свідків війни: у досліджуваних студентів верифіковано такі когнітивні конструкти реагування на травматичну подію у психологічних тріадах: «вторгнення → дитяча травма зрадництва + віра у випадковість життя», «уникнення → дитяча травма покинутості + цінність власного «Я» та «збудливість → дитяча травма несправедливості + контрольованість світу».

Висновки. За результатами теоретичного аналізу проблеми констатовано, що травма завжди створює в психіці анклав і навіть аж справжній розкол, який перешкоджає трансформації її емоційного змісту в когнітивну сферу суб'єктивності. Тому емпірична експлікація такого психологічного альянсу у взаємозв'язку дитячого досвіду та травматичних когніцій осіб юнацького й раннього дорослого віку як свідків війни суттєво доповнює цілісне уявлення про функціонування їх особистісних ресурсів переживання війни. Проведений діагностичний зріз емпіричних даних і застосування кореляційного аналізу дало змогу виокремити когнітивні конструкти реагування на травматичну подію у психологічних тріадах.

Узагальнювальні розмірковування підкреслюють потребу в проведенні подібних досліджень для студентської молоді в умовах воєнного стану, що дасть змогу використовувати такий матеріал у моніторингових зрізах їх поствоєнного психологічного відновлення

та посттравматичного зростання. Отримані результати можуть бути використані в роботі психологічних служб вищих навчальних закладів України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вірна Ж. Війна як хвороба: синергія деструктивності ідентичності та невротизації. Vectors of the development of science and education in the modern world. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2023. P. 279–286. URL: https://www.eo.kiev.ua/resources/zmist/mono_2023_14/mono_2023_14.pdf.
2. Власенко І. А., Кутішенко В. П., Вінник Н. Д. Переживання внутрішньоособистісних конфліктів студентською молоддю в умовах війни в Україні. Габітус. 2023. Вип. 53. С. 57–62. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.9>.
3. Галецька І. І., Кліманська М. Б., Кліманська Л. Д. Психологічний дистресс переживання девяти місяців війни цивільним населенням України. Український психологічний журнал. 2022. № 2 (18), P. 45–67. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2022.2\(18\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2022.2(18).3).
4. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л., Петухова І. О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. Габітус. 2023. Вип. 45. С. 59–63. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.9>.
5. Нікітіна О. П., Дацун П. О. Психологічний вплив війни на образ життя особистості сучасного студента. Габітус. 2023. Вип. 48. С. 120–124. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.21>.
6. Beck J.S. Cognitive therapy: Basics and beyond. New York : Guilford Press, 1995. 414 p. URL: <https://img3.reoveme.com/m/be38edbbfc79330a.pdf>.
7. Bourbeau L. Heal Your Wounds and Find Your True Self. Twin Lakes : LotusPress, 2020. 224 p.
8. Bowlby J. Attachment and loss. New York: Basic Books and Hogarth Press, 1982. 326 p. URL: https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/Attachment_and_loss_volume_I_Attachment.pdf.
9. Freud A. The ego and the mechanisms of defence. London : Karnas Books, 1966. 203 p. URL: <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Freud-A.-1936-1993.The-ego-and-the-mechanisms-of-defence.-London-Karnac-Books.pdf>.
10. Freud S. The unconscious. On metapsychology: The theory of psychoanalysis. The Pelican Freud library. Harmondsworth: Penguin.1984. V. 11. P. 159–222.
11. Guidano V.F., Liotti G. Cognitive processes and emotional disorders. New York : Guilford Press, 1983. 347 p.
12. Hayman-Abello S.E., Rourke B.P., Fuerst D.R. Psychosocial status after pediatric traumatic brain injury: a subtype analysis using the Child Behavior Checklist. Neuropsychology. 2003. Vol. 9 (6). P. 887–898. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1355617703960097>.
13. Horowitz M.J. Stress-response syndromes: A rewire of posttraumatic and adjustment disorders. Psychiatric Services. 1989. V. 37. №. 3. P. 245–250. DOI: <https://doi.org/10.1176/ps.37.3.241>.
14. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: applications of the schema construct. Social Cognition. № 7 (2). 1989. P. 113–136. DOI: <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113>.
15. Jawaid A., Gomolka M., Timmer A. Neuroscience of trauma and the Russian invasion of Ukraine. Nature Human Behaviour. 2022. V. 6(6). P. 748–749. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01344-4>.
16. Johnson R., Antonaccio O., Botchkovar E., & Hobfoll S. War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: comparing urban-dwelling to internally displaced persons. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 2022. V. 57(9), p. 1807–1816. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9>.
17. Johnson S.M. Character Styles. New York : W.W.Norton&Company, 1991. 352 p.
18. Klein M. The Psychoanalysis of children. London : Vintage Digital, 1997. 336 p.
19. Lunov V., Lytvynenko O., Maltsev O., Zlatova L. The Impact of Russian Military Aggression on the Psychological Health of Ukrainian Youth. American behavioral scientist. 2022. V. 67 (3), P. 426–448. DOI: <https://doi.org/10.1177/00027642221144846>.
20. Mahler M.S., Pine F., & Bergman A. The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation. New York : Basic Books, 2008. 320 p.
21. Singh N., Bogdanov S., Doty B., Haroz E., Girnyk A., Chernobrovkina V., Murray L., Bass J., & Bolton P. Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with military veterans and displaced persons in Ukraine. American Journal of Orthopsychiatry. 2021. V. 91(4), P. 499–513. DOI: <https://doi.org/10.1037/ort0000537>.
22. Weiss D.S. The Impact of Event Scale: Revised. Cross-Cultural Assessment of Psychological Trauma and PTSD. P. 219–238. DOI: https://doi.org/10.1007/978-0-387-70990-1_10.
23. Winnicott D.W. Thinking about children., London : Karnac Books, Perseus Press, 1996. 376 p.
24. Young J. Schema Therapy Inventories & Related Materials. New York : Schema Therapy Institute Publ., 2015. 150 p.

КОМПОНЕНТИ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЛГБТІК+ COMPONENTS OF GENDER IDENTITY LGBTIQ+

Стаття розкриває аналіз емпіричного дослідження гендерно-рольової диференціації та стереотипів ЛГБТІК+ за допомогою методу незакінчених речень (n=110). Основні компоненти аналізу: змістовні характеристики гендерної складової «Я-концепції» особистості – аналіз того, як гендерні аспекти впливають на самосприйняття особистості; співвідношення з гендерними нормами, ролями, установками та стереотипами – дослідження взаємодії між особистістю та гендерними аспектами в різних сферах: соціальної, сімейній, професійній і сексуальній; гендерно-рольова диференціація – вивчення різноманітності й розмежування гендерних ролей у сприйнятті та поведінці осіб. Було встановлено, що основними складовими гендерної ідентичності є такі: гендерна ідентичність має біологічне підґрунтя за фактом народження, через відчуття тіла, сприйняття респондентами гендерної ідентичності як природного явища. Вираження себе та задоволення власних потреб відбувається поза межами традиційної бінарної гендерної системи, що не враховує різноманітності гендерних ідентичностей. Діяльнісний компонент передбачає дії для посилення прав і можливостей людей ЛГБТІК+, інформування суспільства та проведення едукативних заходів, готовність протидіяти дискримінації та утискам.

Існує потреба в забезпеченні рівних прав і можливостей для осіб ЛГБТІК+, включно з правом на свободу вираження, захистом від дискримінації та доступом до всіх суспільних благ. Сильно виражена потреба в безпеці, особливо в контексті недопущення насильства та дискримінації, є критичною для людей ЛГБТІК+. Важливим аспектом є потреба у видимості та можливості вільно виражати себе відповідно до власних потреб.

Ключові слова: ЛГБТІК+, сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність, незакінчені речення, змістовно-когнітивний, мотивацій-

но-діяльнісний, емоційно-оцінний компонент ідентичності.

The article reveals the analysis of the empirical study of gender-role differentiation and LGBTIQ+ stereotypes using the method of incomplete sentences (n=110). The main components of the analysis: content characteristics of the gender component of the "I-concept" of an individual – analysis of how gender aspects affect the self-perception of an individual; the relationship with gender norms, roles, attitudes and stereotypes – research of the interaction between personality and gender aspects in various spheres: social, family, professional and sexual; gender-role differentiation – the study of the diversity and differentiation of gender roles in the perception and behavior of individuals. It was established that the main components of gender identity are: gender identity has a biological basis due to the fact of birth, due to the feeling of the body, perception by respondents of gender identity as a natural phenomenon. Self-expression and satisfaction of one's own needs occurs outside the traditional binary gender system, which does not take into account the diversity of gender identities. The action component includes actions to strengthen the rights and opportunities of LGBTIQ+ people, informing society and holding educational events, readiness to oppose discrimination and oppression.

There is a need to ensure equal rights and opportunities for LGBTIQ+ people, including the right to freedom of expression, protection from discrimination and access to all public goods. The strong need for safety, especially in the context of preventing violence and discrimination, is critical for LGBTIQ+ people. An important aspect is the need for visibility and the ability to express oneself freely according to one's own needs.

Key words: LGBTIQ+, sexual orientation, gender identity, incomplete sentences, content-cognitive, motivational-active, emotional-evaluative component of identity.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.33>

Гречаник М.І.

аспірантка кафедри психології
Запорізький національний університет

Вступ. Вивчення гомосексуальності є одним з яскравих прикладів, коли ідеологія та пропаганда впливають на наукові дослідження. Можна виділити такі твердження, які показують трансформацію поглядів вчених на це питання. Р. Фрідман і Дж. Дауні [16, с. 325] стверджують, що гомосексуальність не можна вважати парафілією, оскільки гомосексуальність являє собою сексуальну схильність і набір сексуальних дій, які можуть бути настільки ж широкими, гнучкими, багатими, як і гетеросексуальні обов'язки. Також дослідники наголошують, що є прямий зв'язок між самозасудженням через гомосексуальність і відчуттям, що чоловік-гей є недостатньо чоловічим, що створює потужне відчуття сорому і є причиною страждань. О. Кернберг (O. Kernberg) [11, с. 9] у своїх роботах наполягає на аспекті полярності між здоров'ям і патологією для гомо-

сексуальності, хоча погоджується, що такий самий спектр можна описати і для гетеросексуальних стосунків.

Важлива теза, яка виникає в темі вивчення гомосексуальності, – поєднання біологічних і психодинамічних схильностей до гомосексуальності, ймовірно, з домінуючим впливом психодинамічних особливостей у більшості випадків; знову ж таки, те саме можна сказати про гетеросексуальність (Фрідман, Кернберг [16, с. 330; 11, с. 25]). Популярною є суперечка про те, чи є гендер біологічно детермінованим чи соціально сконструйованим. Є достатньо доказів того, що стать біологічно детермінована на рівнях анатомії, гормонів, поведінки та генетики. Водночас гендер є культурно та соціально сконструйованим. Що стосується сексуальної поведінки, то наші поточні знання вказують на те, що вона має

щонайменше чотири ключові компоненти, що ускладнює вивчення гомосексуальності та бісексуальності (Маккобі, Жаклін, Кернберг [12, с. 5; 11, с. 11]): 1. Інтенсивність сексуального бажання, яка контролюється здебільшого рівнем тестостерону в обох статей; але складні психодинамічні диспозиції можуть радикально гальмувати сексуальне бажання навіть за наявності абсолютно нормального біологічного функціонування. 2. Гендерна ідентичність, яка відображає як суб'єктивне відчуття того, що ви чоловік або жінка, так і досвід ідентифікації людини суспільством як належної до тієї чи іншої статі. Основна гендерна ідентичність починається з визначення статі, хоча деякі обмежені дослідження вказують на можливість того, що біологічні фактори також можуть впливати на основну гендерну ідентичність. 3. Гендерно-рольова ідентичність (виконання «чоловічих» або «жіночих» ролей) здебільшого є продуктом соціальних і культурних факторів, хоча також певною мірою і біологічних факторів, зокрема наявності або відсутності тестостерону. На безладні ігри хлопчиків і (меншою мірою) мамині ігри в ляльки дівчаток впливають гормональні фактори (Фрідман, Дауні [16, с. 337]). У приматів взаємодія немовляти і матері стимулює сексуальну поведінку (Мані та Ерхарт [14, с. 190; 4 с. 412]). Факт, що в людей психосоціальні та психосоціальні чинники є, безумовно, головними у встановленні статевої ідентичності, відповідає цій еволюційній перспективі. Хоча домінуючі риси, що відрізняють чоловічу та жіночу статевою ідентичність, є культурно сконструйованими (Маккобі, Жаклін [12, с. 187; 8, с. 234]) з точки зору психодинаміки, ключові аспекти статевої ідентичності, які походять від несвідомої ідентифікації з обома батьками, не говорять нічого про маскуліність і фемінність, за винятком того, що вони представляють ідентифікацію з батьківським і материнським образами відповідно. Інакше кажучи, оскільки характерологічна констеляція містить отождолення з обома батьківськими образами, те, що можна назвати чоловічим чи жіночим, залежить від того, походить воно від батька чи матері; і вони, зі свого боку, представляють характеристики, які перейняли через ідентифікацію зі своїх власних батьківських образів і які можуть бути змішаними. Четвертий компонент – це вибір об'єкта, найважливіший аспект усіх суперечок щодо гомосексуальності, а також сфера поведінки.

Мета статті – висвітлити та проаналізувати результати емпіричного дослідження компонентів гендерної ідентичності ЛГБТІК+, визначити особливості гендерно-рольової диференціації ЛГБТІК+, виокремити компоненти гендерної ідентичності ЛГБТІК+, проаналізу-

вати результати емпіричного дослідження.

Виклад основного матеріалу. І дотепер є науковці, які розглядають гомосексуальність як відхилення, ускладнюючи наукове вивчення гомосексуальності. О. Кернберг (O. Kernberg) [9, с. 27] наголошує, що в психоаналітичній теорії гомосексуальності гомосексуальність не можна розглядати як частину збочень або «парафілій». На відміну від збочень, гомосексуальність передбачає сексуальну схильність і набір сексуальних дій, які можуть бути такими ж широкими, гнучкими та насиченими, як і гетеросексуальна прихильність. Учений наголошує, що у своїй клінічній роботі аналітики повинні бути чесно технічно нейтральними, тобто допомагати пацієнту консолідувати його або її власну сексуальну ідентичність, з повним прийняттям аналітиком цієї потенційної свободи пацієнта та постійного саморефлексивного усвідомлення високого ризику ідеологічного забруднення клінічного підходу в цій конкретній галузі.

Якщо проаналізувати ставлення до ЛГБТІК-спільноти в Україні, ми можемо спостерігати позитивні зрушення приблизно на 2%. Результати останніх опитувань (соціологічна група, рейтинг) [1] показують, що за час повномасштабного вторгнення Росії ставлення до ЛГБТ осіб дещо покращилося (з 7 до 9%). Домінуюча більшість ставиться до таких осіб нейтрально (48%) або ж негативно (41%). Найбільш толерантна група до ЛГБТ-осіб – ті, хто має знайомих ЛГБТ, та молоді жінки. Ставлення до ЛГБТ-осіб, які служать у ЗСУ, краще: до 30% опитаних висловили позитивне ставлення, 25% – негативне, 44% – нейтральне. Навіть серед груп найбільш нетолерантних до ЛГБТ осіб від 40 до 55% демонструють нейтрально-позитивне ставлення до тих, хто служить у ЗСУ. Понад 40% опитаних вважають, що ЛГБТ-особи зазнають дискримінації під час проходження служби в Збройних силах України, третина має протилежну думку. Серед тих, хто має знайомих ЛГБТ, про дискримінацію зазначили більше половини (дані НАКО). Авторка дослідження брала участь у рамках цього дослідження та проводила глибинні інтерв'ю з представниками ЛГБТ, які зараз проходять службу в ЗСУ. Учасники глибинних інтерв'ю відзначали, що ставлення до ЛГБТ-спільноти в останні роки покращилося, особливо після 2014 року. Дехто вважає, що це сталося через розірвання зв'язків із Росією, яка є гомофобним суспільством, де є стаття за пропаганду гомосексуальності тощо. Також, на думку опитаних, підвищилася обізнаність у суспільстві щодо гомосексуальності: «Суспільство більше вже розуміє, що ми такі самі, як і всі». Також висловлювалися думки, що в ЗСУ поступово змінюється ставлення до ЛГБТ і також з 2014 року, а особливо з 2022 року,

коли сформувалася висока підтримка тих, хто захищає країну. Хоча також відзначали наявність гомофобів у рядах військових. Ставлення є «нормальним» там, де є відповідне командування: «Від командира багато залежить, якщо він адекватним, то і в підрозділі буде адекватне ставлення». Є окремі підрозділи та роди військ, у яких ЛГБТ-спільнота є небажаною («В Азов, ДШВ, розвідку не візьмуть, то доводиться приховувати»).

Авторка пропонує розглянути результати дослідження компонентів гендерної ідентичності ЛГБТІК+. Дослідження було здійснене протягом 2021–2023 років, і під час збору даних автори дослідження стикалися з певними труднощами. А саме йдеться про такі обмеження: через високий рівень гомофобії та трансфобії учасники не завжди йшли на контакт, до того ж загальна чисельність представників спільноти нараховує, за різними даними, до 10% від загальної кількості, тож автори зверталися по допомогу до правозахисних організацій, які представляють права спільноти в Україні, зокрема до Запорізького благодійного фонду «Гендер Зед», громадських організацій «Київ-прайд», «Альянс.Глобал» та інших. Автори дослідження неодноразово стикалися з агресією з боку респондентів, які критикували терміни, формулювання питань. Ми вбачаємо в цьому певний спосіб зняття напруги на осіб, які є дружніми, що, безумовно, є більш безпечним, аніж, наприклад, адресувати свою незгоду праворадикальним чи релігійним гомофобним представникам, і хочемо наголосити, що ми є союзницями спільноти ЛГБТІК+. Слід додати також, що певний відсоток відповідей, який не увійшов до результатів, становили агресивні гомофобні вислови та погрози, тобто деякі представники релігійних, націоналістичних організацій (на це вказує характер відповідей) відвідували Google-форму, витрачали свій час, щоб висловити свою стійку позицію незгоди та ненависті.

Методи (methods). Гендерна ідентичність є складним багаторівневим феноменом, тому для визначення її змісту був використаний проєктивний метод незакінчених речень, «Я чоловік / Я жінка» (Ткалич, 2020 [2, с. 101]), але адаптований з метою врахування різноманіття

Загальна кількість досліджуваних – 110 осіб.



ЛГБТІК, тобто ми розширили варіанти гендерних ідентичностей і використовували коректну лексику. Цей метод дав змогу здійснити аналіз компонентів гендерної ідентичності, а саме: 1) змістовних характеристик гендерної складової «Я-концепції» особистості; 2) співвідношення з гендерними нормами, ролями, установками та стереотипами в соціальній, сімейній, професійній, сексуальній сферах, у сприйнятті зовнішніх і внутрішніх гендерно-забарвлених характеристик особистості; 3) гендерно-рольової диференціації.

Аналіз речень поділений на три групи відповідно до компонентів гендерної ідентичності: 1) змістовно когнітивний компонент: «Я... тому що...»; «Я... і знаю, що...», «Я... і для мене...»; 2) мотиваційно-діяльнісний компонент: «Я... і хочу...», «Я... і можу...», «Я... і роблю...»; 3) емоційно-оцінний компонент: «Я... і не терплю...», «Я... і засмучений тим, що...», «Я... і радію, коли...» (Ткалич, 2020). Більшість респондентів у відповідях могли перерахувати декілька позицій.

Результати (results) та обговорення результатів (discussion). З. Фрейд (S. Freud) не розглядав гомосексуальність як патологію. Незважаючи на всі свої недоліки, З. Фрейд сприймав гомосексуальність як частину сексуальної конституції кожної людини, а отже, сама по собі вона не є проблемою. «Психодинамічні дослідження, – стверджував він у 1915 році, – виявили, що всі люди здатні зробити гомосексуальний вибір об'єкта і фактично зробили його у своїй несвідомості» [19, с. 110]. Докази продовжують



Рис. 1 Результати дослідження: ставлення населення до спільноти ЛГБТІК+ в Україні

показувати, що проблеми з психічним здоров'ям є вищими серед спільноти ЛГБТК+, ніж серед населення загалом. На прикладі Великої Британії Семлаєн та ін. (Semlyen et al., 2016) повідомляють, що вищий рівень психологічного стресу здебільшого пояснюється дискримінацією та ворожим оточенням, яке оточуючі часто заперечують. Високий рівень суїцидальності, самоушкоджень, розладів харчової поведінки та зловживання наркотиками й алкоголем спостерігається серед ЛГБТ-популяції. Згідно з опитуванням Стоунволл (Stonewall) у 2018 році, 52% людей ЛГБТ сказали, що пережили депресію протягом останнього року; 46% трансгендерів і 31% ЛГБ повідомили про суїцидальні думки, а 13% ЛГБТ у віці 18–24 років робили спроби самогубства. Попри правові, політичні, освітні реформи, лесбійки, геї та трансгендерна молодь (ЛГБТК+) продовжують боротися з гомофобією у своєму повсякденному житті (Батлер та Еструбі [5, с. 3]). Упередженість щодо сексуальної орієнтації підвищує вірогідність виникнення стресу, коли люди ЛГБТК+ приймають свою ідентичність, як стверджує Еверетт (Everett, 2015) [9, с. 37]. Прийняття рішення про камінг-аут часто відповідальним та несе психологічну напругу. «Камінг аут» – це термін, який використовується для опису процесу визнання, прийняття й оцінки власної ідентифікації з певною сексуальною орієнтацією та розкриття цього розуміння іншим людям (Вард та Вінстенлі [18, с. 1255]).

Адаптація методики Ткалич передбачає розширення гендерних ідентичностей і використання інклюзивної мови, що відображає різноманітність спільноти ЛГБТК+. Це сприяє детальному аналізу компонентів гендерної ідентичності.

Основні компоненти аналізу:

1. Змістовні характеристики гендерної складової «Я-концепції» особистості – аналіз того, як гендерні аспекти впливають на самоприйняття особистості.

2. Співвідношення з гендерними нормами, ролями, установками та стереотипами – дослідження взаємодії між особистістю та гендерними аспектами в різних сферах: соціальній, сімейній, професійній і сексуальній.

3. Гендерно-рольова диференціація – вивчення різноманітності й розмежування гендерних ролей у сприйнятті та поведінці осіб.

Аналіз відповідей респондентів був поділений на три групи відповідно до компонентів гендерної ідентичності: *змістовно-когнітивний, мотиваційно-діяльнісний і емоційно-оцінний*.

1. **Змістовно-когнітивний компонент:** відповіді, що відображають розуміння себе як чоловіка, жінки або особи поза бінарною системою. Цей компонент передбачає рефлексії

на тему гендерних ролей, стереотипів і власного місця в соціальних взаємодіях. Приклади: «Я... тому що...»; «Я... і знаю, що...», «Я... і для мене...» тощо.

Більшість респондентів у відповідях могли перерахувати декілька позицій, що вказує на багатогранність і складність гендерної ідентичності. За допомогою методу контент-аналізу відповіді були узагальнені, систематизовані та представлені у відсотковому відношенні до загальної кількості опитаних у табл. 1.

Біологічне підґрунтя гендерної ідентичності. Відповідно до отриманих результатів, 32% респондентів визначають свою приналежність до гендерної групи на основі біологічного підґрунтя або факту народження, а 37% – через відчуття тіла. Ці дані вказують на різні аспекти сприйняття гендерної ідентичності.

Сприйняття гендерної ідентичності як природного явища. В усіх трьох блоках питань щодо змістовного компонента 15% респондентів наголошують на природності та комфортності своєї гендерної ідентичності. Це може вказувати на внутрішню потребу захищати свою гендерну приналежність і доводити природність різноманітності.

Виклики бінарної системи та боротьба за рівні права. 11% опитаних говорять про обмеження бінарної системи та необхідність врахування різноманітності гендерних ідентичностей. 16% респондентів вказують на необхідність боротьби за рівні права, що відображає дефіцит базової потреби в юридичному захисті та рівних можливостях. Значна частина людей ЛГБТК+ стикається з обмеженими можливостями в правовому полі, що посилюється через повномасштабне вторгнення в Україну.

Міжнародні правові рамки. З 6–9 листопада 2006 року були прийняті Джокьякартські принципи, які встановлюють міжнародні стандарти застосування прав людини в контексті сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності. Ці принципи, розроблені на основі задокументованих порушень прав людей, мають на меті забезпечення рівності для осіб ЛГБТК+ в усьому світі.

Дискримінація та стигматизація. 10% опитаних відзначають наявність дискримінації, стигматизації та утисків, що лежить на перетині безпеки й доступу до рівних прав. Цікаво, що загалом відповіді позбавлені маркування, що б свідчило про приналежність до бінарної системи гендеру, підкреслюючи різноманітність ідентичностей.

2. **Мотиваційно-діяльнісний компонент:** відповіді, які висвітлюють бажання, здатності та дії респондентів, пов'язані з їхньою гендерною ідентичністю. Цей аспект дослідження розкриває, як гендерна самоідентифікація впливає на повсякденні дії та вибір: що індивід

Таблиця 1

Змістовно-когнітивний компонент гендерної ідентичності (% від загальної кількості)

Питання	Узагальнені відповіді	%
Я... (вказати свою гендерну ідентичність), тому що...	так себе відчуваю	37
	такою/-им народилася/-вся, це факт	32
	мені комфортно	11
	інші ідентичності не описують мене / не вписуюсь в існуючу систему	11
	мій гендер відповідає генетичній статі	6
	так себе усвідомлюю, сприймаю	6
Я... (вказати свою гендерну ідентичність) і знаю, що...	зі мною все гаразд	8
	маю рівні права та можливості	16
	все можливо	6
	маю певні обмеження, утиски, прояви дискримінації	10
	мені потрібно боротись	10
	заслуговую на повагу	6
Я... (вказати свою гендерну ідентичність), і для мене... (важливо)	це комфортно, природно, ок	15
	важливо сприйняття мене таким/-ою, як я є	15
	важливо мати рівні права	12
	важлива видимість, відкритість	7
	безпека, захищеність	9
	звертання в коректній формі (фемінітиви, займенники, нове ім'я)	5
	важливо, щоб був простір	6
	важлива повага	6
	це даність	4
	не орієнтуватись на стандарти / те, що як «правильно»	4
	щоб суспільство було безпечним, розвиненим, толерантним	5
це свобода	2	

хоче, може і робить у контексті своєї гендерної ідентичності. Приклади: «Я... і хочу», «Я... і можу», «Я... і роблю» тощо.

Бажання респондентів щодо рівних прав і суспільного прийняття. Як зазначено в табл. 2, 22% опитаних виражають бажання отримати доступ до рівних прав і свобод, а також прийняття з боку суспільства. 10% респондентів акцентують увагу на бажанні бути поважаними. Крім того, 14% респондентів бажають зменшення рівня дискримінації в суспільстві. Ці дані свідчать про потребу в безпеці та рівності.

Можливості та потреби осіб ЛГБТІК+. 19% респондентів вважають, що можуть боротися за свої права, 17% стверджують, що можуть робити все, включно з вираженням своєї індивідуальності в зовнішньому вигляді та відкритим вираженням почуттів. 11% опитаних заявляють про здатність захищати себе, що знову підкреслює дефіцит у почутті безпеки. Важливо, що 11% респондентів зазначають свою здатність до проведення едукативної роботи в суспільстві, що може сприяти зниженню рівня гомофобії та трансфобії.

Діяльнісний компонент респондентів. 22% опитаних роблять все можливе для посилення прав і можливостей людей ЛГБТІК+. 17% респондентів наголошують, що готові до інформування суспільства та проведення едукативних заходів. 10% вказують на свою готовність про-

тидіяти дискримінації та утискам, а 11% зазначають, що вони роблять все, що відчувають за потрібне (табл. 2).

3. Емоційно-оцінний компонент: емоційні реакції та оцінки, пов'язані з гендерною ідентичністю. Аналіз цієї групи відповідей дає змогу зрозуміти, як гендерна ідентичність впливає на емоційний стан особи. Приклади: «Я... і не терплю...», «Я... і засмучений тим, що...», «Я... і радію, коли...» тощо.

Емоційні реакції та оцінки. Аналіз емоційно-оцінного компонента, відображений у табл. 3, виявляє емоційні реакції та оцінки людей ЛГБТІК+ щодо різних аспектів їх взаємодії з оточенням і самооцінки. Це дає змогу зрозуміти, що викликає в них радість, неприязнь або засмучення.

Негативні оцінки та проблематика. Дослідження показує, що 37% опитаних осіб ЛГБТІК+ критично оцінюють прояви гомофобії, трансфобії та інших форм утисків, включно з мізогінією. 35% вказують на неприйняття порушень особистих кордонів, у тому числі заборон щодо вираження особистості, зовнішнього вигляду чи вибору об'єкта кохання. 16% опитаних виділяють неприпустимість насильства.

Засмучення через насильство й утиски. Більшість учасників опитування (25%) висловили засмучення через прояви насильства,

Таблиця 2

Мотиваційно-діяльнісний компонент гендерної ідентичності (% від загальної кількості)

Питання	Узагальнені відповіді	%
Я... (вказати свою гендерну ідентичність) і хочу...	щоб мене поважали	10
	щоб був доступ до рівних прав і свобод для всіх	22
	щоб мене приймали таким/-ою, як я є, незалежно від статі чи ідентичності	21
	щоб було менше дискримінації, утисків, стигматизації, сексизму	14
Я... (вказати свою гендерну ідентичність) і можу...	все	17
	любити кого завгодно	14
	мати вигляд такий, як захочу	14
	боротися за свої права	19
	підтримувати інших	9
	захистити себе, якщо доведеться	11
	проводити едукацію, інформувати інших про різноманіття	11
Я... (вказати свою гендерну ідентичність) і роблю...	все можливе	22
	інформую про ЛГБТІК, розповідаю про себе	17
	що хочу	11
	все можливе для посилення моїх прав і загалом прав спільноти	17
	вдосконалюю себе, роблю себе кращим/-ою	11
	кроки для зменшення дискримінації, стигматизації	10

Таблиця 3

Емоційно-оцінний компонент гендерної ідентичності (% від загальної кількості)

Питання	Узагальнені відповіді	%
Я... (вказати свою гендерну ідентичність) і не терплю...	коли принижують	9
	мої кордони порушують	17
	образи	13
	насильство	16
	прояви гомофобії, трансфобії, мізогінії	37
	дискримінації та порушення прав	11
	коли мені розповідають, що я маю робити, кого кохати, який вигляд мати	35
	навішування ярликів, застосування стереотипів	11
	коли мене зневажають	11
	коли мене намагаються втиснути в бінарну систему	9
	не розбираються в питанні, але просувають свою думку як думку більшості	9
Я... (вказати свою гендерну ідентичність) і засмучений тим, що...	мене дискримінують, стигматизують	15
	суспільство недостатньо поінформоване	11
	існує така жорстокість, агресія	8
	що є насильство	17
	мої права обмежені, порушуються	25
	суспільство має сильні стереотипи і нав'язує їх	7
	люди не приймають іншу точку зору	9
Я... (вказати свою гендерну ідентичність) і радію, коли...	можу бути собою	37
	суспільство сприймає мене і моїх близьких людей	24
	я можу бути щасливою/-им	9
	я у безпеці	25
	моя мета досягнута	7

обмеження прав, утиски та дискримінацію, що свідчить про суттєві проблеми в сприйнятті ЛГБТІК+ сучасною спільнотою.

Позитивні емоції та прагнення безпеки. З іншого боку, радість для людей ЛГБТІК+

приносить відчуття безпеки та можливість бути собою без обмежень. Це підкреслює важливість створення безпечного й інклюзивного середовища, де кожна особа може вільно виражати свою ідентичність.

Ці результати розкривають різні аспекти сприйняття гендерної ідентичності в спільноті ЛГБТІК+, включно з біологічними, емоційними та соціальними факторами. Необхідність захисту гендерної ідентичності та боротьба за рівні права є ключовими аспектами, які потребують уваги та дій з боку суспільства й законодавства.

Висновки. За результатами проведеного дослідження можна виділити такі компоненти гендерної ідентичності ЛГБТІК+:

1. **Змістовно-когнітивний компонент** – відповіді, що відображають розуміння себе як чоловіка, жінки або особи поза бінарною системою. Тут можна виділити такі аспекти: *біологічне підґрунтя гендерної ідентичності*. Відповідно до отриманих результатів, 32% респондентів визначають свою приналежність до гендерної групи на основі біологічного підґрунтя або факту народження, а 37% – через відчуття тіла.

Виклики бінарної системи та боротьба за рівні права. 16% респондентів вказують на необхідність боротьби за рівні права, що відображає дефіцит базової потреби в юридичному захисті та рівних можливостях. Значна частина людей ЛГБТІК+ стикаються з обмеженими можливостями в правовому полі, що посилюється через повномасштабне вторгнення в Україну.

2. **Мотиваційно-діяльнісний компонент** – відповіді, які висвітлюють бажання, здатності та дії респондентів, пов'язані з їхньою гендерною ідентичністю. Цей аспект дослідження розкриває, як гендерна самоідентифікація впливає на повсякденні дії та вибір: що індивід хоче, може і робить у контексті своєї гендерної ідентичності.

Бажання респондентів щодо рівних прав і суспільного прийняття. 22% опитаних виражають бажання отримати доступ до рівних прав і свобод, а також прийняття з боку суспільства. Крім того, 14% респондентів бажають зменшення рівня дискримінації в суспільстві. Ці дані свідчать про потребу в безпеці та рівності.

Можливості та потреби осіб ЛГБТІК+. 19% респондентів вважають, що можуть боротися за свої права, 17% стверджують, що можуть робити все, включно з вираженням своєї індивідуальності в зовнішньому вигляді та відкритим вираженням почуттів. *Діяльнісний компонент респондентів*, більшості опитаних (22%) роблять усе можливе для посилення прав і можливостей людей ЛГБТІК+. 17% респондентів наголошують, що готові до інформування суспільства та проведення едукативних заходів, а 11% зазначають, що вони роблять усе, що відчувають за потрібне.

3. **Емоційно-оцінний компонент** – емоційні реакції та оцінки, пов'язані з гендерною ідентичністю. Аналіз цієї групи відповідей дає

зможу зрозуміти, як гендерна ідентичність впливає на емоційний стан особи. *Негативні оцінки та проблематика.* Дослідження показує, що 37% опитаних людей ЛГБТІК+ критично оцінюють прояви гомофобії, трансфобії та інших форм утисків, включно з мізогінією. 35% вказують на неприйняття порушень особистих кордонів, у тому числі заборон щодо вираження особистості, зовнішнього вигляду чи вибору об'єкта кохання. 16% опитаних виділяють неприпустимість насильства.

Засмучення через насильство та утиски. Четверть учасників опитування (25%) висловили засмучення через прояви насильства, обмеження прав, утиски та дискримінацію, що свідчить про суттєві проблеми в сприйнятті ЛГБТІК+ сучасною спільнотою.

Позитивні емоції та прагнення безпеки. З іншого боку, радість для людей ЛГБТІК+ приносить відчуття безпеки та можливість бути собою без обмежень. Це підкреслює важливість створення безпечного й інклюзивного середовища, де кожна особа може вільно виражати свою ідентичність.

Ці результати розкривають різні аспекти сприйняття гендерної ідентичності в спільноті ЛГБТІК+, включно з біологічними, емоційними та соціальними факторами. Необхідність захисту гендерної ідентичності та боротьба за рівні права є ключовими аспектами, які потребують уваги та дій з боку суспільства й законодавства.

На підставі проведеного аналізу можна визначити ключові особливості гендерної ідентичності ЛГБТІК-людей:

1. Вираження себе та задоволення власних потреб відбувається поза межами традиційної бінарної гендерної системи, що не враховує різноманітності гендерних ідентичностей.

2. Існує потреба в забезпеченні рівних прав і можливостей для осіб ЛГБТІК+, включно з правом на свободу вираження, захистом від дискримінації та доступом до всіх суспільних благ.

3. Сильно виражена потреба в безпеці, особливо в контексті недопущення насильства та дискримінації, є критичною для людей ЛГБТІК+.

4. Важливим аспектом є потреба у видимості та можливості вільно виражати себе відповідно до власних потреб.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дискримінація різних соціальних груп у ЗСУ: погляди військових та цивільних громадян. Результати комплексного дослідження, березень – квітень 2023 року (nako.org.ua).

2. Ткалич М., Зінченко Т., Касьян А. Гендерна ідентичність особистості: зміст, структура, гендерно-рольова диференціація *Psychological journal*. 2020. № 6 (1). С. 101–109.

3. Ткалич М. Г. Гендерна психологія : навчальний посібник. 2-ге видання. Київ :Академвидав, 2016. 256 с.
4. Bancroft J. The endocrinology of sexual arousal. *Journal of endocrinology*. 2005. No 186 (3). P. 411–427.
5. Butler A.H., Alpaslan A.H., Strümpher J., & Astbury G. Gay and lesbian youth experiences of homophobia in South African secondary education. *Journal of Gay & Lesbian Issues in Education*. 2003. No 1 (2). P. 3–28.
6. Cohler B.J. & Galatzer-Levy R.M. *The course of gay and lesbian lives: Social and psychoanalytic perspectives*. University of Chicago Press.
7. Crittenden P.M. A dynamic-maturational model of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. 2006. No 27 (2). P. 105–115.
8. Dean, Tim, and Christopher Lane, eds. *Homosexuality and psychoanalysis*. University of Chicago Press, 2001.
9. Everett B. Sexual orientation identity change and depressive symptoms: A longitudinal analysis. *Journal of health and social behavior*. 2015. No 56 (1). P. 37–58.
10. Hertzmann L. & Newbiggin, J. *Psychoanalysis and homosexuality: A contemporary introduction*. Taylor & Francis, 2023.
11. Kernberg O.F. Unresolved Issues in the Psychoanalytic Theory of Homosexuality and Bisexuality. *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy*, 1974. No 6 (1). P. 9–27.
12. Maccoby, Eleanor E., and Carol N. Jacklin. *Myth, reality and shades of gray: What we know and don't know about sex differences*. APA, 1974.
13. Maccoby E.E. Gender and relationships: A developmental account. *American Psychologist*. 1990. No 45 (4). P. 513–520.
14. Money J. and Erhardt A.A. *Developmental differentiation. Man and woman, boy and girl*. 1972.
15. Naidoo D., Mabaso M., & Chikovore J. Coming out of the closet: negotiating social and physical spaces. *(Un)Silence LGBTI: experiences and identities in institutions of higher learning in South Africa*. Pretoria: UNISA 202. P. 98–105.
16. Friedman R.C., Downey J.I. *Psychoanalytic Review*. New York, book. 1999. Vol. 83, No 3, June. P. 325–347.
17. Vaughan S.C., MD, Kernberg O.F., MD, Lesser R.C., D. Schwartz. Homosexuality and Psychoanalysis II: Theoretical Perspectives, *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*. 2008. Vol. 12. No 4. P. 325–353.
18. Ward J. & Winstanley D. The absent presence: Negative space within discourse and the construction of minority sexual identity in the workplace. *Human relations*. 2003. No 56 (10). P. 1255–1280.
19. Freud S. Instincts and their vicissitudes. *Standard edition*. 1915. No 14 (1957). P. 109–140.

НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ТА НАДІЯ В НАРАТИВАХ УКРАЇНЦІВ НАВЕСНІ 2022 РОКУ

UNCERTAINTY AND HOPE IN UKRAINIAN NARRATIVES IN SPRING 2022

У статті презентовано нарративний аналіз ставлення українців до хаосу та невизначеності, породжених початком повномасштабного вторгнення в лютому 2022 р. Низька толерантність до невизначеності є фактором ризику в розвитку посттравматичних станів і призводить до складнощів в адаптації до будь-яких змін. Серед стратегій, які використовуються людьми для опанування невизначеності, є раціональні, ірраціональні та проміжні. До ірраціональних стратегій реагування на непередбачуваність відносять опору на надію, віру, переконання. Метою статті було дослідження можливого зв'язку між ставленням до невизначеності та наявністю надії в наративах українців. Зібрані навесні 2022 року історії 169 українців були проаналізовані на наявність згадувань невизначеності та надії. З 22% нарративів, що містили згадки про невизначеність, нейтральне ставлення до неї мали 14% респондентів, а частиною травматичного досвіду невизначеність назвали 7,7% вибірки. Майже в третині нарративів (27,2%) була присутня надія та віра в краще майбутнє. І лише 4,1% описували свій стан як сповнений відчаю та безнадійності. Частотний аналіз виявив зв'язок між нейтральним ставленням до невизначеності та наявністю надії в наративах ($\chi^2 = 5,6; p < 0,05$). Виявлений зв'язок можна трактувати як підтвердження ресурсної функції надії. У період кризи та непередбачуваності надія в обхід раціональних аргументів розширює горизонт бачення майбутнього, дає змогу перескочити за межі невідомості в точку, де бажане майбутнє досягнуто. Перспективами дослідження є включення темпорального виміру в дослідження сприйняття невизначеності в умовах військових дій.

Ключові слова: нарративний аналіз, війна в Україні, надія, стратегії раціональності, ставлення до невизначеності.

The article presents a narrative analysis of Ukrainians' attitudes toward the chaos and uncertainty caused by the beginning of the full-scale invasion in February 2022. Low tolerance to uncertainty is a risk factor for the development of post-traumatic stress and leads to difficulties in adapting to any changes. Among the strategies used by people to cope with uncertainty one can describe rational, irrational, and "in-between". Irrational strategies for responding to unpredictability include reliance on hope, faith, and belief. The purpose of the article was to explore the possible connection between attitudes toward uncertainty and the presence of hope in Ukrainians' narratives. Collected in the spring of 2022, the stories of 169 Ukrainians were analyzed for references to uncertainty and hope. Of the 22% of narratives that contained references to uncertainty, 14% of respondents had a neutral attitude toward it, and 7.7% of the sample named uncertainty as part of their traumatic experience. Almost a third of the narratives (27.2%) contained hope and belief in a better future. Only 4.1% described their condition as full of despair and hopelessness. The frequency analysis revealed a connection between a neutral attitude to uncertainty and the presence of hope in the narratives ($\chi^2=5.6; p<0.05$). This relationship can be interpreted as a confirmation of the resource function of hope. In times of crisis and unpredictability, hope, bypassing rational arguments, expands the horizon of vision of the future, allows one to jump beyond the unknown to a point where the desired future has been achieved. Perspectives for the study are in inclusion of the temporal dimension in the study of uncertainty perception in the context of living in war.

Key words: narrative analysis, war in Ukraine, hope, strategies of rationality, attitude to uncertainty.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.34>

Громова Г. М.

к.психол.н.,
науковий співробітник
Інститут соціальної та політичної
психології Національної академії
педагогічних наук України

Вступ. Вторгнення, яке розпочалося 24 лютого 2022 року, спричинило раптовий крах звичного життя для мільйонів громадян України. Мільйони громадян України були вимушені переїхати як у межах країни, так і за кордон. У перші місяці було окуповано понад 20% території, лише частину з яких вдалося повернути. Такі масштабні події змусили українців зіткнутися з усіма гранями невизначеності, а саме це несподіваність і швидкість мінливої обстановки, неможливість прорахувати ризику й передбачити розвиток подій, відсутність повної картини, інформаційний голод (особливо в людей, які опинилися на окупованих територіях), неможливість спланувати своє життя навіть на день уперед.

Постановка проблеми. Центральним аспектом сучасності є думка про те, що світ (і його невизначеності) можна контролювати за допомогою знання, тобто прорахувати.

Упродовж ХХ та на початку ХХІ століття ця впевненість в передбачуваності світу стала все частіше ставитися під сумнів. На початку ХХ ст. квантова фізика легалізувала «незнання як частину знання» [2, 32]. Пізніше на мимовільність і розповсюдженість нестабільності, а отже, і невизначеності, у процесі розвитку систем звернув увагу І. В. Пригожин [15]. Н. Талеб, аналізуючи фондовий ринок та управління ризиками, показав, що намагання передбачити події, спираючись на минулий досвід, часто заводять людей у пастку [3]. Канеман і Тверські [18] у своєму дослідженні доказали, що люди часто виносять помилкові судження, навіть намагаючись бути раціональними.

Результати великого пулу досліджень з клінічної психології показали, що низька толерантність до невизначеності, тобто схильність сприймати невідоме більш як загрозу, ніж як можливість, є чинником, який знижує стресо-

стійкість, погіршує адаптивність, сприяє розвитку ПТСР [8, 16], пов'язана з негативними переконаннями й очікуваннями від майбутнього та збільшенням психологічних симптомів у дорослих [7]. У ситуаціях невизначеності люди напружують моделі управління ризиком і невідомістю, спираючись на особистий біографічний нарратив, де життєвий контекст та індивідуальні моделі дій тісно пов'язані між собою [21]. У ситуації кризи та непередбачуваності, якою є війна, особливо в перші її дні та місяці, прогнозування майбутнього стає завданням, що неможливо виконати. А коли перестають працювати звиклі умовно-раціональні стратегії, на допомогу приходять стратегії ірраціональні. До раціональних стратегій управління невизначеністю та ризиками Дж. Зінн [21] відносить зважування усіх за та проти, калькуляцію на підставі відомих даних. Віра (faith), надія (hope) та переконання / вірування (belief) є стратегіями ірраціональними. «Проміжні» (in-between) стратегії спираються на використання довіри, інтуїції або емоцій.

У важкі часи, коли майбутнє здається похмури, непередбачуваним і непідвладним індивідуальному контролю, нераціональні стратегії, зокрема надія, стають опорою та способом мотивувати і спрямовувати власну активність. Дослідники відмічали як позитивну, так і негативну роль надії у складних життєвих обставинах. З одного боку, надія надає сил і сприяє подоланню обмежень теперішньої ситуації [6, 9], з іншого – спонукає витратити сили в марному очікуванні тоді, коли б краще було прийняти реальність і діяти за наявних обставин [4]. Е. Фром [10] розрізняє активну та пасивну надію. Пасивна надія може зупинити активність. У термінах Е. Фрома це ірраціональна віра, яка є підкоренням чомусь даному, що людина сприймає як істинне без внутрішньої роботи думки та почуттів. Пасивна надія, однак, може бути наслідком не браку залученості, а браку засобів. Така надія може бути останнім ресурсом, який допомагає людям терпіти постійні страждання, сподіваючись, що ситуація зміниться під впливом зовнішніх сил [20], утримує людину від почуття відчаю.

Перші місяці повномасштабного вторгнення зруйнували сталий ритм життя, плани на майбутнє, складений розклад подій. Непередбачуваність і тотальна невизначеність, тривога, страх і розгубленість створили контекст, у якому опора на ірраціональні стратегії була природною реакцією на обставини. Яким для українців виявилось зіткнення з непередбачуваністю та неможливістю спланувати навіть наступний день? Яку роль грала надія в обставинах, сповнених хаосу та невідомості? Для відповіді на ці питання було взято дані з нарративів, зібраних у перші місяці повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році [деталь-

ний опис дослідження й аналіз інших змінних можна подивитися тут: 17]. **Метою** роботи є:

1) дослідити ставлення українців до невизначеності, викликані військовими подіями після 24 лютого 2022 року;

2) дослідити можливий зв'язок між ставленням до невизначеності та наявністю надії в нарративах українців на початку повномасштабного вторгнення 2022 року.

У березні – квітні 2022 року було зібрано 169 нарративів мешканців України, яким було запропоновано відповісти на чотири запитання щодо їх досвіду переживання перших місяців війни 2022 року. Питання були сформульовані таким чином: 1) як війна змінила ваше життя (стосунки, цінності, види активності)? 2) що з пережитого під час війни було/є для вас найбільш травматичним, а що – ресурсним, життєствердним? 3) яким чином ви долали й долаєте негативні наслідки травматичного досвіду? 4) як вплинула війна на ваше бачення майбутнього (свого власного, сім'ї, країни)? [20]. Дані збиралися за допомогою Google-форми, розповсюдженої через соціальні мережі (Facebook, Instagram) і месенджери (Messenger, WhatsApp, Viber). Вибірку становили 132 жінки (78,1%) і 37 чоловіків (21,9%) віком від 19 і до 75 років ($M = 43,2$; $SD = 12$).

У подальшому використовувався описативний та інтерпретативний аналіз нарративів [19] для визначення структурно-змістових характеристик історій. Усі фрагменти нарративів кодувалися за такими темами: згадування невизначеності, наявність надії / мрій / віри або згадування стану відчаю та відсутності надії. Далі дані опрацьовувалися за допомогою методів математичної статистики в програмі SPSS.23.

Результати. Майже 22% (37) нарративів містили згадки про невизначеність. У 14% (24) реакція на невизначеність звучала як нейтральна констатація факту: «За таких умов неможливо нічого планувати», «Моє майбутнє стало більш невизначеним, я поки що не можу нічого сказати напевно...», «Я намагаюся жити одним днем... це більше мрія, ніж план», «Невизначеність щодо того, де саме ми будемо, дуже присутня», «...І вже невідомість та невизначеність – норма».

Частина респондентів 7,7% (13) згадувала непередбачуваність як компонент травматичного досвіду: «Найбільше травмувала невизначеність, неможливість прийняти рішення», «Раніше в мене був план. Зараз я не знаю, що буду робити завтра. Постійно в підвищеному стані», «Травмує сам факт війни і повна невизначеність...», «Травмує бути під обстрілом на вулиці, у невідомості і переживати за Батьківщину», «...зміна життя, втрата майбутнього, неможливість планувати щось взагалі, ніколи, нікуди».

Таблиця 2

Розподіл згадок про відчай у респондентів із різним ставленням до невизначеності

Невизначеність	Не має згадки про стан відчаю	Відчай	Усього
Нейтральна	23	1	24
Травматична	12	1	13
Всього	35	2	37

Одночасно з невідомістю досить часто в наративах звучала надія на краще, віра в перемогу, незважаючи на те, що дані збиралися в перші місяці повномасштабного вторгнення, коли підстав (реальної допомоги західних партнерів) для таких почуттів ще не було. Так чи інакше згадували про надію, віру в перемогу та мрії 27,2% (46) респондентів: *«Іноді здається, що живеш у суцільному тривалому кошмарі. Но все ж таки є надія на краще майбутнє», «Посадила у відра троянди на балконі. Саджанці я замовляла й оплатила ще в грудні. Мріяла на дачі виростити трояндовий рай. Тепер не можу доїхати до дачі, там ідуть бої. Доглядаю як за малими дітьми і не перестаю мріяти», «Усе моє життя – це рюкзак, вишивання та віра в перемогу ЗСУ», «Дуже хочу і вірю, що Україна буде. І буде нашою», «Боюся за майбутнє своєї країни – боюся, що проти нас можуть застосувати ядерну зброю. Але з'явилася надія, що Україна все ж таки перемає та стане сучасною і розвинутою країною», «Вірю в перемогу України. Наш народ заслуговує на саме найкраще майбутнє!»*

Усього 4,1% (7) респондентів описували свій стан як безнадійний, апатичний, сповнений відчаю: *«Повна апатія до якоїсь корисної та розвиваючої діяльності. Нащо працювати над чимось, коли тебе раптово може вбити ракета і зруйнувати все, що в тебе є?», «Коли накриває відчай і сум, що далі буде тільки гірше, займаюся механічною роботою, наприклад прибираю. Коли вже зовсім погано – плачу», «Якщо мені не повернуть моє минуле життя, я не хочу жити. Не бачу майбутнього в нових умовах».*

Наступним кроком ми проаналізували частоти згадування надії (табл. 1) та відчаю (табл. 2) у респондентів із різним типом ставлення до невизначеності.

Таблиця 1

Розподіл згадок про надію у респондентів із різним ставленням до невизначеності

Невизначеність	Не має згадки про надію	Надія присутня	Усього
Нейтральна	13	11	24
Травматична	12	1	13
Всього	25	12	37

Виявлено значущий зв'язок у частотному розподілі типів згадування невизначеності та наявності надії в наративах ($\chi^2 = 5,6; p < 0,05$).

Як бачимо, мала кількість наративів, де б згадувався стан безнадійності, не дала змоги виявити значущий зв'язок між ставленням до невизначеності та відчаєм ($\chi^2 = 0,2; p > 0,05$).

Аналіз і висновки. За емоційним забарвленням у згадуваннях невизначеності в перші місяці повномасштабного вторгнення було виявлено два типи ставлення до невизначеності:

нейтральне і травматичне. Нейтральне згадування невизначеності можна трактувати двояко: як прояв прийняття невизначеності або як певну захисну дисоціативну реакцію, блокування доступу до емоцій. Оскільки опитування було заочним і не було інтерв'ю з респондентами, уточнити це не вдалося. Але можна припустити, що в респондентів, у чиїх наративах одночасно з наявністю нейтрального згадування невизначеності присутня надія, було якщо не прийняття невідомості та непередбачуваності, то принаймні ресурс для подолання частини тривоги щодо майбутнього. На це вказує виявлений статистично значущий зв'язок між частотами розподілу наявності надії та нейтральнотою згадування невизначеності в наративах.

На наявність дисоціативної реакції може натякати звужене сприйняття часу, опис відчуття, що «час зупинився», який також був пов'язаний із песимістичним поглядом на майбутнє [1]. Оскільки звужене сприйняття часу характерно для людини у стресовому стані, коли потрібно зосередитися на виживанні, часто і емоційне проживання подій психікою автоматично «відкладається» на більш спокійний період. У такі часи відбувається мобілізація організму і вмикається природний механізм дисоціації, який дає змогу швидко зреагувати на обставини правильними діями, а міркування і переживання відкласти на момент досягнення безпеки, що за помірного рівня прояву є адаптивною реакцією на травматичні події [11, 12].

Виявлений зв'язок нейтрального типу згадування невизначеності з наявністю надії узгоджується з висновками [14] про те, що брак ресурсів спонукає мобілізувати надію, яка замінює планування в часи непередбачуваності майбутнього. Відомо, що низька толерантність до невизначеності сприяє більш тривожній реакції на несподіванки та пов'язана з коротшими строками планування у форс-мажорних обставинах [13], надія розширює горизонт бачення майбутнього, дає змогу перескочити за межі невідомості в точку, де «все вже добре».

Можемо додати, що активізуюча та ресурсна функція надії працює на першому етапі кризи. Якщо ситуація є важкою довгий час, власне, що ми і маємо з тривалими бойовими діями,

має сенс очікувати проходження всіх трьох фаз «надієтворення» [4]. Спочатку в українців були наївні безпосередні надії (зараз Захід нам допоможе, «закрие небо», вижене Росію з ООН та інших міжнародних інституцій). На другому етапі приходить розчарування, навіть відчай, які є протилежним полюсом цього емоційно-сміслового континууму. Надії стають більш усвідомленими, як і розуміння власних обмежень у здатності їх реалізувати, відчувається реальність зовнішніх перешкод. Третій етап – це вихід за межі первинного сприйняття, більш об'єктивний погляд на ситуацію, здатність поміркувати над нею.

Ця теза потребує подальших досліджень, але схоже, українці наприкінці другого року війни підходять (а може, вже й пройшли) до другої фази в динаміці переживання надії. Повільний наступ, що не реалізував «радужні» надії, хронічна втома від постійної небезпеки та невизначеності, «жорстка» реальність, що примушує із собою рахуватися, створили підґрунтя для розчарування. З іншого боку, якщо надія «не абстрактно-ілюзорна, а конкретно-буттєва, заземлена і вистраждана» [4, с. 24], вона стає джерелом життєтворчості й першим етапом формування оновленої реалістичної життєвої цілі.

Перспективами подальших досліджень бачимо включення в аналіз темпорального виміру сприйняття невизначеності: вивчення взаємозв'язків між валентністю майбутнього та ставленням до невизначеності, між наявністю надії та рівнем осмислення часу життя в умовах непередбачуваності, викликаного військовим станом, що триває.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Громова Г. М., Титаренко Т. М. Валентність майбутнього у наративах українців на початку війни. Українська психологія. XXI століття. Початок (Дні української психології в Берліні) : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю 27–28 квітня 2023 року / за ред. В. Г. Панка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 613 с. С. 380–384. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>.
2. Капра Ф. Дао фізики. Дослідження паралелей між сучасною фізикою та східною філософією. КМ-БУКС, 2023. 384 с.
3. Талеб Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Наш формат, 2021. 392 с.
4. Титаренко Т. М. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2005. 336 с.
5. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
6. Bloch E. The principle of hope. Cambridge, MA : MIT Press, 1986.
7. Batigün A.D. & Ertürk İ.Ş. COVID-19 associated psychological symptoms in Turkish population: A path model. *Current Psychology*, 2021. № 42(3). P. 2436–2447. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02026-6>.
8. Carleton R.N., Norton M.A.P.J., & Asmundson G.J.G. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 2007. № 21 (1). P. 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>.
9. Ehrenreich B. Smile or die: How positive thinking fooled america and the world. London : Granta, 2009.
10. Fromm E. The revolution of hope: Toward a Humanized Technology. Open Road Media, 2023.
11. Greene T. Do acute dissociation reactions predict subsequent posttraumatic stress and growth? A prospective experience sampling method study. *Journal of Anxiety Disorders*, 2008. № 57. P. 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.05.008>.
12. Horowitz M.J. Stress-response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders. *Psychiatric Services*, 1986. № 37 (3). P. 241–249.
13. Hromova H. Intolerance of Uncertainty – Related Aspects of Planning for the Future During the Pandemic. *Journal of Education Culture and Society*, 2022. № 13 (1). P. 257–269. <https://doi.org/10.15503/jecs2022.1.257.269>.
14. Peou C. & Zinn J.O. Cambodian youth managing expectations and uncertainties of the life course – a typology of biographical management. *Journal of Youth Studies*, 2015. № 18 (6). P. 726–742. <https://doi.org/10.1080/13676261.2014.992328>.
15. Prigogine I. & Stengers I. The end of certainty. Simon and Schuster, 1997.
16. Satici B., Saricali M., Satici S.A., & Griffiths M.D. Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2020. № 20 (5). P. 2731–2742. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>.
17. Tetiana Tytarenko, Vadym Vasiutynskyi, Iryna Hubeladze, Svitlana Chunikhina & Hanna Hromova. War-Related Life-Making Landscapes: Ukrainian Context, *Journal of Loss and Trauma*, 2023. № 29 (2). P. 154–178. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>.
18. Tversky A. & Kahneman, D. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*, 1974. № 185 (4157). P. 1124–1131. <https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124>.
19. Zięba M., Wiecheć K., Biegańska-Banaś J., & Mieleśczenko-Kowszewicz W. Coexistence of Post-traumatic Growth and Post-traumatic Depreciation in the Aftermath of Trauma: Qualitative and Quantitative Narrative Analysis. *Frontiers in Psychology*, 2019. № 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00687>.
20. Zinn J.O. In-between' and other reasonable ways to deal with risk and uncertainty: A review article. *Health, Risk & Society*, 2016. № 18 (7–8). P. 348–366. <https://doi.org/10.1080/13698575.2016.1269879>.
21. Zinn J.O. Heading into the unknown: Everyday strategies for managing risk and uncertainty. *Health, Risk & Society*, 2008. № 10 (5). P. 439–450. <https://doi.org/10.1080/13698570802380891>.

ЗАСТОСУВАННЯ СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ НАРКОЗАЛЕЖНИХ ПІДЛІТКІВ

USE OF FAMILY THERAPY IN THE TREATMENT OF DRUG ADDICTED ADOLESCENTS

У статті представлено теоретичний аналіз застосування сімейної терапії під час лікування наркозалежних підлітків.

Встановлено, що в разі лікування залежностей потрібно враховувати сімейний контекст. Дані свідчать про те, що психосоціальні методи лікування, а саме сімейна терапія, залишаються одним з ефективних методів лікування розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі методу сімейної терапії та його інтеграції в лікування наркотичної залежності серед підлітків.

Визначено, що сім'я відіграє ключову роль у цілісному розвитку підлітка, формуючи первинне середовище, у якому він переживає та орієнтується в незліченних фізичних, психологічних і соціальних змінах, характерних для цього етапу життя. Значення сім'ї в житті підлітка підкреслює важливість сприяння здоровій сімейній динаміці та стосункам для забезпечення позитивного розвитку та благополуччя підлітків. Тому сім'я – це потужна реабілітаційна сила в лікуванні наркотичної залежності.

Терапевтичні втручання, під час яких залучають членів родини, можуть допомогти у вирішенні й виправленні спотвореної сімейної динаміки та стосунків, породжених залежністю.

Сімейна терапія – це спеціалізована галузь психотерапії, яка спрямована на розгляд і вирішення сімейних проблем, що впливають на емоційне благополуччя членів сім'ї. Основна мета сімейної терапії наркозалежних підлітків полягає в тому, щоб змінити моделі взаємодії – поведінкові надмірності, які характеризують сімейні стосунки.

Сімейні терапевти прагнуть сприяти кращому спілкуванню, взаєморозумінню та співпраці між членами сім'ї для створення сприятливого домашнього середовища, що сприяє благополуччю та зростанню кожної особистості.

Сімейна терапія охоплює широкий спектр моделей лікування, таких як мульти-системна терапія, багатовимірна сімейна терапія, функціональна сімейна терапія, коротка стратегічна сімейна терапія, екологічно обґрунтована сімейна терапія, сімейно-поведінкова терапія, гнучке сімейне лікування підлітків із культурною інформацією та сімейна терапія, орієнтована на сильні сторони.

Отже, сімейна терапія забезпечує цілісний підхід до лікування, залучаючи не лише окремого підлітка, але і його родину, а в деяких випадках і ширшу спільноту. Цей підхід розглядає багатогранну природу зловживання психоактивними речовинами, охоплюючи індивідуальні, сімейні та суспільні фактори.

Ключові слова: сімейна терапія, наркоманія, підлітки, реабілітація, психотерапія, хімічна залежність.

The article presents a theoretical analysis of the use of family therapy in the treatment of drug-addicted teenagers.

It has been established that the family context must be taken into account when treating addictions. Evidence suggests that psychosocial treatments, namely family therapy, remain one of the most effective treatments for substance use disorders.

The purpose of the article is a theoretical analysis of the family therapy method and its integration in the treatment of drug addiction among teenagers.

It was determined that the family plays a key role in the holistic development of the adolescent, forming the primary environment in which he experiences and navigates through countless physical, psychological and social changes characteristic of this stage of life. The importance of family in adolescent life highlights the importance of fostering healthy family dynamics and relationships to ensure positive adolescent development and well-being. Therefore, the family is a powerful rehabilitation force in the treatment of drug addiction.

Therapeutic interventions that involve family members can help address and repair the distorted family dynamics and relationships created by addiction.

Family therapy is a specialized branch of psychotherapy that focuses on examining and solving family problems that affect the emotional well-being of family members. The main goal of family therapy for drug-addicted teenagers is to change patterns of interaction – behavioral excesses that characterize family relationships.

Family therapists strive to promote better communication, understanding, and cooperation among family members to create a supportive home environment that promotes the well-being and growth of each individual.

Family therapy encompasses a wide range of treatment models, such as multisystemic therapy, multidimensional family therapy, functional family therapy, brief strategic family therapy, ecologically based family therapy, family behavioral therapy, culturally informed adolescent flexible family therapy, and strengths-based family therapy.

Therefore, family therapy provides a holistic approach to treatment, involving not only the individual adolescent, but also their family and, in some cases, the wider community. This approach addresses the multifaceted nature of substance abuse, encompassing individual, family, and societal factors.

Key words: family therapy, drug addiction, teenagers, rehabilitation, psychotherapy, chemical dependency.

УДК 159.98.07:616.89-008.441.3-053.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.35>

Козира П.В.

к.психол.н.,

доцент кафедри практичної психології
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Зловживання наркотиками серед підлітків продовжує залишатися проблемою громадського здоров'я із серйозними особистими та суспільними наслідками [13]. У дослідженні

середніх шкіл Університету Мічигану дослідники виявили, що зловживання психоактивними речовинами зростає серед осіб молодшого підліткового віку [19, с. 207].

Зараз більшість фахівців, які займаються реабілітацією наркозалежних осіб, визнають, що в разі лікування залежності потрібно враховувати сімейний контекст. Хаберті стверджував, що більшість залежних підлітків – віком від 13 до 17 років, отже, батьки, з якими вони проживають, також певною мірою залучені в цю систему, тому частиною процесу лікування є зміна структури сім'ї. Коли батьки співпрацюють, щоб допомогти підлітку, вони можуть виступати єдиним фронтом замість того, щоб підживлювати невідповідні коаліції між одним із батьків і підлітком, що може призвести до збереження поведінки підлітків, які вживають наркотики [15, с. 98].

Дані свідчать про те, що психосоціальні методи лікування, а саме сімейна терапія, залишаються одним з ефективних методів лікування розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин [7, с. 412]. Терапія отримала емпіричну підтримку своєї ефективності у зниженні рівня вживання наркотиків серед підлітків і супутніх поведінкових проблем [10, с. 7].

Серед відомих науковців, які займалися дослідженням цього напрямку, відзначаються Хоуг А., Лідл Х. А. [9], Роу К. Л. та Лідл Х. А. [15], Коулман С. Б., Девіс Д. І. [5] та інші, вони сприяли зростанню наукового розвитку досліджень у сфері сімейного лікування підліткової наркозалежності та зробили свій внесок у розвиток сімейної терапії.

Незважаючи на поширеність сімейної терапії як методу лікування у сфері психічного здоров'я та зловживання наркотиками, існує порівняно мало досліджень її ефективності в лікуванні залежності серед підлітків.

Мета статті – теоретичний аналіз методу сімейної терапії та його інтеграції в лікування наркозалежності серед підлітків.

Сім'я відіграє ключову роль у цілісному розвитку підлітка, формуючи первинне середовище, у якому він переживає та орієнтується в незліченних фізичних, психологічних і соціальних змінах, характерних для цього етапу життя. Ось ключові сфери, у яких сім'я суттєво впливає на життя підлітка [22, с. 95]:

– сім'я забезпечує критично важливу систему підтримки, яка є невід'ємною частиною благополуччя підлітків. Ця система підтримки створює сприятливе середовище, у якому молодь може досліджувати свою мінливу ідентичність і плавно переходити до дорослого життя;

– те, як виховують підлітків батьки, включно з якістю взаємодії та взаємовідносин між батьками та дітьми. Ефективні батьківські моделі виховання, що характеризуються належним рівнем моніторингу та наданням матеріальних і психосоціальних ресурсів, постійно демонструють позитивний вплив на академічну

успішність, суб'єктивне благополуччя та сексуальну поведінку підлітків, а також на інші сфери;

– сімейні стосунки слугують важливим джерелом соціальних зв'язків і соціального впливу протягом усього життя людини. Взаємозалежність у сімейних стосунках, відома як пов'язане життя, значною мірою сприяє соціальному й емоційному благополуччю підлітків;

– сім'ї забезпечують низку захисних факторів, таких як безпечна база, турбота, підтримка, почуття приналежності та відчуття того, що їх цінують, і всі вони пов'язані з позитивними результатами в підлітковому віці та в подальшому житті. Ці захисні фактори відіграють вирішальну роль у формуванні життєстійкості та сприянні позитивним результатам розвитку підлітків;

– сім'я часто є основним джерелом освітніх і моральних настанов для підлітків, допомагаючи їм розвивати основні життєві навички, цінності та погляди, які формують їхнє майбутнє.

Значення сім'ї в житті підлітка підкреслює важливість сприяння здоровій сімейній динаміці та стосункам для забезпечення позитивного розвитку і благополуччя підлітків. Тому сім'я – це потужна реабілітаційна сила в лікуванні наркозалежності. Вона відіграє значну роль як у запобіганні, так і в посиленні ризиків, пов'язаних зі зловживанням психоактивними речовинами, створюючи ризик або заохочуючи і сприяючи захисту та стійкості [21, с. 194].

Було визначено сім спільних проблем для сім'ї та залежної особи [3, с. 219]:

- 1) незнання хімічної залежності та загальних знань про наркотики;
- 2) заперечення хімічної залежності;
- 3) неспроможність взяти на себе відповідальність, звинувачення одне одного або якогось зовнішньої сили;
- 4) уникнення будь-яких сильних емоційних проявів;
- 5) амбівалентність почуттів і бажання змінитися;
- 6) відсутність чесності;
- 7) сім'я як модель наркоманії.

Терапевтичні втручання, які залучають членів родини, можуть допомогти у вирішенні виправленні спотвореної сімейної динаміки та стосунків, породжених залежністю. А тому сімейна терапія впливає на сприяння порозумінню, покращенню спілкування та відновленню довіри між членами родини.

Сімейна терапія – це спеціалізована галузь психотерапії, яка спрямована на розгляд і вирішення сімейних проблем, що впливають на емоційне благополуччя членів сім'ї. Її часто описують як форму групової психотерапії, спрямованої на покращення міжсімейних стосунків і поведінки [5, с. 22]. Протягом понад чотирьох десятиліть існування сімейна

терапія зосередилася на деяких важливих клінічних проблемах, включно із шизофренією, сексуальним і фізичним насильством, правопорушеннями та розладом поведінки. Однак у сфері зловживання наркотиками підходи, орієнтовані на сім'ю, з'явилися зовсім недавно.

Сучасні моделі сімейного лікування визначають себе як концептуально комплексні та багатокомпонентні з точки зору втручань [10, с. 13]. Втручання характеризуються здебільшого наголосом на трансакційних змінах у сім'ї, які досягаються зміною поведінки її членів. Тобто основна мета сімейної терапії наркозалежних підлітків полягає в тому, щоб змінити моделі взаємодії – поведінкові надмірності, які характеризують сімейні стосунки. Припущення стосується того, що взаємодії, які спостерігаються під час сімейних сеансів, є репрезентативними або насправді є поведінковими моделями, пов'язаними з формуванням, продовженням або обома проблемами [17, с. 81].

Сімейні терапевти прагнуть допомагати спілкуванню, взаєморозумінню та співпраці між членами сім'ї для створення домашнього середовища, що сприяє благополуччю та зростанню кожної особистості.

До основних завдань сімейної терапії належать [17, с. 85]:

- створення сприятливого домашнього середовища, де кожен член сім'ї відчуває підтримку та розуміння;
- вирішення сімейних проблем шляхом покращення комунікації, взаєморозуміння та співпраці між членами сім'ї;
- розуміння унікальних проблем, з якими стикається сім'я;
- визначення сімейної ієрархії, дисбалансу влади, порушених кордонів та іншої динаміки, яка може сприяти виникненню проблем, з якими стикається сім'я;
- покращення моделей, вирішення конфліктів і способів комунікації в сімейній системі для сприяння здоровим стосункам.

Під час сеансу сімейної терапії терапевт керується такими принципами [21, с. 195]:

Структурована взаємодія. Сімейна терапія побудована таким чином, щоб зменшити страждання та конфлікти шляхом посилення систем взаємодії між членами сім'ї. Ідеально підходить для того, щоб допомогти членам сім'ї адаптуватися до особи, яка бореться із залежністю.

Стратегічне втручання. Використовується для вирішення проблем поведінки, вигорання опікунів і стратегій виховання підлітків.

Покращення комунікації. Полягає у вирішенні проблеми поганого спілкування. Терапевти закликають людей змінити поведінку, щоб подолати спільні труднощі з більшою ясністю та меншим гнівом.

Акцент на участі сім'ї. Це охоплює ідентифікацію проблем, орієнтованих на сім'ю, стратегії залучення сім'ї, методи оцінки сім'ї, сімейні поведінкові процеси та послуги з лікування, а також планування відновлення, орієнтоване на сім'ю. Через ці фази сімейна терапія спрямована не лише на лікування людини, яка зловживає психоактивними речовинами, але й на покращення сімейних стосунків і динаміки, які можуть бути пов'язані з проблемою залежності.

Рейнхарт описав сімейне лікування як таке, що складається з двох загальних модальностей – сімейних сесій про наркотики й індивідуального консультування [14, с. 153]. Ферлеманн визначив п'ять програм, які він вважав корисними для роботи з наркозалежними підлітками: навчання, активна терапія, групи для саморозвитку та усвідомлення, залучення сім'ї та подальше спостереження, що супроводжується сімейною терапією [10, с. 12]. Технологія сімейної терапії передбачає низку етапів [4]:

Оцінка та діагностика. Розуміння конкретних потреб і обставин, у яких перебуває людина та сім'я. Оцінка ступеня проблеми зловживання психоактивними речовинами, а також будь-яких супутніх розладів, сімейної динаміки й інших відповідних факторів.

Розробка плану лікування. Створення комплексного плану лікування, який передбачає сімейну терапію разом з іншими необхідними методами лікування, такими як індивідуальне консультування, групова терапія та медикаментозне лікування в разі потреби.

Залучення сім'ї. Залучення родини до процесу лікування, якщо вона розуміє цілі терапії та готова брати участь у сеансах сімейної терапії.

Впровадження сімейної терапії. Проведення сеансів сімейної терапії як частини більш широкого плану лікування, праця над виявленими сімейними проблемами, які можуть сприяти виникненню або загостренню проблеми зловживання психоактивними речовинами.

Моніторинг та оцінка. Постійний моніторинг прогресу особи та сім'ї, оцінка ефективності комплексного плану лікування та внесення відповідних коректив для забезпечення найкращих результатів.

Безперервна підтримка та подальший догляд. Надання постійної підтримки людині та її сім'ї після лікування, забезпечення наявності потрібних ресурсів і систем підтримки для стійкого відновлення.

Освіта та розвиток навичок. Інформування сім'ї про залежність, відновлення та необхідні життєві навички для подолання викликів, пов'язаних із зловживанням психоактивними речовинами та подальшим відновленням.

Інтеграція в громаду. Допомога в реінтеграції підлітка в суспільство, забезпечення спри-

ятливого середовища для подальшого відновлення.

На пізніх стадіях лікування Фокс вважала найважливішим фактором продовження сімейного спілкування. Вона знайшла транзакційний аналіз дуже корисним на цьому етапі процесу [23, с. 168]. Хаберті також заявляв, що спілкування є життєво важливим, і запропонував такі рекомендації: допоможіть їм прийняти одне одного як унікальних людей із недоліками та проблемами, наголошуйте на спілкуванні дорослого з дорослим замість дорослого з дитиною, а також роз'ясніть правила сім'ї та процеси прийняття рішень [9, с. 131]. Делл Орто вважав, що сімейна терапія на пізніх стадіях має зосереджуватися на проблемах реального життя, а не на дивній поведінці, на тому, що можна зробити тут і зараз, і використовувати багатосімейні групи, які можуть знайти можливі рішення та оцінити їх [2, с. 461]. Хірш та Імхоф також визначили риси пізніх стадій терапії: посилене вивільнення емоцій і зниження тривоги, безпорадності, звинувачення й інших механізмів уникнення. Вони також зробили висновок, заявивши, що терапія є «болісною» [8, с. 180].

Стосовно самої сім'ї в терапії Дель Орто зробив кілька важливих заяв. Він стверджує, що відкриття родиною проблеми наркотиків і потреби змінити ролі є травматичним. Він вважає життєво важливим, щоб до залежного не ставилися як до окремої частини родини, оскільки це є лише дзеркальним відображенням дисфункції сім'ї [2, с. 462]. Хау вважає, що кожен член сім'ї повинен усвідомлювати, що всі учасники відчувають тиск і проблеми і що зловживання наркотиками стало таким же вирішенням, як і проблемою [20, с. 53]. Мікс і Келлі запропонували наголошувати сім'ям таке [5, с. 24]:

1. Усі повинні бути залучені до лікування.
2. Зміни в структурі сім'ї призведуть до порушення рівноваги.
3. Допомогти членам сім'ї прийняти компроміс.
4. Навчити технік вирішення проблем.

Сімейна терапія охоплює широкий спектр моделей лікування, таких як мультисистемна терапія, багатовимірна сімейна терапія, функціональна сімейна терапія, коротка стратегічна сімейна терапія, екологічно обґрунтована сімейна терапія, сімейно-поведінкова терапія, гнучке сімейне лікування підлітків з просвітницькою діяльністю та сімейна терапія, орієнтована на сильні сторони. Кожна модель характеризується своїм унікальним підходом, спрямованим на вирішення багатогранних проблем, пов'язаних із зловживанням психоактивними речовинами в сімейній системі. Тому потрібно розглянути детальніше моделі, які адаптовані до проблем, пов'язаних із злов-

живанням підлітками психоактивними речовинами:

Мультисистемна терапія (MST) [12]. Особливо адаптація щодо зловживання психоактивними речовинами (MST-SA) призначена для молоді віком 12–17 років, яка має проблеми з вживанням психоактивних речовин, і осіб, які за ними доглядають. Спрямована на зменшення злочинної поведінки молоді шляхом залучення до лікування не лише сім'ї, а й громади.

Ця терапія стосується всіх аспектів життя підлітків, таких як дім, функціонування сім'ї, школа, громада та стосунки з однолітками, і вона розширює можливості батьків, родичів та інших опікунів.

Багатовимірна сімейна терапія (MDFT) [11]. Націлена на підлітків і молодих людей, які вживають психоактивні речовини, здійснюють правопорушення, мають порушене психічне здоров'я та емоційні проблеми, MDFT об'єднує батьків, сім'ї та громадські складові, такі як школи та системи соціального захисту дітей, у процесі лікування.

Розглядає вживання наркотиків підлітками з точки зору мережі впливів (індивіда, сім'ї, однолітків, спільноти) і спрямована на зменшення небажаної поведінки, одночасно сприяючи бажаній поведінці в різних середовищах.

Ця терапія має надійну доказову базу, що охоплює понад 30 років і демонструє її ефективність у лікуванні зловживання психоактивними речовинами й антисоціальної поведінки підлітків.

Функціональна сімейна терапія (FFT) [6]. Це короткотермінова профілактична програма для молоді віком від 11 до 18 років групи ризику та їхніх сімей, зосереджена на факторах ризику й захисних факторах, що впливають на адаптаційний розвиток молоді.

Пропонує комплексний, системний підхід до вирішення багатьох супутніх розладів і проблемної поведінки у підлітків, пристосовуючи лікування до конкретних проблем і тяжкості, з якими стикаються молоді люди та їхні сім'ї.

Основна мета полягає в тому, щоб змінити неадаптивну поведінку, причому успішна зміна залежить від сімейної мотивації, готовності до змін і чіткого розуміння функцій стосунків у сім'ї.

Коротка стратегічна сімейна терапія (BSFT) [4]. Націлена на взаємодію в сім'ї, пов'язану з тривожним досвідом і симптомами у дітей віком 6–18 років, з розглядом екстерналізованої та інтерналізованої симптоматики під час реструктуризації проблемних сімейних взаємодій.

Екологічно обґрунтована сімейна терапія (EBFT) [3, с. 230]. Об'єднує теорію екологічних систем, демонструючи значний вплив на зниження вживання підлітками наркотиків і руйнівної поведінки.

Сімейна поведінкова терапія. Розрахована на молодь віком 11–17 років із проблемами зловживання наркотиками, передбачає планування лікування, поведінкові цілі та покращення навичок спілкування в сім'ї [1].

Гнучке сімейне лікування підлітків, що базується на культурно-інформованій основі (CIFTA) [16, с. 261]. Було розроблене, орієнтуючись на латиноамериканських підлітків, які зловживають психоактивними речовинами, та їхніх сімей, кидає виклик попереднім припущенням щодо лікування та створює інтегративну модель лікування. Його визнають у зв'язку з багатообіцяючими доказовими дослідженнями в лікуванні деструктивної поведінки та пропонують профілактику психічного здоров'я або раннє втручання для підлітків.

Сімейна терапія, орієнтована на сильні сторони (SOFT). Розроблена для підлітків із різноманітними клінічними та психосоціальними потребами, пропонує структурований підхід до лікування протягом п'ятирічного періоду проекту. Спрямована на вдосконалення послуг із ведення справ для підлітків, усунення багатьох перешкод, з якими стикаються ці підлітки під час отримання лікування [18, с. 187].

Інші підходи, що ґрунтуються на сильних сторонах, хоча й не належать суто до SOFT, мають спільну мету – використовувати сильні сторони людей для підвищення стійкості та вирішення проблем зловживання психоактивними речовинами. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) зосереджена на розвитку стійких переконань і поведінки, а не лише на виявленні когнітивних спотворень. Подібним чином деякі дослідження вивчали досвід підлітків у програмах лікування зловживання психоактивними речовинами на основі сильних сторін, що вказує на потенційну ефективність таких підходів [23, с. 170].

Отже, переваги доповнення процесу лікування наркозалежних підлітків сімейною терапією такі [21, с. 197]:

1. Сімейна терапія сприяє кращому спілкуванню між членами сім'ї, що має вирішальне значення для розуміння та вирішення основних проблем, які сприяють виникненню залежності. Завдяки терапії сім'ї вчать конструктивно висловлювати свої проблеми, переживання й емоції, створюючи сприятливе середовище для відновлення людини.

2. Наявність сильної системи підтримки є невід'ємною частиною процесу відновлення. Сімейна терапія допомагає у створенні та зміцненні системи підтримки, покращуючи стосунки та сприяючи взаєморозумінню між членами сім'ї. Терапія допомагає підтримувати мотивацію людини під час лікування, що має важливе значення для успішного відновлення.

3. Доведено, що залучення сім'ї до процесу покращує прихильність до лікування.

Залучення сім'ї мотивує людей до отримання або продовження лікування та може знизити ризики, пов'язані з розладами, викликаними вживанням психоактивних речовин, що призводить до більш сприятливих результатів лікування.

Ці переваги підкреслюють значну роль, яку може відігравати сімейна терапія в підвищенні ефективності комплексного підходу до лікування залежності, особливо в підлітків, для яких залучення сім'ї має вирішальне значення.

Сімейна терапія може бути ефективним засобом лікування наркозалежних підлітків, однак під час використання цього підходу може виникнути кілька викликів і потенційних проблем [2, с. 458]:

- деякі члени сім'ї можуть чинити опір участі в терапії або можуть не бажати змінюватися. Вони також можуть заперечувати проблему підлітка з наркотиками або свою роль у цьому;

- члени сім'ї можуть мати різні рівні мотивації або готовності до змін, що може перешкоджати процесу та результатам сімейної терапії;

- обмін конфіденційною інформацією в сімейному оточенні може бути складним і може викликати занепокоєння щодо витоку інформації, особливо якщо між членами сім'ї існують невирішені конфлікти або недовіра;

- культурні відмінності або непорозуміння між терапевтом і сім'єю або в самій сім'ї можуть перешкоджати спілкуванню й ефективності терапії;

- дисфункціональна або складна сімейна динаміка може бути глибоко вкоріненою, тому її важко змінити. Також можуть виникнути такі проблеми, як домашнє насильство або жорстоке поводження, які можуть зробити сімейну терапію невідповідною або небезпечною;

- сімейна терапія вимагає часу від усіх залучених учасників, а матеріально-технічні проблеми, такі як незручності розкладу, можуть бути перешкодою. Крім того, фінансові витрати можуть бути обтяжливими для деяких сімей;

- сім'ї можуть мати нереалістичні очікування щодо результатів терапії, що може призвести до розчарування, якщо ці очікування не виправдаються;

- сімейна терапія вимагає спеціальної підготовки та навичок. Недостатньо підготовлені терапевти можуть бути не в змозі ефективно керувати складними проблемами та динамікою, які виникають у сімейній терапії;

- ризик переривання терапії викликає занепокоєння, особливо якщо підліток або члени сім'ї не бачать миттєвих покращень або вважають процес незручним чи складним.

Сімейна терапія, якщо її правильно впровадити, може створити сприятливе середовище для вирішення та подолання проблем зловживання психоактивними речовинами серед підлітків. Однак усвідомлення й підготовле-

ність до вирішення цих потенційних проблем має вирішальне значення для успіху сімейної терапії.

Отже можна зробити такі висновки:

– інтеграція сімейної терапії є кроком до більш цілісної та ефективної системи лікування;

– сімейна терапія забезпечує цілісний підхід до лікування, залучаючи не лише окремого підлітка, але і його родину, а в деяких випадках і ширшу спільноту. Цей підхід розглядає багатогранну природу зловживання психоактивними речовинами, охоплюючи індивідуальні, сімейні та суспільні фактори;

– незважаючи на свої переваги, сімейна терапія може спричиняти такі проблеми, як опір з боку членів сім'ї, різні рівні мотивації, проблеми конфіденційності. Ці виклики потребують кваліфікованих терапевтів і добре структурованих терапевтичних процесів для ефективною навігації;

– ефективність сімейної терапії значною мірою залежить від навичок і досвіду терапевта. Спеціалізоване навчання застосування моделей сімейної терапії, культурної компетентності та управління складною сімейною динамікою має вирішальне значення для успішних результатів;

– різноманітні моделі сімейної терапії демонструють адаптивність до різних умов і груп населення, що є вирішальним у задоволенні різноманітних запитів наркозалежних підлітків та їхніх сімей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Adolescent-Focused Family Behavior Therapy (Adolescent FBT). URL: <https://www.cebc4cw.org/program/adolescent-focused-family-behavior-therapy/#:~:text=About%20This%20Program,contracting%2FLevel%20System%2C%20communication%20skills> (дата звернення: 30.10.2023).
2. Boss P., Beaulieu L., LaCruz S. Healing loss, ambiguity, and trauma: A community-based intervention with families of union workers missing after the 9/11 attack in New York City. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2003. Vol. 29, № 4. P. 455–467.
3. Brakenhoff B., Slesnick N. The whole family suffered, so the whole family needs to recover: Thematic analysis of substance-abusing mothers' family therapy sessions. *Journal of social service*. 2015. Vol. 41, № 2. P. 216–232.
4. Brief Strategic Family Therapy. URL: <https://preventionservices.acf.hhs.gov/programs/513/show#:~:text=Brief%20Strategic%20Family%20Therapy%20,a%20b%20c%20conduct%20problems%2C%20and%20delinquency> (дата звернення: 30.10.2023).
5. Coleman S.B., Davis D.I. Family therapy and drug abuse: A national survey. *Family process*. 1978. Vol. 17, № 1. P. 21–29.
6. Functional Family Therapy. URL: <https://preventionservices.acf.hhs.gov/programs/416/>

show#:~:text=Functional%20Family%20Therapy%20,phases%20and%20focuses%20on. (дата звернення: 30.10.2023).

7. Heath A.W., Stanton M.D. Family therapy. *Clinical Textbook of Addictive Disorders*. New York : Guilford Press, 1991. 406–430 p.

8. Hirsch R., Imhof J.E. A Family Therapy Approach to the Treatment of Drug Abuse and Addiction. *Journal of Psychedelic Drugs*. 1975. Vol. 7, № 2, P. 181–185.

9. Hogue A., Liddle H. A. Family-based treatment for adolescent substance abuse: controlled trials and new horizons in services research. *Journal of family therapy*. 2009. Vol. 31, № 2. P. 126–154. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2009.00459.x>.

10. Liddle H.A., Dakof G., Rowe C., Mohamed A.B., DiFrancesco M. Multidimensional Family Therapy for Justice-Involved Young Adults with Substance Use Disorders. *The journal of behavioral health services & research*. 2023. P. 1–14.

11. Multidimensional Family Therapy. URL: <https://preventionservices.acf.hhs.gov/programs/509/show#:~:text=Multidimensional%20Family%20Therapy%20,child%20welfare%2C%20schools>. (дата звернення: 30.10.2023).

12. Multisystemic Therapy – Substance Abuse. URL: <https://preventionservices.acf.hhs.gov/programs/421/show#:~:text=Multisystemic%20Therapy%20%E2%80%93%20Substance%20Abuse%20%28MSTSA%29%20is%20an,the%20MST%20approach%20to%20provide%20substance%20use%20treatment> (дата звернення: 30.10.2023).

13. National Research Council. Deadly lessons: Understanding lethal school violence. *National Academies Press*. 2023.

14. Reinhart R.A. The Family Drug Awareness Group: A Citizen Initiated Example of Effective Community Concern. *Journal of Drug Education*. 1974. Vol. 4, № 2. P. 151–155.

15. Rowe C.L., Liddle H.A. Substance abuse. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2003. Vol. 29, № 1. P. 97–120.

16. Santisteban D.A., Mena M.P. Culturally informed and flexible family-based treatment for adolescents: a tailored and integrative treatment for Hispanic youth. *Fam Process*. 2009. Vol. 48, № 2. P. 253–268. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01280.x>.

17. Sim T. Structural family therapy in adolescent drug abuse: A Hong Kong Chinese family. *Clinical Case Studies*. 2007. Vol. 6, № 1. P. 79–99.

18. Smith, Douglas C., James A. Hall. Strengths-Oriented Family Therapy for Adolescents with Substance Abuse Problems. *Social Work*. 2008. Vol. 53, № 2. P. 185–188.

19. Szapocznik J., Zarate M., Duff J., Muir J. Brief strategic family therapy: engaging drug using/problem behavior adolescents and their families in treatment. *Social work in public health*. 2013. Vol. 28, № 3–4. P. 206–223.

20. Todd T.C., Selekman M. Principles of family therapy for adolescent substance abuse. *In Multi-Systemic Structural-Strategic Interventions for Child and Adolescent Behavior Problems*. 2018. P. 49–70.

21. Varghese M., Kirpekar V., Loganathan S. Family interventions: basic principles and techniques. *Indian J*

Psychiatry. 2020. Vol. 62, № 2. P. 192–200. DOI: https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_770_19.

22. Velleman, Richard D.B., Lorna J., Alex G.C. The role of the family in preventing and intervening with substance use and misuse: a comprehensive review of family interventions, with a focus on young people. *Drug and alcohol review*. 2005. Vol. 24, № 2. P. 93–109.

23. Yuen E., Sadhu J., Pfeffer C., Jackson K., Stubbe D. Group for the Advancement of Psychiatry (GAP) Child Committee. *Accentuate the Positive: Strengths-Based Therapy for Adolescents. Adolesc Psychiatry (Hilversum)*. 2020. Vol. 21, № 10. P. 166–171. DOI: <https://doi.org/10.2174/2210676610666200225105529>.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ ВИНИКНЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

INDIVIDUAL-PERSONAL QUALITIES OF THE PERSONALITY AS ONE OF THE FACTORS IN THE EMERGENCE OF FAMILY CONFLICTS

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття «конфлікт», розкрито особливості наукових підходів до його класифікації. Так, погляди вчених на визначення змісту цього феномену різняться, про що свідчить аналіз наукової літератури. Визначення ознак, за якими класифікують різновиди конфліктів, демонструє зацікавленість представників наукової спільноти зазначеною проблематикою. Питання сімейних конфліктів також є актуальним, адже для визначення їх причин психологи та конфліктологи роблять спроби врахувати всі можливі чинники, а саме стан суспільства, його розвиток, моделі поведінки особистості, виконання власних соціальних ролей тощо. До того ж ці та інші чинники тісно пов'язані з розвитком і становищем сім'ї, її членами, проявами їх індивідуально-особистісних якостей.

Авторами статті зауважено, що в психологічній науці до індивідуально-особистісних рис особистості вчені відносять темперамент, спрямованість, характер, здібності, особливості спілкування та поведінки людини тощо. Підкреслено, що одним із факторів виникнення сімейних конфліктів є конфліктність самої особистості. Конфліктною особистістю є особа, яка сама стає причиною виникнення різноманітних конфліктних ситуацій, залучає до них інших людей через конфліктогенне спілкування та створення відповідних умов. Дослідниками визначено такі типи конфліктної особистості: конфліктна особистість демонстративного типу, конфліктна особистість некеріваного типу, цілеспрямовано конфліктний тип особистості.

Автори дослідження зазначають, що аналіз і ґрунтовна оцінка зазначеного феномену дають можливість врахування індивідуально-особистісних рис особистості за взаємодії з іншими членами сім'ї та вибору тієї стратегії виходу з конфліктної ситуації, яка допоможе у вирішенні проблемних питань та їх профілактиці на майбутнє. Отже, можемо констатувати, що питання вирішення сімейних конфліктів було і залишається актуальним на сьогодні. Авторами дослідження визначено діагностичний інструментарій, за допомогою якого можна визначити рівень конфліктності особистості та представлено результати діагностування за однією з методик, які свідчать про рівень конфліктності респондентів.

Ключові слова: конфлікт, конфліктні ситуації, суб'єкт конфлікту, сімейний конфлікт,

особистісний фактор, конфліктна особистість, індивідуально-особистісні риси, причини конфлікту.

The article provides a theoretical analysis of the concept of "conflict", reveals the content of scientific approaches to its classification. Thus, the views of scientists on the definition of the content of this phenomenon differ, about what analyzes the scientific literature. The definition of signs by which types of conflicts are classified, the conflict about the interest of representatives of the scientific community is problematic. The issue of family conflicts is also relevant, therefore, when determining their causes, conflict psychologists try to take into account all possible factors, namely, the state of society, its development, patterns of individual behavior, performance of social roles, etc. These and other factors are also closely related to the development and position of the family, its members, manifestations of their individual and personal qualities.

The authors of the article note that in psychological science, scientists include temperament, orientation, character, abilities, peculiarities of communication and human behavior, etc., among the individual and personal traits of a person. It is emphasized that one of the factors in the occurrence of family conflicts is the conflict of the personality itself. A conflict personality is a person who himself becomes the cause of the emergence of various conflict situations, involves other people in them through conflict-causing communication and the creation of appropriate conditions.

The authors of the study note that the analysis and thorough assessment of the mentioned phenomenon will make it possible to take into account the individual and personal traits of the personality when interacting with other family members and choose the strategy for getting out of the conflict situation that will help in solving problematic issues and preventing them in the future. So, it can be stated that the issue of resolving family conflicts was and remains relevant today. The authors of the study defined a diagnostic toolkit, which can be used to determine the level of conflict in an individual, and presented the results of diagnosis according to one of the methods that indicate the level of conflict of respondents.

Key words: conflict, conflict situations, subject of conflict, family conflict, personal factor, conflict personality, individual personality traits, causes of conflict.

УДК 159.923.2.
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.36>

Купчишина В.Ч.

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

Грубі Т.В.

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

Постановка проблеми. Проблемні питання розвитку, формування та життєдіяльності людини, її становища в суспільстві описано в багатьох наукових працях вчених різних століть. В умовах війни їх кількість значно збільшилась, адже проблемні питання, пов'язані зі ставленням людини до подій в країні, за її межами,

питання розвитку, освіти, виховання та комунікації набули нового значення. Не оминули ці проблеми і сім'ю, як одну з соціальних інституцій, у якій відбувається соціалізація особи. Ми поділяємо погляди вчених, що основні цінності людина набуває саме в сім'ї, тому питання, які пов'язані з нею, є важливими для держави.

Кризи, що відбуваються в розвитку особистості, суспільства загалом, мають певні наслідки, які потрібно вчасно виявляти й вирішувати. Кризові ситуації, що виникають в житті держави, також сприяють виникненню різноманітних конфліктів (соціальних, політичних, групових, міжособистісних, внутрішньо-особистісних, сімейних тощо), що, зі свого боку, спричинює прояв деструктивних форм у поведінці людини. Науковці особливу вагу зосереджують у дослідженні цього питання на індивідуально-особистісних якостях особистості як одному з факторів виникнення конфліктів, у тому числі сімейних. Більшість вчених акцентують увагу на тому, що рівень конфліктності самої людини може бути причиною напруженої, конфліктної ситуації навколо неї [8, с. 53].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми конфліктів і конфліктності особистості вивчали як вітчизняні (Л. Бурлачук, І. Ващенко, В. Воронкова, Н. Грішина, О. Донченко, Л. Карамушка, Н. Максимова, Л. Орбан-Лембрик, М. Пірен, Н. Пов'якель, Є. Потапчук, А. Тимохіна, Т. Титаренко, Н. Чепелева, М. Цюрупа та ін.), так і зарубіжні науковці (Е. Берн, К. Боулдінг, Р. Дарендорф, М. Дойч, І. Галтуінг, Л. Козер, Д. Марч, М. Спенсер, З. Фройд, Е. Еріксон, К. Юнг та ін.). Питання, пов'язані із сімейним життям, взаємовідносинами в родині, труднощами, з якими стикається сім'я на різних етапах свого існування, описано в наукових працях Н. Архипенка, Т. Говорун, В. Зацепіної, М. Павлюк, О. Покровської, Є. Потапчука, О. Хічій та ін. Результати досліджень дають нам змогу констатувати той факт, що зазначена тематика є актуальною в усі часи та потребує все нових і нових досліджень, які мають враховувати вплив як зовнішніх, так і внутрішніх чинників.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз, характеристика індивідуально-особистісних якостей особистості як фактор виникнення сімейних конфліктів, виокремлення й опис діагностичного інструментарію щодо їх вивчення.

Виклад основного матеріалу дослідження. З давніх-давен історія людства завжди супроводжувалася кризами та конфліктами. Історія будь-якої держави має свої історії конфліктів (соціальні, політичні, релігійні, етичні, етнічні, міжгрупові, міжособистісні, внутрішньо особистісні тощо), які тою чи іншою мірою вплинули на кожного громадянина, його світоглядні позиції, моральні цінності, психічний світ особистості загалом. Науковці різних наукових сфер на свій лад робили спроби описати зазначений феномен і все, що з ним пов'язане. Сучасна психологічна наука нараховує значну кількість дослідницьких праць, у яких розкрито зміст, особливості, наукові підходи до класифікації і визначено вплив конфліктів на людину, адже конфлікт зустріча-

ється у всіх сферах життєдіяльності людини та супроводжує її на всіх вікових етапах. Для того щоб виокремити зміни, які зазнав означений нами феномен у сучасному світі, ми маємо детальніше зупинитися на його характеристиці.

Питання, пов'язані з розкриттям сутності конфлікту, його основних понять, типології конфліктів, їх причин і стратегій вирішення, умови запобігання конфліктам і рекомендації щодо конструктивного їх подолання представлено в наукових працях як вітчизняних, так і західних представників наукової сфери (А. Анцупов, А. Бандурка, С. Головін, Н. Грішина, В. Друзі, Е. Еріксон, Н. Коряк, Г. Ложкін, Д. Майєрс, М. Пірен, Л. Петровська, Д. Скотт, Т. Титаренко, Р. Фішер, З. Фройд, А. Шипілов, У. Юрі та ін.). Опрацювання наукових текстів підтвердило погляди дослідників щодо давньої історії виникнення слова «конфлікт». Про нього згадується в працях давньогрецьких філософів, які робили перші спроби розібратися у природі його виникнення, історії розвитку та наслідків для людини. Про неоднозначність цих підходів щодо визначення змісту терміна «конфлікт», його позитивних і негативних функцій зазначає В. Петріков [10, с. 3].

Як свідчить історія виникнення конфлікту, вчені (Б. Херсонський і С. Дворняк) пов'язують його зі станом суспільства, його розвитком [5, с. 122]. Поряд із цим ученими-психологами було виявлено, що на конфліктну модель поведінки людей впливають, крім об'єктивних факторів, ще і суб'єктивні, які представлено цінностями особистості, її внутрішніми правилами, думками, почуттями, станами тощо.

На природу виникнення конфлікту, його зміст і зв'язок із соціологією, філософією та психологією звертають увагу А. Берлач, В. Криволапчук та інші науковці. На нашу думку, психологія, на відміну від інших наукових сфер, найглибше занурилася в дослідження феномену конфлікту. Свідченням цього є ціла низка наукових праць, у яких висвітлено наукові погляди й результати досліджень зазначеного явища. Представниками психологічної науки було зроблено значний внесок у розвиток і виокремлення конфлікту в окрему психологічну галузь – конфліктологію. На сучасному етапі її розвиток здійснюється за такими напрямками: філософсько-соціальним, організаційно-соціологічним, індивідуально-психологічним.

Наступним висновком, якого ми дійшли, здійснивши огляд змісту наукової літератури, є той факт, що в науковій сфері спостерігається неоднозначність поглядів вчених на зміст поняття «конфлікт». Під ним вони розуміють зіткнення протилежно спрямованих цілей, думок, інтересів особистості; рушійну силу розвитку особистості, результат взаємодії

суб'єктивних і об'єктивних детермінант; стан війни; протиборотство тощо.

Найважливішою особливістю будь-якого різновиду конфлікту, зазначають вчені, є характер і потреби людини, за задоволення якої вона бореться. На цьому акцентував увагу і А. Маслоу, тому індивідуально-особистісні якості особистості характеризуються її індивідуально-психологічними властивостями та проявом емоційно-вольової сфери. Більшість дослідників переконані, що різноманітність конфліктів багато в чому залежить від причинно-наслідкових зв'язків. Причинами їх виникнення слугують реакції особистості в досягненні власних цілей (первинних і вторинних) [2, с. 14–17].

Під час дослідження конфліктів учені значну увагу приділяють змісту поняття учасника або суб'єкта конфлікту. На їх думку, учасником може бути будь-яка людина / група людей / організація, які беруть у ньому участь. Сторонню особу, яка спостерігає за конфліктом і не має власного інтересу, науковці також відносять до учасників конфлікту. Суб'єктом конфлікту науковці вважають особу / групу людей, яка / які здатна/-ні створювати конфліктну ситуацію та впливати на її перебіг [13, с. 239].

Підсумовуючи погляди психологів-дослідників (О. Мазоренко, О. Миронова, Л. Котлова), можна визначити, що особистісним фактором у виникненні будь-якого конфлікту є рівень конфліктності особистості. Ученими розглянуто зміст поняття «конфліктна особистість», її рівні конфліктності й охарактеризовано чинники, які сприяють виникненню такого типу особистості (психологічні та соціальні) [6, с. 52–60]. Питання конфліктності особистості неодноразово було предметом наукових досліджень (Б. Бортун, Т. Марголіна, І. Свириденко та ін.). Так, ученими було виокремлено психологічні типи людей, які, на їх думку, відіграють важливу роль у генеруванні конфліктів. Вони їх означили терміном «конфліктна особистість» і розподілили на відповідні типи: конфліктна особистість демонстративного типу, конфліктна особистість некерованого типу, цілеспрямовано конфліктний тип особистості [4, с. 78–88].

Автори досліджень зазначають, що риси вдачі, вольові характеристики особистості, відчуття та звички, інтереси й мотиви суттєво впливають на виникнення та розвиток конфліктної ситуації і можуть стати причиною виникнення конфлікту. Також науковці виокремлюють декілька форм конфліктної поведінки людини, які було визначено відповідно до індивідуального рівня конфліктності самої особистості: активно-конфліктна поведінка (виклик); пасивно-конфліктна поведінка (відповідь на виклик); конфліктно-компромісна поведінка;

компромісна поведінка» [8, с. 54–55]. Учені-конфліктологи впевнені, що однією з причин виникнення конфліктності особистості може бути неузгодженість між Я-образами людини: Я-реальним і Я-ідеальним. Цю неузгодженість дослідники визначають як сприятливе підґрунтя для виникнення конфлікту, коли людина стоїть перед вибором: якою вона має бути і якою вона реально є. Значна увага науковців в дослідженні приділялася саме самооцінці особистості [6, с. 55–56].

Різне поєднання конфліктних якостей у характері конкретної людини обумовлює типи конфліктних особистостей, а саме: демонстративний, ригідний, некерований, надточний, безконфліктний. Детальну їх характеристику представлено в дослідженнях Е. Берна, Р. Бремсона, С. Ємельянова, Ю. Мацієвського, Дж. Скотта та ін. На нашу думку, у спілкуванні з такими людьми доцільно буде дотримуватися правил спілкування, які були запропоновані ще Дж. Скоттом, але які залишаються актуальними і на сьогодні. У цих порадах йдеться про визначення типу співрозмовника, взаємовплив учасників комунікації, вибір моделі поведінки та задоволення потреб особистості тощо [1, с. 3–8; 8, с. 58–59].

Щодо причин виникнення конфліктної ситуації, то група науковців (В. Бурбера, І. Керницький, Д. Коваленко та І. Шалімова) акцентують увагу на тому, що здебільшого однією з таких причин є психологічні особливості людини, які залежать від моделі її поведінки та задоволення нагальних особистісних потреб. Особливо вони проявляються за умови надання людині значної влади над іншими та можливості прийняття рішення. У психологічній структурі такої особистості науковці розглядають особливості прояву рис її темпераменту, характеру та рівня особистісного розвитку. Ми погоджуємося з поглядами вчених, що дійсно темперамент людини впливає на темп і швидкість її психічних процесів, станів і поведінку. Наукові результати досліджень довели, що з усіх типів темпераментів (за гуморальною теорією) холерик швидше може бути учасником конфліктної ситуації, ніж флегматик в силу своїх характеристик. Дослідники пропонують цілу низку порад, дотримання яких допоможе в профілактиці та швидкому виходу з конфліктної ситуації.

Проблемні питання щодо взаємодії в сім'ї також є важливими, адже їх причинами також можуть бути конфліктні ситуації, різноманітні непорозуміння між членами родини тощо. Ці та інші питання, пов'язані з життєдіяльністю сім'ї, розглядали у своїх наукових розвідках ціла «армія» вчених-психологів (Г. Бевз, І. Герасимова, Т. Кругла, А. Кочетов, Л. Матюхнюк, М. Мацковський, Т. Мішина, В. Мягера, О. Покровська, Є. Потапчук, Л. Сокурянська

та ін.) [3, с. 44–51; 12]. Так, Т. Кругла акцентує увагу на тому, що однією з причин виникнення сімейних конфліктів є намагання членів сім'ї задовільнити власні потреби за будь-яких обставин, без врахування інтересів інших членів [7, с. 71–74]. О. Покровська зазначає, що сімейне життя важливе для людини і від того, яким чином воно складатиметься, які конфлікти виникатимуть, які стратегії буде вибрано, залежатиме благополуччя сімейного життя. Нею визначено такі причини сімейних конфліктів, як незадоволення потреб членів сім'ї – психо-сексуальна несумісність подружжя; неповага один до одного; незадоволення потреб у позитивних емоціях; різні види залежностей одного з подружжя; розбіжності в методах виховання та стилях відпочинку; незадоволення потреб у взаємодопомозі щодо догляду за дітьми та членами сім'ї; проблеми у вирішенні побутових питань і розподілі домашніх обов'язків тощо [11, с. 79–81].

Про особливості подружньої взаємодії ведуть мову Н. Архипенко та М. Павлюк. Дослідниками зроблено висновок про те, що загострення протиріч за неузгодженості поглядів, різні мотиви поведінки членів сім'ї тощо слугують причиною сімейних конфліктів. Ними підкреслено, що залежно від ступеня вирішення конфлікту, доцільності вибраних моделей поведінки та взаємодії, способів його вирішення й мотивації кожного з учасників взаємодії можуть бути виділені як руйнівні (деструктивні), так і творчі (креативні / конструктивні) наслідки вирішення сімейних конфліктів [9]. Отже, сімейні конфлікти виступають певними протиріччями в поглядах, думках; це різні підходи щодо виховання, способів досягнення спільної мети, коли існує неузгодженість у діях членів сім'ї, порушення особистісних кордонів тощо.

Завданням нашого емпіричного дослідження було визначення рівня конфліктостійкості в сім'ї військових, адже їх професійна та повсякденна діяльність наповнена різноманітними труднощами щодо виконання своїх як сімейних, так і професійних обов'язків.

Діагностичний інструментарій дослідження сімейних конфліктів нараховує значну кількість діагностичних методик, за допомогою яких можна визначити ступінь прояву проблеми, ставлення членів сім'ї один до одного, до виконання своїх зобов'язань тощо. Як приклад можна назвати такі методи та методики, як-от: анкетування, біографічне інтерв'ю, спостереження, метод фокус-групи, поетапна методика вивчення сім'ї Г. Андреевої, «модель Мак-Мастерса» (розроблена Н. Епштейном, Б. Бішопом і Л. Балдвіном), «Триосьова класифікація проблемних сімей» (В. Танга, Дж. Мак-Дермота), «Колова модель» (описана Д. Ольсоном, Д. Шпренкле, К. Русселем), модель оцінки

сім'ї (В. Біверса і М. Войлеро), техніка спрямованої рефлексії конфліктної події В. Смахова, методика діагностики міжособистісних взаємин Т. Лірі, Вісбаденський опитувальник, розроблений Н. Пезешкіаном, кольоровий тест взаємин у сім'ї, методика діагностики міжособистісного сімейного конфлікту (розробники: В. Левкович, О. Зуськова), модифікація тесту Роршаха для діагностики порушення сімейного спілкування та ін. [14].

Однією з методик, за допомогою якої можна визначити ступінь конфліктності особистості, є методика визначення рівня конфліктостійкості особистості в адаптації П. Фетискіна, В. Козлова та Г. Мануйлова. Її застосування дало нам змогу виявити ступінь конфліктостійкості особистості.

Базою проведення емпіричного дослідження було вибрано Національну академію Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Вибірка становила 36 одружених осіб (курсанти 3–4-го курсів факультету забезпечення оперативно-службової діяльності). Дослідження проводилося з вересня по листопад 2023 р.

Результати дослідження представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Рівні конфліктостійкості респондентів

Рівні прояву	Кількість респондентів	% респондентів
Високий	4	15%
Середній	12	46%
Низький	10	38%
Дуже низький	0	–

За результатами дослідження, серед респондентів домінують середній і низький рівень конфліктостійкості. Так, середній рівень зафіксовано у 12 осіб (46%), що свідчить про їх орієнтацію на компроміс, прагнення уникати конфронтації та конфліктів у сімейній взаємодії, якщо це можливо. Низький рівень конфліктостійкості демонструють нам 10 опитаних (38%), що вказує на виражену в них конфліктність. Таким особистостям властиві агресивність, надмірна імпульсивність, недостатній рівень саморегуляції та емоційного контролю, егоцентризм, рішучість тощо. Лише незначна частина опитаних нами респондентів (4 особи, 15%) продемонструвала сформованість високого рівня конфліктостійкості. Він властивий респондентам, для яких характерними є зв'язні дії та вчинки в конфліктному протистоянні, прагнення оптимізувати взаємодію його суб'єктів, неприпустимість втягнення себе в ескалацію сімейного конфлікту, зосередженість на конструктивних варіантах його розв'язання.

Результати діагностики респондентів за методикою визначення рівня конфліктостійкості особистості свідчать про часткову сформованість емоційного, вольового, мотиваційного та психомоторного компонентів конфліктності. Тобто респонденти частково володіють уміннями керувати власним емоційним станом у передконфліктних і конфліктних ситуаціях, відкрито виражати свої емоції, контролювати їх, толерантно ставитися до позицій інших учасників конфліктного протистояння, формувати об'єктивні оцінки причин виникнення конфліктної напруги, адекватно реагувати на перебіг конфлікту, корегувати зовнішні прояви власних поведінкових реакцій (жести, міміка, тональність голосу, дотримання дистанції, вербальні висловлювання тощо).

Отримані результати за зазначеною вище методикою дали нам змогу виокремити якості особистості, що посилюють її конфліктність у сімейному житті. Серед них:

- неадекватна самооцінка своїх можливостей і здібностей, яка може бути як завищеною, так і заниженою;

- прагнення контролювати динаміку конфлікту та домінувати в ньому.

Такі особи відрізняються консервативністю поглядів, переконань, важко сприймають зміни, демонструють надмірну прямолінійність і принциповість у висловлюваннях, судженнях, критично налаштовані, хоча досить часто їх критика є безпідставною та неаргументованою.

Як рекомендації, учені-психологи наголошують, що для вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї та за її межами слід застосовувати різноманітні стратегії (шляхи / способи) вирішення непорозумінь, які виникають, також слід враховувати індивідуальні властивості особистості як чоловіків, так і жінок. Доцільним буде застосування порад психологів, конфліктологів щодо профілактики та запобігання конфліктів у нашому житті, а в разі їх появи навчитися виходити з них із найменшими втратами.

Отже, теоретичний аналіз наукової джерельної бази дає підставу стверджувати, що конфлікт – це досить складне явище, яке супроводжує людину впродовж усього її життя. У психологічній науці зазначений феномен, його зміст, особливості, класифікація, напрями дослідження, особливості прояву та шляхи вирішення було розглянуто і досліджується зараз представниками наукової спільноти. Виявлено, що значну увагу науковці приділяють особистості, прояву її індивідуальних властивостей, вмінню співіснувати з іншими людьми, виконанню соціальних ролей тощо. Особливу увагу вчені акцентують на різноманітних стратегіях вирішення непорозумінь, які виникають, також, наголошують вони, слід враховувати, крім індивідуальних властивос-

тей, особистості ще й гендерні. Доцільним буде застосування порад наших учених-психологів, конфліктологів щодо профілактики та запобігання конфліктів у нашому житті, а в разі їх появи навчитися виходити з них із найменшими втратами.

Перспективами подальших наукових пошуків вбачаємо дослідження специфіки прояву індивідуально-особистісних рис особистості на різних етапах сімейного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонійчук Н. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічна науки*. Випуск 5. 2019. С. 3–8.

2. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та шляхи вирішення : навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид. 2020. 91 с.

3. Захарченко В. Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях. *Соціологія*. 2004. С. 44–51. URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/47958/1/%D0%94%D0%98%D0%9F%D0%9B%D0%9E%D0%9C%20%D0%93%D0%90%D0%9B%D0%90%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%90%20.pdf> (дата звернення: 16.12.2023).

4. Коваленко Ю. П. Внутрішньорольовий конфлікт працюючої жінки-матері як проблема жінки XXI ст. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. Вип. 64. 2014. С. 78–88.

5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні концепти, методики : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2005. 320 с.

6. Котлова Л. О. Психологія конфлікту: курс лекцій : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.

7. Кругла Т. О. Сімейні конфлікти: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. № 4, 2017. С. 71–74.

8. Миронова О. М., Мазоренко О. В. Конфліктологія : навчальний посібник. Харків : Вид. ХНЕУ. 2011. 168 с.

9. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/715423/1/%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8E%D0%BA2-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD.pdf> (дата звернення: 16.12.2023).

10. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

11. Покровська О. В. Причини сімейних конфліктів та шляхи їх розв'язання. С. 79–81. URL: https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9006/1/RS_BO_2016_79-81.pdf (дата звернення: 21.12.2023).

12. Попок Ю. М. Гендерні особливості поведінки особистості в конфліктних ситуаціях у юнацькому віці. *Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної*

конференції (27–28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Палучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 208–213.

13. Сергієнко Т. І. Конфлікти в колективі і роль керівника у їх вирішенні. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. Серія: Філософія. № 48, 2012. С. 236–242.

14. Ульянова Т. Ю. Співвідношення показників конфліктності з широким спектром рис особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог : Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 46–49.

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PERSONAL RESOURCES OF A PSYCHOLOGIST AS A FACTOR IN OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS IN PROFESSIONAL ACTIVITIES UNDER MARTIAL LAW

У статті актуалізовано проблему особистісних ресурсів психолога як чинника подолання напружених ситуацій у професійній діяльності. Виокремлено важливі фактори, що підвищують напруженість у поведінці фахівців психологічної служби військових госпіталів (далі – ПСВГ) в умовах воєнного стану. Здійснено аналіз теоретико-методологічних основ ресурсного підходу в психології. Зазначено, що спільною думкою багатьох учених є те, що ключовим фактором подолання стресових ситуацій, спричинених професійними факторами, є психологічні й особистісні ресурси. «Ресурсність» є більш широким поняттям, ніж «ресурс», і може визначати якісні та кількісні характеристики людських ресурсів.

Наголошено, що ресурсний підхід сьогодні є досить перспективним напрямом, який дає змогу охопити широке коло питань професійної діяльності фахівців психологічної служби військових госпіталів в умовах воєнного стану. Ресурси самоефективності, оптимізму, самоконтролю, саморегуляції, толерантності до невизначеності, життєстійкості, особистісного адаптивного й інтелектуально-особистісного потенціалу, копінг-стратегій у вирішенні складних проблем набувають особливого значення в роботі психолога ПСВГ, оскільки є, з одного боку, «компетентнісними ресурсами» психолога, а з іншого – джерелом збагачення власних особистих ресурсів шляхом реалізації підтримки та допомоги іншим людям в кризових ситуаціях. Тому мобілізація особистих ресурсів психологом ПСВГ для здійснення відповідних регуляторних корекцій своєї активності в процесі професійної діяльності сприятиме покращенню психічного здоров'я та підвищенню ефективності психологічної допомоги в умовах воєнного стану.

Ключові слова: ресурс, ресурсність, особистісні ресурси, психологічні ресурси, самоефективність, оптимізм, самоконтроль,

саморегуляція, життєстійкість, адаптивний потенціал, копінг-стратегії.

The article updates the problem of the psychologist's personal resources as a factor in overcoming stressful situations in professional activity. Important factors that increase the tension in the behavior of psychological service specialists of military hospitals in the conditions of martial law have been identified. An analysis of the theoretical and methodological foundations of the resource approach in psychology has been carried out. It is noted that the common opinion of many scientists is that the key factor in overcoming stressful situations caused by professional factors is psychological and personal resources. "Resourcefulness" is a broader concept than "resource" and can define qualitative and quantitative characteristics of human resources.

It is emphasized that today the resource approach is a rather promising direction, which allows to cover a wide range of issues of professional activity of psychological service specialists of military hospitals in the conditions of martial law. The resources of self-efficacy, optimism, self-control, self-regulation, tolerance to uncertainty, resilience, personal adaptive and intellectual-personal potential, coping strategies in solving complex problems acquire special importance in the work of a PSVH psychologist, since they are, on the one hand, "competence resources" of a psychologist, and on the other hand, as a source of enrichment of one's own personal resources through the implementation of support and assistance to other people in crisis situations. Therefore, the mobilization of personal resources by the PSVH psychologist to implement appropriate regulatory corrections of his activity in the process of professional activity will contribute to the improvement of mental health and increase the effectiveness of psychological assistance in conditions of martial law.

Key words: resource, resourcefulness, personal resources, psychological resources, self-efficacy, optimism, self-control, self-regulation, resilience, adaptive potential, coping strategies.

УДК 159.937

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.37)

2024.57.37

Лялюк Г.М.

д.пед.н.,

доцент кафедри теоретичної психології

Львівський державний університет

внутрішніх справ

З огляду на суспільно-політичні зміни в нашій державі й умови воєнного стану проблема збереження та відновлення психічного здоров'я населення з кожним днем стає все більш актуальною, кількість звернень за кваліфікованою психологічною допомогою різних категорій населення України постійно зростає. Зокрема, особливої уваги психологів потребують військовослужбовці, які перебувають на лікуванні у військових госпіталях у зв'язку з пораненнями під час виконання бойових завдань, впливом психотравмувальних подій війни та бойового стресу. Тому в умовах воєнного стану суттєво зросло професійне

навантаження фахівців психологічної служби військових госпіталів (далі – ПСВГ), оскільки кількість штатних кваліфікованих психологів не може повністю задовольнити зростаючий попит на психологічні послуги.

Специфіка діяльності практичного психолога обумовлює те, що його особистісно-професійні якості виступають одним з основних інструментів впливу на клієнтів і вагомим фактором, який визначає ефективність та успішність професійної діяльності. Професія психолога пов'язана з когнітивною складністю міжособистісного спілкування, постійною новизною різноманітних професійних ситуа-

цій, із високою психологічною напругою через «специфічні емоції», тому передусім вимагає особистісної роботи: вирішення власних суб'єктивних проблем, розвитку саморефлексії, усвідомлення власних особистісних, пізнавальних, культурно-моральних цінностей, розвитку здатності керувати власними емоційними реакціями й адекватно реагувати в стресових ситуаціях.

Учені-дослідники особливо відзначають необхідність для ефективної роботи психолога володіння особистісними якостями, які забезпечують стійкість до психологічних перевантажень, не занурюючись у стресові стани, протистояти професійній деформації чи стану «емоційного виснаження» [3].

Серед важливих факторів, що підвищують напруженість у поведінці фахівців ПСВГ в умовах воєнного стану, є тиск соціальних норм, які передбачають відповідні стереотипи їхньої поведінки: психолог ПСВГ повинен завжди відчувати впевненість і бадьорість, турботу та готовність прийти на допомогу; уміння не злитися за будь-яких обставин, з інтересом ставитися до клієнта та при цьому завжди залишатися спокійним і коректним. Потреба діяти відповідно до «норми», прагнення задовольнити соціальні очікування визначають надмірний контроль поведінки та недостатньо адекватну емоційну реакцію. Стійкість і самоконтроль дають змогу психологу ПСВГ вступати в контакт практично з усіма учасниками бойових дій, у тому числі з найбільш важкохворими, і, з одного боку, покращують соціальну взаємодію, ефективність психологічної допомоги, а з іншого – викликають погіршення емоційного та фізичного стану. Стимування й гальмування емоцій є фактором ризику для здоров'я практичного психолога. Отже, різке зростання навантаження в професійній діяльності фахівців ПСВГ в умовах воєнного стану висуває підвищені вимоги до функцій саморегуляції особистості психолога.

Спільною думкою багатьох учених є те, що ключовим фактором подолання стресових ситуацій, спричинених професійними факторами, є психологічні й особистісні ресурси. Це унікальні риси особистості, серед яких фундаментальною є високий рівень стресостійкості.

Теоретико-методологічні основи ресурсного підходу в психології сформульовано Е. Фроммом, який як фундаментальні стани людського духу, що дають змогу опиратися патогенним тенденціям у суспільстві, визначив надію, любов, віру та стійкість. Учені-психологи вбачали як ресурси особистості різноманітні структурні утворення, ресурсний підхід отримав своє продовження у теоріях і концепціях зарубіжних учених: Д. Навона та Д. Гофера (когнітивні ресурси системи обробки інформації), А. Бандури (поняття самоефектив-

ності), Д. Канемана (увага як ресурс особистості), М. Селігман (оптимізм). Особливою популярності набули концепція життєстійкості (С. Мадді), теорія консервації ресурсів (С. Хобфолла), концепція ресурсів копінг-поведінки (Р. Лазаруса та С. Фолькман) [8].

В українській психології є не так багато наукових доробків ресурсів особистості, хоча останнім часом підвищився інтерес до цієї проблеми. Наукові уявлення щодо ресурсності особистості викладено у наукових розвідках О. Даценко, Ж. Вірної, С. Максименка, які наголошують на здатності до саморегуляції у процесі реалізації професійних функцій як важливі професійно значущі якості особистості [3]; О. Штепи, яка, досліджуючи ресурсність особистості, визначила структуру, механізми, методи діагностики та стратегії розвитку [6].

Сучасна психологія розглядає психологічні ресурси як одну з важливих характеристик особистості. Водночас поняття ресурсів у психологічній теорії та практиці не є до кінця визначеним, що зумовлено як складністю емпіричних досліджень феномену ресурсів, так і термінологічною непослідовністю.

У зв'язку із цим поняття особистісних ресурсів потребує концептуалізації, узагальнення та поглиблених досліджень, зокрема з'ясування їх ролі й особливостей у професійній діяльності психологів ПСВГ.

Метою статті є теоретичний аналіз особистісних ресурсів психологів ПСВГ.

Виклад основних матеріалів дослідження. Термін «ресурс» є міждисциплінарним поняттям, що походить від франц. слова *resource* і перекладається як «допомога» [8, с. 23]. Ресурси – це стан, можливість, якою за потреби можна скористатися, та додаткове джерело психологічної та фізичної енергії, завдяки якому людина здійснює певні дії, що сприяють досягненню бажаного результату [8, с. 26]. Поняття «ресурс» часто вчені-психологи характеризують як певний запас життєвих можливостей, які можуть бути використані суб'єктом як джерело розвитку особистості, самореалізації, здійснення вибору життєвих стратегій тощо [7, с. 783].

Варто зазначити, що поняття «ресурс» хоча й близьке, однак не збігається за змістом із поняттям «потенціал», що в широкому розумінні трактується як «запасна» можливість [2, с. 125]. Особистісні ресурси є життєво важливими опорами, що доступні людині та дають їй змогу задовольнити свої первинні потреби, коли людина відчуває нестачу життєвих сил, гармонії життя, нерішучість. Особистісні ресурси поділяються на зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні). Однак поділ на зовнішні та внутрішні ресурси досить умовний, оскільки вони взаємопов'язані і з втратою одного втрачаються й інші [2, с. 126].

Поняття «особистісні ресурси» – це складний психологічний комплекс, який містить: зовнішні та внутрішні матеріальні засоби, стан фізичного та психічного благополуччя, вольові, емоційні й енергетичні характеристики людини, потрібні їй (безпосередньо або опосередковано) для подолання складних життєвих ситуацій. Загалом під особистісними ресурсами вчені розуміють складні, індивідуально-психологічні структури, які виконують функцію психічного забезпечення та детермінують успішне виконання діяльності й високий рівень особистісного благополуччя [1, с. 24].

Варто зазначити, що «ресурсність» є більш широким поняттям, ніж «ресурс», і може визначати якісні та кількісні характеристики людських ресурсів [8, с. 32].

У наукових розвідках поняття «ресурсність» вживається значно рідше за поняття «ресурс» і трактується як один із показників психологічної гнучкості людини, що полягає в здатності особистості знаходити максимум можливостей у будь-яких ситуаціях. Характеризуючи ресурсність як основний показник здатності індивіда повноцінно й ефективно використовувати свої внутрішні резерви, дослідники виділяють такі принципи ресурсності: досвід і відкритість, тобто вміння отримувати, накопичувати й використовувати власні ресурси; розкутість, тобто вільний обмін ресурсами між системою елементів; (людина є адаптивною системою управління ресурсом); гармонійність, конгруентність, цілісність, що вказує на узгодженість ресурсів [1].

Основною ідеєю ресурсного підходу є те, що між індивідом і навколишнім світом існують відносини обміну, які спостерігаються не тільки на зовнішньому рівні діяльності, а й на всіх рівнях психічних явищ, починаючи від відчуттів і сприйняття до інтелектуальних, вольових, емоційних і особистісних якостей суб'єкта діяльності, а також на рівні соціально-психологічних явищ. Концепція відносин обміну усуває проблему обмеженості психологічних і психофізіологічних можливостей людини і дає змогу порівнювати характеристики якості діяльності з функціональними станами, які виникають у процесі праці, та суб'єктивними переживаннями, що супроводжують професійну діяльність [2].

З погляду С. Хобфола (теорія консервації ресурсів (теорія COR), ресурси – це особистісні якості, об'єкти, обставини чи види діяльності, які є цінними для людини або виступають засобами досягнення важливих цілей. Фундаментальним принципом його моделі є положення про те, що люди прагнуть зберігати, захищати та створювати ресурси, уникати потенційної або фактичної втрати власних цінних ресурсів. Ресурси, маючи символічну цінність, допомагають людині усвідомити свою ідентичність

[1]. Модель збереження ресурсів пропонує розглядати чотири типи ресурсів: об'єктивні ресурси, соціальні ресурси (соціальний статус, вік), особистісні ресурси (ресурси опору стресу) і енергетичні ресурси (знання, час, гроші). Усі види ресурсів взаємопов'язані і залежать один від одного, відсутність чи втрата одного ресурсу може бути компенсована наявністю чи придбанням іншого [2].

Ідеї ресурсного підходу відображені в ресурсних моделях стресу, копінг-поведінки, психологічного здоров'я людини, психологічної допомоги фахівцям ризикових і небезпечних професій, які найбільш схильні до «емоційного вигорання». На сьогодні існує низка ресурсних концепцій, у рамках яких розглядається існування інтегральної чи системної особистісної характеристики, що контролює та організовує розподіл, втрату й придбання ресурсів, як специфічний фактор, який опосередковує процеси саморегуляції та самовизначення. До прикладу, базове самооцінювання вважається інтегральним конструктором особистісних ресурсів [3]. Компонентами базового самооцінювання є особистісні характеристики, такі як емоційна стабільність, локус контролю, самоефективність і самооцінка. Ці особистісні характеристики загалом вважаються критеріями готовності працювати в нетипових складних екстремальних обставинах і впливають на характер професійної діяльності.

В організаційній психології широковживаним є поняття «психологічний капітал». Оцінка психологічних ресурсів персоналу здійснюється за такими критеріями: 1) самоефективність, що дає змогу докласти необхідних зусиль для вирішення складних завдань; 2) оптимізм як позитивна атрибуція реальних і майбутніх успіхів; 3) надія як наполегливість у прагненні до мети разом із здатністю змінювати шляхи, що ведуть до неї; 4) резильєнтність – стійкість до впливу екстремальних ситуацій, несприятливих обставин [11].

Поділяючи ресурси особистості на соціальні, психологічні, фізіологічні та суб'єктивні, дослідники наголошують, що основна функція особистісних психологічних ресурсів полягає в тому, щоб забезпечити ті можливості, завдяки яким особистість зможе подолати складні, часом стресові та травматичні життєві ситуації, і реалізувати власні плани щодо досягнення конкретної мети [3, с. 122]. Тобто, використовуючи психологічні ресурси, особистість здатна не тільки реагувати на зовнішні обставини, а й формувати умови, на основі яких здійснюється самовдосконалення та розвиток особистості.

На думку О. Штепи, психологічні ресурси особистості є індивідуальними екзистенційними можливостями людини, які розкриваються через прагнення до самовизначення.

Під зовнішніми ресурсами дослідниця розуміє матеріальні цінності, соціальний статус і соціальні зв'язки, які підтримуються в суспільстві та допомагають людині ззовні. Внутрішні ресурси розкривають зміст особистісного психологічного потенціалу, характеру та здатностей, які допомагають людині зсередини [7, с. 783].

Поняття «ресурсність особистості» О. Штепа [7] визначає як здатність особистості оновлювати свої ресурси з метою саморозвитку й надавати підтримку іншим, оперувати власними ресурсами, тобто поповнювати, відновлювати їх, вичерпувати, використовувати їх, накопичувати, зберігати тощо. Дослідниця наголошує на різній феноменологічній структурі особистісних і психологічних ресурсів. Поняття особистісних ресурсів, на її думку, є більш широким, що містить матеріальні та нематеріальні резерви людини, які дають їй змогу відчувати себе активною та долати стрес. Психологічні ресурси, на думку дослідниці, є унікальними якостями особистості, зміст яких розкривається в часовому напрямі, зокрема як важливий досвід із минулого, стан впевненості в собі, у сьогоденні, стратегія саморозвитку, яка спрямована в майбутнє.

Як складові ресурсності О. Штепа виділяє: уміння управляти ресурсами, оновлювати їх і використовувати; базові особистісно-екзистенційні ресурси (віра в добро; допомога іншим, любов, відповідальність); «ресурси компетентності» (творчість, успіх, самореалізація в професії). Рефлексія та самореалізація, самодетермінація в концепції О. Штепи презентують метарівень актуалізації особистісного ресурсу [7].

Досить вдало сутність феномену особистісних ресурсів відображає підхід, за якого психологічні ресурси розглядаються як складна система рис, що опосередковують успішне оволодіння й виконання діяльності і є регуляторами психічної напруги та рівня стійкості до життєвих обставин, особливо екстремальних, а саме це життєстійкість, оптимізм, почуття пов'язаності, самооцінка, толерантність до невизначеності, самоефективність, самоконтроль [8].

У наш час також активно досліджується поняття «життєстійкість особистості» як здатність людини ефективно існувати, незважаючи на життєві перешкоди та труднощі. Це поняття було запропоновано С. Мадді в контексті його ресурсної концепції особистості. Науковець вважає, що високі резерви стресостійкості зумовлені особливою особистісною диспозицією – якістю життєстійкості (*hardiness*), що визначає здатність людини конструктивно пристосовуватися до умов життя та долати повсякденні труднощі й умови екстремального характеру. Життєстійкість, яку складають три відносно автономні компоненти: контроль,

залученість і прийняття ризику, – опосередковується такими факторами, як соціальний статус, вік, професія, типологічні особливості та виявляється в особливостях усвідомленої саморегуляції, в ефективності подолання стресових ситуацій і реалізації життєвої програми [10].

Особливістю сучасних наукових досліджень життєстійкості є тенденція до розширення контекстів, у яких розглядається концепція резильєнтності, що зазнає впливу основних соціально-політичних та економічних трансформацій [5]. Резильєнтність не є постійною рисою характеру, а є процесом, функцією контексту, культурних відмінностей і динаміки поточної ситуації. Поняття «резильєнтність» за своєю суттю є феноменологічним і стосується існуючих результатів, тому воно може слугувати категорією, яка узагальнює різні аспекти та рівні відновлення людини під впливом стресогенних чинників [5].

Особистісні характеристики визначають адаптивні здатності людини та її інтегральну характеристику – особистісний адаптаційний потенціал. Тому дослідники розглядають адаптивні здатності як важливий особистісний ресурс [1]. Якості особистісного адаптивного потенціалу включають індивідуально-психологічні якості (нервово-психічна стійкість і стресостійкість; самооцінка особистості, яка є ядром її саморегуляції; особистісна референтність людини; відчуття соціальної підтримки), а також соціально-психологічні особливості (досвід соціального спілкування; рівень конфліктності особистості; моральність, орієнтованість на соціальні норми та правила поведінки, на повагу до колективних потреб).

Дослідниця В. Казібекова розглядає ресурс як структуру індивідуальних особливостей, що сприяють збереженню впевненості в собі, мудрості та щастя, формуванню великого досвіду знань для подолання складних ситуацій, накопиченню внутрішніх сил, які необхідні для подолання життєвих криз [2, с. 125].

Отже, можна диференціювати людей за ступенем стійкості до різних стресорів і прогнозувати ефективність діяльності людини в складній життєвій ситуації. Крім того, безсумнівно, однією з найбільш згадуваних специфічних якостей, які становлять особистий ресурс людини, є копінг-стратегії, що є індивідуальним способом взаємодії із ситуацією, виконують копінг-функцію та проявляються на поведінковому рівні [9]. Копінг-поведінка є усвідомленою, на відміну від захисної. Копінг-стратегії формуються в процесі особистісного розвитку під впливом життєвого досвіду, сімейного виховання, соціальної взаємодії з оточенням, соціокультурних факторів суспільства тощо. Існує кілька класифікацій копінг-стратегій, які людина використовує для подолання стресу,

але найбільш вживаним є розподіл між проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим копінгом і стратегією пошуку соціальної підтримки. За критерієм адаптивності визначається продуктивність застосування тих чи інших копінг-стратегій [9].

Останнім часом активно досліджуються особливості зв'язків копіngu з адаптацією до умов життя, задоволеністю життям, специфіка копінг-стратегій фахівців ризикових і небезпечних професій, педагогів, медичних працівників, психологів тощо.

Варто зазначити, що підвищення рівня професійного стресу у психологів ПСВГ в умовах воєнного стану часто супроводжується зростанням напруженості в контактах із колегами та рівня тривожності, а також зниженням впевненості й самооцінки. Дуже часто психологічна напруга внаслідок професійного стресу відбивається на їхньому соматичному стані. Зокрема, можливе й надмірно прискіпливе ставлення до власного здоров'я, і сприйняття подій як небезпечних, кризових і загрозливих.

Подолання викликів (копінг), породжених стресовою ситуацією, призводить до благополуччя та психологічного здоров'я і навпаки. Особистість і копінг є досить складними взаємопов'язаними конструктами, однак не є ідентичними; деякі особистісні риси сприяють певній поведінці оволодіння [2].

Результати сучасних наукових досліджень демонструють також ефективність використання інтелектуально-особистісного потенціалу, який є важливим ресурсом, що дає змогу особистості зберігати свою суб'єктність: демонструвати активну копінг-поведінку, а не емоційну реакцію чи «уникнення вирішення» проблем, більше зосереджуватися на внутрішніх ресурсах, а не на соціальних ресурсах [4, с. 100].

Аналізуючи специфічний зміст особистісних ресурсів, можна зробити висновок, що якості особистісної ресурсності є факторами ситуативної та стратегічної адаптації, професійної продуктивності психолога його само-реалізації.

У структурі особистісно-професійної компетентності психолога суттєво представлені такі компетенції, як гуманістична спрямованість особистості, комунікативні й організаторські здібності, стресостійкість, здатність до самоконтролю та самоорганізації, сформованість ціннісних моделей, емпатія, толерантність до невизначеності, професійна рефлексія, які є ресурсами стійкості, саморегуляції, мотиваційними й інструментальними ресурсами особистості фахівця. Особистісні ресурси протидіють професійно-особистісним деформаціям, зокрема професійному виснаженню, і є стратегічними засобами й умовами реалізації мети професійного саморозвитку, розвитку

суб'єктності психолога. Отже, використання особистісних ресурсів у напружених ситуаціях професійної діяльності психолога ПСВГ є одним із шляхів оптимізації його професійної діяльності.

Висновки. Ресурсний підхід сьогодні є досить перспективним напрямом, що дає змогу охопити широке коло питань професійної діяльності психологів ПСВГ в умовах воєнного стану. Ресурси самоефективності, оптимізму, самоконтролю, саморегуляції, толерантності до невизначеності, життєстійкості, особистісного адаптивного і інтелектуально-особистісного потенціалу, копінг-стратегій у вирішенні складних проблем набувають особливого значення в роботі психолога ПСВГ, оскільки є, з одного боку, «компетентнісними ресурсами» психолога, а з іншого – джерелом збагачення власних особистих ресурсів шляхом реалізації підтримки та допомоги іншим людям в кризових ситуаціях. Тому мобілізація особистих ресурсів психологом ПСВГ для здійснення відповідних регуляторних корекцій своєї активності в процесі професійної діяльності сприятиме покращенню психічного здоров'я та підвищенню ефективності психологічної допомоги в умовах воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень проблеми вбачаємо в емпіричному обґрунтуванні для визначення структури та ролі певних ресурсів у професійній діяльності психолога ПСВГ.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс як наукова парадигма. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 31 (70). № 4. 2020. С. 22–27.
2. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Том 1. № 2 (2017). С. 120–127.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Олефір В. О. Інтелектуально-особистісний потенціал як ресурс саморегуляції суб'єкта. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
5. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 6 (2). С. 160–165.
6. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
7. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 782–791.

8. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

9. Murberg T.A. Personality and coping among adolescents / T.A. Murberg // *Journal of Individual Differences*. 2009. Vol. 30. P. 59–64.

10. Maddi, S., Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274.

11. Stevan E. Hobfoll Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. № 44 (3). P. 513–524.

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА ДИНАМІКУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

THE INFLUENCE OF MILITARY SERVICE ON THE DYNAMICS OF FAMILY RELATIONS IN THE WARTIME CONDITIONS

В Україні, як і в інших країнах, війна має серйозний вплив на військових і їхні сім'ї. Військова служба, особливо в умовах озброєного конфлікту, може створювати складні ситуації для сімей, оскільки члени родини перебувають у стресових умовах через страх за життя військовослужбовця, відчують тривогу через віддаленість і невизначеність ситуації.

Наукову статтю присвячено узагальненню теоретико-методологічних основ та розробленню рекомендацій щодо покращення сімейної динаміки в сім'ях військовослужбовців.

Розкрито поняття цілей, завдань і функцій сімейної системи під час участі одного з партнерів у військових конфліктах. Розглянуто сутність, елементи сімей військовослужбовців і теоретичні підходи до покращення сімейної динаміки. Вивчено теоретико-методологічні основи визначення впливу військової служби на особистість людини та сім'ю загалом.

Розроблено процедуру визначення конфліктних сфер у сім'ях військовослужбовців. Проведено аналіз 60 подружніх пар на предмет погіршення динаміки сімейних стосунків після початку військової служби одного з партнерів.

Узагальнено результати дослідження та напрями покращення динаміки сімейних стосунків. Створено поетапну психокорекційну програму підвищення позитивної динаміки в сім'ях військовослужбовців.

Об'єктом дослідження виступає сімейна система родин військовослужбовців. Предметом дослідження є вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни.

Гіпотеза дослідження містить припущення про те, що існує зв'язок між проходженням одного з партнерів військової служби та погіршенням сімейних стосунків.

Наукова новизна полягає в розробленні теоретичних положень і обґрунтуванні рекомендацій у питаннях покращення сімейної динаміки в сім'ях військовослужбовців.

Результати проведеного дослідження можуть бути використані для надання рекомендацій щодо покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців, а також у висвітленні виявлених компонентів негативного впливу військової служби на сімейне життя, що може стати підґрунтям для подальших наукових досліджень як сімейної, так і професійної психології.

Ключові слова: сім'я, військовий, війна, конфлікт, динаміка, дружина, військовослужбовець, подружжя, вплив, сімейна система.

In Ukraine, as in other countries, war has a serious impact on military personnel and their families. Military service, especially in the context of armed conflict, can create difficult situations for families, as family members are under stressful conditions due to fear for the life of the serviceman, anxiety due to the remoteness and uncertainty of the situation.

The scientific article is devoted to the generalization of theoretical and methodological foundations and the development of recommendations for improving family dynamics in the military families.

The concept, goals, objectives and functions of the family system during the participation of one of the partners in military conflicts are revealed. The essence, elements of military servicemen's families and theoretical approaches to improving family dynamics are considered. The theoretical and methodological bases for determining the impact of military service on a person's personality and the family as a whole have been studied. A procedure for identifying conflict areas in the families of servicemen has been developed. An analysis of 60 married couples was conducted to assess the deterioration of family relations after the start of military service.

The research results of the study and directions for improving the dynamics of family relations are summarized. A psychological correction program was created to increase positive dynamics in the families of servicemen.

The object of the study is the military family system. The subject of the study is the influence of military service on the dynamics of family relations in wartime conditions.

The research hypothesis contains the assumption that there is a relationship between the passage of one of the partners in the military service and the deterioration of family relations.

The scientific novelty consists in the development of theoretical provisions and justification of recommendations in matters of improving family dynamics in the families of military personnel.

The results of the research can be used to provide recommendations for improving the dynamics of family relations in the families of military personnel, as well as to highlight the identified components of the negative impact of military service on family life, which can become the basis for further scientific research in both family and professional psychology.

Key words: family, military, war, conflict, dynamics, wife, serviceman, spouse, influence, family system.

УДК 355.1/11:159.99 (477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.38>

Прищак В.О.

студентка кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Дрозд О.В.

доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка проблеми. Сплеск досліджень сімей військових спостерігався після Першої світової війни, але особливо вони активізувалися у другій половині ХХ ст. Основні дослідження цієї теми були присвячені розумінню впливу військової служби на сімейні відносини, психологічний стан військовослужбовців

та їхніх родин. У 60–70-х рр. у США почалося активне дослідження психологічних аспектів військової служби та її впливу на сімейне життя. Це було важливо, оскільки військові конфлікти стали більш тривалими, багато військових відчували складнощі адаптації в сімейному середовищі після повернення з війни.

Дослідники докладали зусиль для розуміння та вирішення проблем, з якими стикалися ці сім'ї.

Серед основних дослідників таких тем, як військові сім'ї, варто згадати Реймонда Дж. Фридмана, Хьюрі Фіцджеральда, Джеймса Дімонда, які працювали над розумінням психологічних аспектів післявійськового стресу та його впливу на сімейні відносини. Важливим стало розроблення програм психокорекції та психосоціальної підтримки для цих сімей, що покликані полегшити адаптацію після повернення військовослужбовців додому.

Україна також має власні наукові установи, які досліджують вплив військової служби на сімейні стосунки, особливо в контексті повномасштабного вторгнення. Ці дослідження часто проводяться науковими центрами, інститутами психології, соціології та соціальних досліджень.

Мета статті. Експериментально перевірити вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків у контексті умов війни. Результати проведеного дослідження можуть бути використані для надання рекомендацій щодо покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців, а також у висвітленні впливу проходження військової служби на погіршення сімейного життя, що може стати підґрунтям для подальших наукових розвідок як сімейної, так і професійної психології.

Результати досліджень. Діагностичний інструментарій констатувального експерименту налічує 4 опитувальника, як-от: Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3; Опитувальник когнітивних помилок (Cognitive Mistakes Questionnaire, CMQ) А. Фрімана та Р. Девульфа; Самостійно сконструйований опитувальник задоволеності службою для військових та партнерів; Самостійно сконструйований опитувальник прийняття розлуки партнерами.

Наша вибірка складається із 30 військовослужбовців ЗСУ. Загалом 30 партнерів заповнили опитувальники. Ми змогли зіставити дані опитування для 30 пар. Військовослужбовці були чоловіками, у середньому їм був 31 рік (СВ = 9,03), у діапазоні від 19 до 53. Більшість із них (75%) перебували у відданих стосунках, 25% не були (і визначили інших осіб, окрім партнера, своїми сім'ями); 40% мали дітей.

Усі партнери були жінками, їм було в середньому 35 років (СВ = 8,78), віком від 19 до 54 років. Трохи більше половини з них (58%) мали дітей. Більшість партнерів (87%) мали оплачувану роботу, з яких 26% також працюють у ЗСУ.

Ми перевірили дані окремо серед військовослужбовців ЗСУ та їхніх партнерів. Описова статистика (тобто середні значення, стандартні відхилення та взаємкореляція) представлена в таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

Результати опитування військовослужбовців

Вимірювання	Середнє значення	СВ	1	2
Когнітивні порушення	3,45	0,31	1	
Задоволення роботою	3,27	0,64	0,54**	1
Конфлікт між роботою та сім'єю	3,49	0,50	0,56**	0,87***

* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

Таблиця 2

Результати опитування партнерів

Вимірювання	Середнє значення	СВ	1	2
Конфлікт між роботою та сім'єю	3,31	0,81	1	
Задоволення роботою	3,38	0,55	0,94***	1
Конфлікт між роботою та сім'єю	3,3	0,67	0,92***	0,98***

Це порівняння даних між військовослужбовцями ЗСУ та їхніми партнерами може вказувати на деякі важливі взаємозв'язки та відмінності у сприйнятті різних аспектів життя, як-от конфлікт між роботою та сім'єю, задоволення роботою та когнітивні порушення.

Один із важливих аспектів полягає у взаємному впливі конфлікту між роботою та сім'єю на рівень задоволення роботою. У військовослужбовців цей вплив вищий (0,56), ніж у їхніх партнерів (0,92). Це може вказувати на те, що військовослужбовці відчують меншу взаємодію між роботою та сім'єю, що може впливати на їхнє задоволення роботою менше, ніж у партнерів.

Також можна побачити, що партнери військовослужбовців мають вищий рівень задоволення роботою, ніж самі військовослужбовці. Це може бути пов'язано з тим, що партнери військовослужбовців можуть більше концентруватись на своїй роботі та відчувати менше впливу військових чинників, які впливають на військовослужбовців.

Щодо когнітивних порушень, якщо розглянути цей показник у військовослужбовців, то він є дещо вищим. Це може вказувати на те, що військовослужбовці можуть більше відчувати стрес чи психологічний тиск через характер своєї роботи, що може впливати на їхні когнітивні функції.

Щоби більш повно розглянути динаміку та стан сімейних стосунків між військовими та їхніми партнерами ми провели регресійний аналіз.

Регресійний аналіз конфлікту між роботою та сім'єю військовослужбовців і їхніх партнерів

Сильний вплив змінної X на конфлікт: коефіцієнт регресії (1,045) підтверджує, що змінна X має суттєвий вплив на конфлікт між роботою та сім'єю. З кожним збільшенням змінної X на одиницю очікується збільшення конфлікту.

Висока статистична значущість: значення F-статистики (4 701,869) є статистично значущим і вказує на те, що регресійна модель змінної X є значущою для пояснення варіативності конфлікту.

Достовірність моделі: високий рівень R-квадрат (99,39%) і нормалізований R-квадрат (95,94%) свідчать про високу достовірність моделі, тобто вона добре підходить для прогнозування конфлікту.

Аналіз залишків і впливів: оцінка залишків показує, що вони переважно перебувають у межах прийнятних величин, що підтверджує адекватність моделі.

Конфлікт між роботою та сім'єю у військовослужбовців і їхніх партнерів має суттєвий взаємозв'язок із змінною X. Прогнозування та розуміння цього явища полягає в тому, що збільшення значення змінної X (імовірно, це чинники роботи або сімейного життя) пов'язане зі збільшенням рівня конфлікту між роботою та сім'єю.

Регресійний аналіз задоволення роботою військовослужбовців і їхніх партнерів

Регресійна статистика: множинний R і R-квадрат демонструють зв'язок між задоволенням роботою військовослужбовців і їхніх партнерів із змінною X. Це показує, наскільки добре модель відображає залежність.

Дисперсійний аналіз: значення F-статистики є великим (6 192,285541) і показує значущість регресійної моделі. Пі-значення для цього аналізу низьке (2,10023E-34), що підтверджує значущість моделі.

Коефіцієнти: коефіцієнт X1 (0,969635169) виявляється значущим. Це підтверджує важливість змінної X у впливі на задоволення роботою військовослужбовців і їхніх партнерів.

Залишки та передбачені значення: передбачені значення та залишки показують високу точність моделі, але можуть виникати деякі незначні відхилення. Проте це відображає тільки невелику різницю між фактичними та передбаченими значеннями.

Зростання значення змінної X суттєво впливає на збільшення рівня задоволення роботою, що підкреслює важливість деяких аспектів у військовій службі, що можуть впливати на сприйняття та задоволення роботою.

У цьому аналізі показано, що змінна X є суттєвим чинником впливу на рівень задоволення роботою в контексті військової служби. Це може вказувати на потребу вдосконалення

деяких аспектів у робочому середовищі, підвищення комунікації або надання підтримки військовослужбовцям і їхнім партнерам для підтримання високого рівня задоволення роботою.

Регресійний аналіз взаємозв'язку когнітивних порушень і прийняття розлуки військовослужбовців і їхніх партнерів

Цей регресійний аналіз показує досить сильний зв'язок між когнітивними порушеннями у військових і прийняттям розлуки в їхніх партнерів. Множинний R-квадрат на рівні 0,98 вказує на високий рівень пояснюваної варіативності. Це означає, що приблизно 98% варіації у прийнятті розлуки партнерами військових може бути пояснено когнітивними порушеннями у військових.

Статистична значущість F-тесту (р-значення = 3,1077E-22) свідчить про значущість цього зв'язку між когнітивними порушеннями у військових і рішенням про розлучення їхніх партнерів.

Коефіцієнт регресії для когнітивних порушень у військових становить 0,999, що свідчить про сильний зв'язок: збільшення когнітивних порушень у військових пов'язане зі зменшенням імовірності прийняття розлуки їхніми партнерами.

Однак варто пам'ятати, що регресійний аналіз не показує причинно-наслідкові зв'язки. Він лише вказує на наявний статистично значущий зв'язок між цими змінними.

Висновки. Зважаючи на всі обговорені дослідження й аналізи стосовно проблем сімей військовослужбовців, можна виділити нижчезазначене.

Вплив військової служби на сімейні стосунки: регресійний аналіз і взаємкореляція показали, що військова служба має значний вплив на динаміку сімейних стосунків. Це підтверджує гіпотезу про негативний вплив військової служби на сімейну динаміку.

Задоволеність роботою та когнітивні порушення: є чіткий зв'язок між задоволеністю роботою та рівнем когнітивних порушень. Чим вище задоволеність роботою, тим менше відсоток когнітивних порушень.

Невдоволеність роботою та конфлікт у сім'ї: ця гіпотеза також підтверджена. Невдоволеність роботою військовослужбовців призводить до збільшення конфліктів між роботою та сім'єю.

Задоволення партнерів і прийняття розлуки: високий рівень задоволеності роботою партнерів впливає на позитивну динаміку прийняття розлуки.

Загальним висновком є те, що чинники, пов'язані з роботою військовослужбовців, мають значущий вплив на сімейні відносини та психічне здоров'я їхніх партнерів. Розуміння цих залежностей може допомогти розробити

програми підтримки сімей військових, спрямовані на збереження та покращення якості їхнього життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Практичний курс військової психології : навчальний посібник / С.П. Балашова та ін. Ч. 2. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 172 с.
2. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітрянодесантної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 20.02.02. Київ, 1999. 227 с.
3. Буленко Т.В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2010. № 9.
4. Військова психологія : навчальний посібник / В.О. Ананьїн та ін. ; за ред. В.О. Ананьїна. Київ : ВІТІ НТУУ «КПІ», 2010. Ч. I. 240 с. Ч. II. 260 с.
5. Дідик Н.Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2018. № 1 (7). С. 41–56.
6. Дідик Н.Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. URL: <http://surf.li/ahlbj/> (дата звернення: 14.11.2023).
7. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник / Н.А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
8. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. Київ, 2015. Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 13. С. 198–207.
9. Work-family conflict among military personnel / G.A. Adams et al. *Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat* / С. А. Castro et al. (eds.). Volume 3 : The Military Family. Westport, CT : Praeger, 2006.
10. Bourg C., Segal M.W. The impact of family supportive policies and practices on organizational commitment to the Army. *Armed Forces & Society*. 1999. № 25. P. 633–652.
11. Segal M.W. The military and the family as greedy institutions. *Armed Forces & Society*. 1986. № 13. P. 9–38.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО АЛЬТРУІЗМУ В РЕЛІГІЙНО ВІРУЮЧИХ ОСІБ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF INCLINATION FOR ALTRUISM IN RELIGIOUS BELIEVERS

У статті наводяться результати емпіричного дослідження схильності до альтруїстичної поведінки в осіб, які вважають себе вірянами (християнами).

Альтруїзм, як психологічне явище, що передбачає готовність допомагати іншим без очікування користі для себе, є однією з ключових вимог до християнина (ідея про необхідність «любити ближнього, як себе самого»). Водночас схильність до альтруїзму в сучасних людей, які вірують у Бога, – недосліджене питання.

Метою дослідження було визначення особливостей альтруїзму та схильності до альтруїстичної поведінки осіб із різними аспектами релігійності.

Застосовано 4 психологічні методики-опитувальники: 2 – орієнтовані на дослідження альтруїзму й альтруїстичної поведінки; 2 – спрямовані на виявлення особливостей індивідуальної релігійності особистості. У дослідженні взяли участь 122 особи віку середньої дорослості: 54 чоловіків і 68 жінок. Усі досліджувані вважали себе вірянами та є християнами-практиками. Результати дослідження опрацьовано з використанням методів математико-статистичного аналізу. Використано метод кореляційного аналізу. Дані опрацьовано у програмі "STATISTICA 6.0".

Доведено, що в осіб, які вірують у Бога, альтруїзм пов'язаний з окремими аспектами релігійності. Схильність вірити беззастережно, без внутрішньої критики приймати до виконання всі релігійні догми, правила та норми поведінки корелює з альтруїзмом у досліджуваних жінок. Чим більше беззастережно вірить людина, тим вищим є рівень її альтруїзму.

Високий рівень альтруїзму пов'язаний із послідовною релігійністю та внутрішньою релігійністю людини.

З'ясовано, що надмірна критика релігії, прискіпливе ставлення до прописаних у релігії правил пов'язані з низьким рівнем альтруїзму (у чоловіків).

Досліджено, що чим вищим є рівень внутрішньої релігійності, тим більшою буде схильність до альтруїстичної поведінки. Зовнішня релігійність людини не передбачає низького рівня альтруїзму. Навпаки, виявлено, що чим більше вираженою є зовнішня релігійність (як тип релігійності у вірян християн), що передбачає схильність дотримуватися зовнішніх проявів релігійності, тим вищий рівень схильності до альтруїстичної поведінки.

Ключові слова: альтруїзм, альтруїстична поведінка, релігійність, релігійні уявлення, зовнішня релігійність, внутрішня релігійність.

The article contains the results of an empirical research on inclination for altruistic behaviour in persons who consider themselves to be believers (Christians).

Altruism as a psychological phenomenon that consists in willingness to help others without expecting any benefits in return is one of the key requirements for a faithful Christian (idea of the need to "love one's neighbor as oneself"). At the same time, inclination for altruism among modern believers is an unresearched matter.

The aim of the study was to determine the peculiarities of altruism and inclination for altruistic behaviour of persons with different aspects of religiousness.

4 psychological methods of surveying were used: 2 of them were focused on the research on altruism and altruistic behaviour while the other 2 were oriented towards discovering peculiarities of the individual religiousness of a person. The research involved 122 persons of middle age: 54 men and 68 women. All of the respondents considered themselves to be religious persons and practicing Christians. The results of the research were processed using methods of mathematical and statistical analysis. The method of correlation analysis was used. The data was processed in the program STATISTICA 6.0.

It was proved that altruism of a person is related to certain aspects of religiousness in religious believers. The tendency to believe unconditionally, to accept for implementation all of the religious dogmas, rules and norms of behaviour without any inner criticism correlates with altruism in women under the research. The more unconditionally a person believes, the higher is his or her level of altruism.

A high level of altruism is connected to the consistent religiousness and inner religiousness of a person.

It was discovered that excessive criticism of religion and a picky attitude to the rules, described in religion, corresponded to a lower level of altruism (men).

The study has revealed that the higher the level of inner religiousness is, the greater the tendency towards altruistic behaviour will be. The outer religiousness of a person does not correspond to a low level of altruism. On the contrary, it has been discovered that the more pronounced the outer religiousness (as a type of religiousness among faithful Christians) of a person, which implies an inclination to adhere to outer expressions of religiousness, the higher the level of inclination to demonstrate altruistic behaviour.

Key words: altruism, altruistic behaviour, religiousness, religious views, outer religiousness, inner religiousness.

УДК 159.942:21/29:27-1

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.39)

2024.57.39

Проць О.І.

к.психол.н.н.,

доцент кафедри психології

Львівський національний університет

імені Івана Франка

Постановка проблеми. Альтруїзм, як психологічне явище, що передбачає готовність допомагати іншим без очікування користі для себе, – складне та багатогранне поняття. Феномен альтруїзму неодноразово розгля-

дався в контексті як психологічних, так і соціальних, філософських, педагогічних, культурних досліджень [3].

В умовах російсько-української війни проблема альтруїзму набирає неабиякої актуаль-

ності, оскільки нині суттєво зростає кількість осіб, які потребують різноманітної допомоги. Альтруїстична поведінка в умовах війни, що має на меті максимально посилити ефективність боротьби проти зовнішнього агресора, нині стала соціальною нормою для українців.

Термін «альтруїзм» був уведений у науковий обіг філософом-позитивістом Огюстом Конте і позначав явище, що було протилежним до егоїзму. Альтруїзм трактувався як моральний принцип «жити для інших». Такий життєвий принцип може, у майбутньому, привести до «ідеального суспільства». Якщо ж розглядати альтруїзм не в контексті його соціального значення, а в контексті його значущості для кожної окремої особистості, то він може стати сенсом життя для людини, через усвідомлене бажання допомоги й служіння ближнім, що сприятиме особистісному зростанню [1]. Тобто альтруїзм стає корисною якістю не лише для того, хто отримує допомогу, чи суспільства загалом, а власне для особистості, яка схильна надавати іншим безкорисливу допомогу.

У вивченні феномену альтруїзму виокремлюються три основні підходи: обґрунтування альтруїзму в контексті соціального обміну; розгляд альтруїзму як соціальної норми та підхід до альтруїзму як до еволюційно зумовленого явища. У рамках підходу соціального обміну альтруїзм розглядається в контексті отримання нагород (як внутрішніх, особистісних, так і зовнішніх). Теорія соціальних норм, натомість, трактує альтруїзм крізь призму норм і правил, які дозволяють гармонійно функціонувати індивідам у спільноті, до якої вони належать. Еволюційний підхід пояснює альтруїзм у контексті його біологічної зумовленості – альтруїзм допомагає забезпечувати більший відсоток виживання осіб завдяки допомозі інших [8, с. 296–299].

До розгляду феномену альтруїзму зверталися аналітики: К. Хорні має у науковому доробку ґрунтовні ідеї щодо даного феномену. Міркування стосовно цього питання знаходимо в Е. Фрома, З. Фрейда. Ключовими в аналітичному підході є трактування альтруїзму як своєрідного захисту для Еґо. Представники біхевіоризму також аналізували дане поняття, зокрема Б. Скіннер наголошує, що варто поважати людей за їхні вчинки лише в тому разі, якщо неможливо пояснити причини цих учинків, пояснювати доречно вчинки цих людей їхніми внутрішніми диспозиціями лише тоді, коли не досить внутрішніх пояснень такої поведінки. Якщо ж зовнішні причини альтруїстичної поведінки явні та зрозумілі, то варто виходити з них, а не з особистісних характеристик людини [9, с. 265–272].

А. Рідкодубська проводила теоретичні розвідки із проблеми альтруїзму та наводить дослідження М. Снайдер, А. Омото, Д. Клері,

у яких визначаються причини, через які люди схильні до альтруїстичних дій. Серед них такі: когнітивні причини (прагнення краще пізнати людей); моральні причини (бажання діяти відповідно до загальнолюдських цінностей і небайдужість до інших); соціальні причини (намагання бути долученим до групи); кар'єрні міркування (прагнення набуття досвіду та контактів, потрібних для розвитку у професійній сфері); захист власного «Я» (втеча від проблем, бажання анулювати власне почуття провини за щось); підвищення самооцінки (зростання рівня впевненості в собі, збільшення відчуття власної значущості, гідності) [5, с. 138].

Розглянуті підходи та трактування поняття альтруїзму загалом не заперечують один одного, а радше доповнюють, акцентують увагу на одному з аспектів цього багатогранного феномену.

Проте й досі не до кінця визначено й не обґрунтовано, що ж є істинними мотивами альтруїстичної поведінки особистості. Також досить мало досліджень щодо того, як пов'язані одне з одним ціннісні орієнтації особи, моральні норми, переконання особистості та схильність такої особистості до альтруїстичної поведінки. Також практично відсутні дослідження, які б пояснювали зв'язки особливостей релігійності особистості та її схильності до альтруїстичної поведінки. Водночас релігія (зокрема, християнська) вимагає від вірянина любові до ближнього та допомоги ближньому. Тому саме такого характеру дослідження є цікавими й актуальними.

Релігія – це комплексний багатогранний соціальний і духовний феноменом, що передбачає сукупність вірувань і духовних практик. Духовні практики, пропоновані релігією, можуть бути як індивідуальними, так і колективними, є відображенням зв'язку людини зі світом надприродного (із трансцендентною дійсністю).

Релігійна свідомість, у розумінні А. Колодного та Б. Лобовика, є однією зі складових частин свідомості людини. У їхньому трактуванні релігійна свідомість передбачає специфічний спосіб ставлення вірянина до світу через систему поглядів і почуттів, смисл і значення яких становить віра в надприродне [4, с. 275].

Релігійність людини є частиною релігійної свідомості індивіда та передбачає знання людиною ідей, правил, догм, поведінкових норм, закладених у кожній конкретній релігії (до якої людина себе відносить і яку приймає та сповідує). Віра (релігійна) – передбачає впевненість у реальному існуванні Бога, в існуванні надприродного трансцендентного світу.

Релігійні уявлення – особливі специфічні ставлення, переживання, образи, символи, у яких відображається суб'єктивне розуміння

людиною трансцендентної реальності. Релігійні уявлення неодмінно притаманні людині, яка вірує в Бога, а також можуть бути властиві тим, хто байдужий до релігії чи декларує атеїстичну позицію [2, с. 5–6].

Особливості релігійності, релігійні уявлення та специфіка самої релігійної віри в різних осіб, навіть тих, що засвідчили власну приналежність до тієї самої релігії, є різними, індивідуальними й унікальними. Релігійні уявлення здебільшого характеризуються несистемністю, недиференційованістю, нечіткістю, розмитістю. У свідомості релігійних осіб релігійні уявлення існують переважно не в системах прописаних норм, моральних засад, а в системі окремих образів, переконань, розумінь, емоційних переживань і ставлень [11, с. 229–237].

Залежно від релігійних переконань і ставлень, а також від емоційного переживання та ставлення до релігійних культів, обрядів, правил, а також до ключових релігійних постатей і визначається тип релігійності людини. Типи релігійності по-різному трактуються у психології. Одне з трактувань – поділ релігійності на зовнішню та внутрішню [7, с. 74–81]. К. Дабровський запропонував п'ять типів (рівнів) релігійності, які науковець пов'язав із розвитком особистості загалом. На найпершому рівні людина потребує зовнішнього наставника (авторитет), який би долучав людину до релігії. Релігію людина переймає від інших, релігійність людини на даному етапі характеризується обстоюванням ідей, що може бути навіть фанатичним, може бути відсутнє толерантне ставлення до інших учень, ідей і представників інших релігій. А на останньому (п'ятому) етапі, який К. Дабровський вважає найдосконалішим, вірянин володіє сильним, проте спокійними прагненнями до єдності з Богом, із світом трансцендентного, за збереження власних позицій, цінностей і обов'язкової цілісності власної особистості [10, с. 25–37].

Зважаючи на те, що у християнській релігії однією із ключових тез і «вимог» до людини є ідея «Люби ближнього свого, як самого себе» (Матвія 22: 37–39; 10:27; Левіт 19:18; Матвія 19:19; Лука 10:27), а «ближні» у розумінні християнської релігії – це всі люди, що можуть перебувати поруч із людиною. «Тож усе, чого бажаєте, щоб чинили вам люди, те саме чиніть їм і ви» (Матвія 7:12). Отже, визначення схильності до альтруїстичної поведінки у сучасних вірян – тема актуальна та не досить досліджена у психології [6].

Мета дослідження – визначити особливості альтруїзму та схильності до альтруїстичної поведінки осіб із різними аспектами релігійності.

Виклад основних результатів дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було використано декілька психоло-

гічних методик, які можна поділити на 2 групи: перша група – методики, що вимірюють особливості альтруїзму особистості. Серед них: 1) методика «Виявлення настанов, вкладених в альтруїзм – егоїзм»), що містить 20 запитань і дозволяє визначити, до егоїзму чи альтруїзму схильна особистість; 2) Шкала альтруїстичної особистості (Altruistic personality scale), містить 20 запитань, що дозволяють оцінити, чи схильною до альтруїзму є особистість. Перед використанням отриманих за даною методикою (перекладеним українською мовою її варіантом) емпіричних результатів було здійснено перевірку методики за критерієм α -Кронбаха. Отримані результати засвідчили можливість подальшого застосування даної методики.

Друга група методик, використаних у дослідженні, спрямовані на дослідження особливостей релігійності людини. Серед них: 3) опитувальник, орієнтований на визначення типу релігійності (зовнішня чи внутрішня) (Г. Олпорт і Д. Росс); 4) методика «Визначення релігійних уявлень» Д. Хутсебаута, що містить 33 запитання та вимірює показники, представлені шкалами: «беззастережна віра», «послідовна віра», «надмірна критика релігії», «віра за наявності доказів».

Емпіричні дані, отримані за результатами методик, опрацьовано математико-статистичними методами аналізу даних з використанням пакету *STATISTICA*. Проведене дослідження охопило 122 особи. Серед них 54 чоловіків і 68 жінок. Усі опитані під час дослідження особи були віку середньої дорослості (41–55 років у дослідженні). Усі респонденти вказали, що вважають себе вірянами та задекларували власну приналежність до християнської релігії. Конфесійна приналежність у дослідженні не враховувалася, проте серед досліджуваних осіб були вірні ПЦУ, УГКЦ, РКЦ (висновки зроблено на основі поставлених досліджуваним запитань перед основним дослідженням).

Отримані результати показали, що серед осіб, які вірують у Бога, (усі респонденти, що взяли участь у дослідженні) рівень альтруїзму перебуває в тісному кореляційному зв'язку з показником «беззастережна віра» ($r = 0,43$ за $p \leq 0,01$). Чим більш беззастережно людина приймає релігійні догми та правила, тим вищою є її схильність (орієнтація) на альтруїстичну поведінку. Показник «послідовна віра» також перебуває у прямому кореляційному зв'язку з альтруїзмом ($r = 0,47$ за $p \leq 0,01$). Чим інтенсивніше виражена послідовна, поміркована релігійна віра у християн, тим вищим є показник альтруїзму. Показник «надмірної критики релігії» також перебуває у статистично значущому кореляційному зв'язку з «альтруїзмом», проте коефіцієнт кореляції тут обернений ($r = -0,32$ за $p \leq 0,01$). Чим більше претензій, невдоволення та критичних поглядів щодо

сучасної релігії має людина (варто зазначити, що йдеться про осіб, які вірують у Бога), тим менший рівень альтруїзму їй буде притаманний (домінуватиме егоїзм). Результат досить неочікуваний, оскільки він заперечує ключові релігійні догми (християнська релігія передбачає допомогу іншим). Проте такий зв'язок саме у вірян, які мають критичне розуміння релігії. Очевидно, для пояснення даного зв'язку доречно в майбутньому провести дослідження, де розкривалося б те, у чому саме віряни схильні критично ставитися до релігії, чи не власне вимога безкорисливої допомоги іншим, ідея «підставити ліву щоку, коли вдарили по правій» ними найбільше не приймається та критикується в релігії, яку вони сповідують і до якої самі себе відносять.

Статистично значущий кореляційний зв'язок простежується між показником альтруїзму та показником внутрішньої релігійності (Шкала релігійності (Г. Олпорт і Д. Росс)) ($r = 0,32$ за $p \leq 0,01$). Чим більше в людини переживань релігійного змісту, трепету у виконанні релігійних обрядів та споглядання Абсолюту, тим більше людина буде орієнтованою на альтруїзм, допомогу, підтримку інших людей. Цікаво, що й показник зовнішньої релігійності також перебуває у зв'язку з рівнем альтруїзму ($r = 0,36$ за $p \leq 0,01$). Зв'язок прямий, демонструє, що чим вищим є показник зовнішньої релігійності, тим вищим є рівень альтруїзму та бажання безкорисливої допомоги іншим. Цікаво, що зв'язок альтруїзму із зовнішньою релігійністю є дещо сильнішим, аніж зв'язок, що отримано між альтруїзмом і внутрішньою релігійністю в досліджуваній групі. Пояснити це можна тим, що зовнішня релігійність передбачає зовнішні її прояви, бажання бути прийнятим релігійною групою, наслідування традицій, звичаїв, саме такі зовнішні прояви релігійності пов'язані із зовнішніми активними діями – альтруїзмом, як активною допомогою іншим.

Здійснимо кореляційний аналіз результатів окремо у групі досліджуваних жінок і чоловіків і зіставимо їх.

Так, у жінок коефіцієнт кореляції між показниками беззастережної віри й альтруїзму $r = 0,47$ за $p \leq 0,01$. У чоловіків між даними показниками коефіцієнт кореляції не проявився (отриманий кореляційний зв'язок не є статистично значущим). Тобто в жінок і справді високий рівень беззастережної віри, безапеляційне дотримання релігійних норм і правил поведінки підвищує схильність до альтруїзму та веде до частіший проявів альтруїстичної поведінки. Хоча не можна ігнорувати і протилежний варіант взаємовпливу: імовірно є те, що схильність жінок до альтруїстичної поведінки, їхнє бажання беззастережної та безкорисливої допомоги іншим, що є особистісною рисою, у разі визнання релігійності

(приналежності до релігії, зокрема, християнської) підсилює та поглиблює релігійність таких осіб. Оскільки цілковито відповідає християнському принципу взаємодії з оточенням «Люби ближнього свого, як самого себе». У чоловіків такого взаємозв'язку не виявлено.

Показник «послідовна віра» пов'язаний із схильністю до альтруїстичної поведінки в чоловіків ($r = 0,48$ за $p \leq 0,01$). У жінок дані показники також пов'язані один з одним, коефіцієнт кореляції у групі жінок між вказаними показниками статистично значущий ($r = 0,44$ за $p \leq 0,01$).

Щодо взаємозв'язку схильності до альтруїстичної поведінки та критики релігії: у чоловіків показник кореляції статистично значущий і становить $r = -0,42$ за $p \leq 0,01$. Тоді як у жінок він не виражений у статистично достовірних межах. Це демонструє, що чоловіки більш раціонально осмислюють питання віри, релігії, навіть якщо вважають себе вірянами та належними до конкретної релігії (у випадку даного дослідження – християнської), аналізують, а не лише беззастережно дотримуються релігійних правил і норм, це здатне дещо стримувати їх у їхніх альтруїстичних пориваннях щодо інших. У жінок такого взаємозв'язку на рівні статистично достовірних значень не виявлено ($r = -0,27$ за $p \leq 0,01$), хоча тенденція оберненого зв'язку між вказаними показниками зберігається.

Внутрішня релігійність, що передбачає глибокі переживання релігійного змісту, трепет і емоційне піднесення під час виконання необхідних релігійних обрядів і практик (наприклад, молитви, сповіді, під час богослужінь), бажання релігійні практики й норми реалізовувати у власному житті, – показник, що виявився в тісному кореляційному зв'язку з альтруїзмом у групі чоловіків ($r = 0,30$ за $p \leq 0,01$) і у групі жінок ($r = 0,31$ за $p \leq 0,01$).

Зовнішня релігійність (релігійність як данина традиціям, що передбачає зв'язок з поколіннями, прагнення бути в релігійній громаді, а також як ознака доброчесності, у відповідних спільнотах) пов'язана з альтруїзмом у чоловіків ($r = 0,38$ за $p \leq 0,01$) значно сильніше, ніж у жінок. У жінок цей зв'язок ($r = 0,31$ за $p \leq 0,01$), проте в жінок він також виступає статистично значущим.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що пов'язані одне з одним альтруїзм людини, схильність надавати необхідну безкорисливу допомогу іншим і окремі аспекти релігійності в осіб, які вірують у Бога, які задекларували свою приналежність до християнської релігії. Так, схильність вірити беззастережно, приймати всі релігійні догми та правила корелює з альтруїзмом. Високий рівень альтруїзму також пов'язаний із послідовною релігійністю та внутрішньою релігійністю. Надмірна критики

релігії, прискіпливе ставлення до прописаних у релігії правил корелюють із низьким рівнем альтруїзму. Зовнішня релігійність, як схильність дотримуватися зовнішніх проявів релігійності, навіть без власних особистих переживань релігійного змісту, а радше як данина традиціям і бажання бути прийнятим у групі, де релігійність розглядають як щось бажане, також пов'язана з високим рівнем схильності до альтруїстичної поведінки. Порівняння результатів, отриманих у дослідженні чоловіків і жінок, засвідчило, що в чоловіків альтруїзм не пов'язаний із схильністю вірити беззастережно, на відміну від жінок, у яких чим більше проявляється схильність вірити беззастережно, без будь-яких критичних оцінок правил і норми релігії, до якої належать, тим інтенсивніше бажання допомагати іншим, у разі потреби. Також у жінок схильність критикувати релігію, навіть якщо людина загалом приймає конкретну релігію, вірить у ключові її постулати, дотримується релігійних норм і правил, не пов'язана зі зниженням рівня альтруїзму. На відміну від чоловіків, у яких надмірна критика релігії (щодо вірян-чоловіків) перебуває у зв'язку з низьким рівнем альтруїзму та схильністю до протилежної тенденції – егоїзму.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кондратюк С., Левицька О. Аналіз розуміння поняття «альтруїзм» у психології. *Освіта регіону*. 2015. № № 3–4. С. 86. URL: <http://surl.li/pvldg>.
2. Крупська О. Ставлення до батьків як чинник розвитку релігійних уявлень осіб юнацького віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 20 с.
3. Малиношевський Р. Феномен альтруїзму в соціально-педагогічному дискурсі : збірник наукових праць. Вип. 16. Кн. 1. С. 165–172. URL: <http://surl.li/odwfj>.
4. Релігієзнавчий словник / ред. : А. Колодний, Б. Лобовик. Київ : Четверта хвиля, 1996. 392 с.
5. Рідкодубська А. Альтруїзм як педагогічна категорія. *Педагогічний дискурс*. 2014. Вип. 17. С. 136–140.
6. Святе письмо / перекл. Івана Хоменка. Львів : Свічадо ; Місіонер, 2020, 1475 с.
7. Allport G.W. The individual and his religion: a psychological interpretation. New York : Macmillan, 1960. 166 p.
8. Is Empathic Emotion a Source of Altruistic Motivation? / D. Batson et al. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981. Vol. 40. № 2. P. 290–302. URL: <http://surl.li/pvlcm>.
9. Burrhus Skinner. *Science and Human Behaviour*. New York : Macmillan, 1953. 461 p.
10. Dąbrowski K. *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa : PIW, 1979. 381 s.
11. Leuba J.H. *The psychology of religious mysticism*. New York : Questia Media America, 1998. 348 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЖІНОК PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE WOMEN'S VICTIM BEHAVIOR

Статтю присвячено дослідженню психологічних особливостей віктимної поведінки в жінок. Запропоновано розглядати віктимність жінок як потенційну (реалізовану в життєвій ситуації) підвищену здатність жінок стати жертвою злочинного посягання за визначених обставин. Виділено класифікації типів віктимної поведінки (особиста та рольова; позитивна, негативна або нейтральна). Представлено результати емпіричного дослідження особливостей віктимної поведінки в жінок, які показали, що більшість респонденток мають високу схильність до віктимної поведінки за різними шкалами. Найменші показники виявлено у схильності до гіперсоціальної віктимної поведінки та некритичної поведінки. Натомість найбільші значення знайшли прояв у схильності до агресивної, саморуйнівної, залежної та безпорадної поведінки. Доведено, що такі жінки часто потрапляють у небезпечні ситуації, провокують до себе насильство. Визначено, що дуже низький рівень психологічного благополуччя жінок, зумовлений браком позитивних відносин з оточенням, нездатністю до управління середовищем, низьким рівнем самосприйняття. Це відповідає оцінкам рівня самоставлення жінок, 55% яких отримало низький рівень самооцінки. Рольові патерни відносин таких жінок засвідчили наявність невротичних характеристик.

Запропоновано впровадження програми, яка спрямована на формування життєстійких переконань, підвищення усвідомленості життєвих призначень, віри в можливість реалізації своїх цілей і смислів. У процесі реалізації запропонованої програми буде використано методи когнітивно-поведінкової терапії, логотерапії, казкотерапії, психодрами, арттерапії. Така психотерапевтична робота має сприяти переходу жінки від позиції жертви до позиції відповідальності впродовж свого життя.

Ключові слова: віктимна поведінка, віктимність у жінок, фактори віктимності, діагностика, подолання.

The article is dedicated to the study of psychological features of victim behaviour in women. It is proposed to consider the victimisation of women as a potential (realised in a life situation) increased ability of women to become victims of criminal offences under certain circumstances. Classifications of the victim behavior types (personal and role-based; positive, negative or neutral) are highlighted. The article presents the results of an empirical study of the peculiarities of victim behaviour in women, which showed that the vast majority of respondents have a high tendency to victim behaviour on various scales. The lowest rates were found in the tendency to hypersocial victim behaviour and uncritical behaviour. Instead, the highest values were found in the tendency to aggressive, self-destructive, dependent and helpless behaviour).

It is proved that such women often get into dangerous situations and provoke violence against themselves. It is determined that the very low level of women's psychological well-being is due to the lack of positive relationships with others, the inability to manage the environment, and a low level of self-perception. This, in turn, corresponds to the assessments of women's self-attitude, 55% of whom received a low level of self-esteem. The role patterns of these women's relationships showed the presence of neurotic characteristics.

A programme is suggested for implementation, which is aimed at forming resilient beliefs, increasing awareness of life's purpose, belief in the possibility of realising one's goals and meanings. In the process of implementing the proposed programme, will be used the methods of cognitive behavioural therapy, logotherapy, fairy tale therapy, psychodrama, and art therapy. Such psychotherapeutic work should facilitate a woman's transition from the position of a victim to a position of responsibility throughout her life.

Key words: victim behaviour, victimisation of women, victimisation factors, diagnosis, overcoming.

УДК 159.972.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.40>

Раєвська Я.М.

д.психол.н., професор,
директор Навчально-наукового
інституту психології та соціальних наук,
завідувач кафедри психології
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія
управління персоналом»»

Туриніна О.Л.

к.психол.н.,
професор кафедри психології
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія
управління персоналом»»

Постановка проблеми. Нині поширена переконаність у наукових колах, що негативні явища виникають в тій кількості та тих видів, скільки їх породжує конкретне соціальне середовище.

Одним із таких явищ є віктимна поведінка особистості. Здебільшого саме вона зумовлює явище ґендерного домашнього насилля, зростання кількості зґвалтувань та інших злочинів, настання нещасних випадків чи травматизації. Причому натепер, незважаючи на численні дослідження віктимності, не існує загальної картини, що пов'язує генезис, структуру, механізм утворення та наслідки появи віктимної поведінки, яка призводить жінок до ролі жертви. Отже, немає однозначного уявлення про стратегії психологічної допомоги таким підопічним і динаміку розвитку їхньої особистості, перебігу психологічного супро-

воду. Особливо це стосується жінок, які в більшості своєю віктимною поведінкою провокують конфліктну ситуацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Специфіку поведінки жінок у вітчизняній психології вивчали О.М. Мусаелян, В.О. Туляков, В.О. Філімонов, В.Є. Христенко, Н.М. Черемшинська, Л.М. Чеханюк та інші, у зарубіжній – Д. Рігс, Д. Кілпатрік, Н. Мак-Вільямс та інші. Дослідження психологічних особливостей віктимної поведінки представлені у працях О.О. Бантишевої, А.Є. Бистрова, С.О. Гарькавця, Л.А. Коваленко, Т.Л. Левицької, Н.Ю. Воляннюк, Г.В. Ложкіна, В.В. Папуші, О.С. Свірської, Я.В. Чеплак та інших.

У психологічній науці віктимну поведінку розглядають у вузькому та широкому аспектах. Як зазначає О.О. Бантишева, вузький аспект передбачає розгляд такої поведінки як

конкретних дій особистості в їх сукупності, які в конкретній ситуації призводять до набуття людиною статусу жертви [1]. Широкий аспект (Н.Ю. Волянчук, Г.В. Ложкін, В.В. Папуша [2]) передбачає розгляд віктимної поведінки як складної системи взаємодії між потенційною жертвою та її оточенням, унаслідок чого людина стає жертвою за визначених умов. Це означає, що жертвою людина може стати внаслідок віктимізації як процесу набуття індивідуумом якості віктимності та сукупності зовнішніх чинників. Віктимна поведінка, за визначенням С.О. Гарькавця, може бути особистою та рольовою; позитивною, негативною чи нейтральною [3].

Особливою проблемою нині став гендерний аспект віктимності – серед потенційних жертв найбільше виділяють жінок [6; 9]. О.Б. Бовть зазначає, що віктимність жінок характеризується як потенційна (реалізована в життєвій ситуації) підвищена здатність жінок стати жертвою злочинного посягання за визначених обставин [4]. Зумовлена вона, на думку В.О. Філімонова, не тільки статевими особливостями, а й комплексом інших соціально-психологічних чи фізичних якостей особистості, особливостей поведінки та впливу зовнішніх чинників [5].

Дослідження детермінант віктимної поведінки жінок реалізується з урахуванням різних підходів у психології, зокрема символдрами [6]. Ученими виокремлюється також гештальт-підхід, за яким підвищена віктимність жінок розглядається, на думку Г.Б. Гандзілевської, як порушення здатності розуміння цілісної структури навколишнього світу. Найчастіше це проявляється як наслідок пережитих у дитинстві подій (агресії, формування страху, відхилень), які впливають на формування світогляду жінки та призводять до віктимної поведінки [7].

Останніми роками все більше уваги науковців прикуто не до необхідності ліквідації наслідків ситуації, у якій жінка стала жертвою, а до ліквідації передумов і чинників формування віктимної поведінки як такої. Важливу роль у цьому відіграє психотерапія [5; 6; 9]. Під психотера-

пією віктимної поведінки жінок В.Є. Христенко пропонує розуміти систему планомірних впливів системою засобів на психіку особистості з метою виходу за межі патерну «клієнт – жертва» [8]. Підґрунтям такої психотерапії нині є значна кількість підходів, серед яких важливе місце належить гештальт-терапії, що націлена на відновлення творчого пристосування як процесу постійного співвіднесення потреб і можливостей контакту жінки із зовнішнім середовищем із метою ліквідації сформованого патерну на віктимну поведінку.

Метою статті є визначення психологічних особливостей віктимної поведінки в жінок.

Виклад основного матеріалу. Проведений аналіз різних теоретико-експериментальних досліджень особливостей віктимної поведінки та схильності до неї дозволив провести власне емпіричне дослідження, у якому взяли участь 100 жінок віком від 19 до 51 років (більшість жінок віком 26–35 років – 40%); переважно вищої (35%) чи середньої освіти (30%), які мали в більшості часткову зайнятість (40%). Проведений аналіз вибірки засвідчив, що основним джерелом доходів жінок є ситуативні доходи та заробітна плата. 60% жінок перебувають в офіційному чи цивільному шлюбі; 15% жінок розлучені, а 40% є вдовами. Третина жінок періодично вживають наркотичні речовини, а 40% часто алкогольні напої.

У результаті емпіричного вивчення отримано результати дослідження схильності до віктимної поведінки (див. табл. 1).

Шкала реалізованої віктимності демонструє вже сформовану схильність до віктимної поведінки, яка знаходить відображення в реальності та проявляється у великій кількості небезпечних ситуацій, які провокує щодо себе жінка. Виходячи з даних табл. 1, сформовану схильність до віктимної поведінки демонструють 65% опитаних жінок. Такі жінки часто потрапляють у критичні ситуації. Головною причиною цього варто вважати внутрішню схильність жінки до агресивних і необдуманих дій спонтанного характеру.

Лише у 5% опитаних жінок уже встиг виробитися захисний спосіб поведінки, який доз-

Таблиця 1

Результати дослідження особливостей схильності до віктимної поведінки жінок

№	Назва шкали	Показники, %		
		нижче норми	норма	вище норми
1.	Реалізована віктимність	5	30	65
2.	Схильність до агресивної віктимної поведінки	10	20	70
3.	Схильність до саморуїнливої поведінки	20	20	60
4.	Схильність до гіперсоціальної віктимної поведінки	20	30	50
5.	Схильність до залежної та безпорадної поведінки	30	20	50
6.	Схильність до некритичної поведінки	20	25	55

воляє деякою мірою уникати небезпечних ситуацій. Водночас запобігання та протидії насильству засвідчує наявність внутрішньої готовності до віктимного способу поведінки, хоча вони прагнуть уникати ситуації конфлікту. Досить високим є відсоток жінок, у яких реалізована віктимність виражена в межах норми (30%).

Шкала схильності до агресивної віктимної поведінки відображає схильність індивіда потрапляти в неприємні та небезпечні для здоров'я та навіть життя ситуації внаслідок прояву ним агресії на адресу оточення, що є провокацією їхньої агресивної поведінки стосовно себе. Дані табл. 1 засвідчують, що 70% опитаних жінок потрапляють у небезпечні для себе ситуації через власну агресію, яка проявляється або провокуючої поведінкою у вигляді спричинення образи, знущання чи наклепу, або ж у вигляді прямого нападу. Такі жінки мають загальну антигромадську спрямованість особистості, вони часто схильні до порушення соціальних норм і етичних цінностей. Спалахи агресії в таких жінок досить часто виникають під впливом власної нетерплячості та запальності.

Водночас у 30% опитаних респондентів за цією шкалою спостерігається показник норми (20%) та нижче норми (10%). У такому разі жінки можуть бути схарактеризовані високою образливістю, низькою мотивацією досягнення, рівнем спонтанності. Але водночас у них підвищений рівень самоконтролю, вони намагаються дотримуватися норм, інтересів і цілей.

Шкала схильності до самоушкоджувальної та саморуйнівної віктимної поведінки виявляє схильність індивіда провокувати ситуацію жертвності своїм проханням чи зверненням до іншого чи готовність здійснювати ризиковані, необдумані дії, небезпечні для здоров'я чи життя. У нашому випадку 60% опитаних жінок мають показник за цією шкалою вище норми. Тобто ці жінки або ж провокують інших до спричинення шкоди або ж сприяють завданню шкоди собі ж. Їхні дії часто необдумані, небезпечні як для себе, так і для оточення, ризиковані. Зазвичай вони не усвідомлюють наслідків

спонтанності своїх дій, не надають їм значення або ж сподіваються, що все буде добре. Водночас у 20% опитаних жінок цей показник входить до норми, а у 20% – нижче норми. Такі жінки активно турбуються про власну безпеку, прагнуть до захисту себе від неприємностей, що приводить до пасивності – дуже часто такі жінки потрапляють у ситуацію, коли вони нічого не роблять саме для того, щоб не помилитися. У них зазвичай спостерігаються недовірливість і підвищена тривожність.

Шкала схильності до гіперсоціальної віктимної поведінки. 50% опитаних жінок мають високі показники за даною шкалою, що свідчить про жертвність їхньої поведінки. Це схвалюється суспільством і є соціально бажаним. Тобто це поведінка, яка орієнтована на вирішення благих завдань для суспільства, пов'язана із принесенням жінки себе в жертву заради найвищих ідеалів. Для такої жінки здається неприпустимим ухилення від будь-якої конфліктної ситуації, яку б небезпеку для неї вона не таїла. Наслідки такої сміливості та принциповості можуть виявитися небезпечними для жінки, проте це не усвідомлюється нею. Виявляючи нетерпимість до поведінки, така жінка порушує громадський порядок, ставити себе під удар, демонструє віктимність.

Шкала схильності до залежної та безпорадної віктимної поведінки віктимності передбачає неможливість опору зовнішньому тиску, небажання виявляти самостійність, залежність від отримання допомоги від інших, конформність, навіюваність, безпорадність, поступливість, що зумовлює підлегле становище індивіда, не дозволяє жінці вирішувати свої завдання. Дані опитування свідчать, що таких жінок 50%. Ще у 50% жінок показники за цією шкалою відповідають нормі або нижче норми.

Шкала схильності до некритичної віктимної поведінки. 55% жінок демонструють необачність, невміння передбачати негативні наслідки ситуацій, некритичність, легковажність, нерозбірливість. Здійснюючи необачні вчинки, вони не помічають небезпеки та потрапляють у такі життєві ситуації, які завдають їм шкоди. Такі жінки мають занижену самооцінку. Водночас 20% опитаних жінок показали себе

Таблиця 2

Результати дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок (за методикою К. Ріффа)

Шкали психологічного благополуччя	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивні відносини з оточенням	75	15	10
Автономія	50	20	30
Управління середовищем	70	25	5
Особистісне зростання	50	30	20
Цілі в житті	55	25	20
Самосприйняття	75	15	10

схильними до незалежності, відособленості. Вони авторитарні та конфліктні, мають підвищений рівень скептицизму.

Діагностика за опитувальником шкали психологічного благополуччя К. Ріффа дозволила визначити рівень психологічного благополуччя серед жінок, які брали участь у дослідженні.

Результати дослідження, представлені в табл. 2, засвідчують, що максимальна частка відповідей низького рівня притаманна шкалам «Позитивні відносини з оточенням», «Управління середовищем», «Самосприйняття». Це говорить про те, що жінки, які отримали такі показники, нездатні самостійно справлятися з повсякденними проблемами; у них яскраво проявляється відчуття неможливості поліпшити своє життя, вони безсилі в управлінні навколишнім світом; виявлено високу незадоволеність собою, розчарування як у минулому, так і в нинішньому; неприйняття себе та підвищену стурбованість власними рисами особистості; у таких жінок дуже обмежена кількість довірчих відносин з оточенням: їм складно бути відкритими, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах зазвичай вони ізольовані та фрустровані; не бажають іти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточенням.

Водночас і за іншими шкалами більшість жінок (50% і вище) показали низький рівень. Так, низькі показники за шкалою «Особистісне зростання» свідчать про переживання жінками особової стагнації, наявність нудьги та незацікавленості в житті, нездатності освоювати нові навички. Низькі показники за шкалою «Автономія» свідчать про залежність цих жінок від думок і оцінки оточення; в ухваленні важливих рішень такі жінки покладаються на думку інших; вони піддаються спробам суспільства змусити думати та діяти визначеним чином. Низькі показники за шкалою «Цілі в житті» свідчать про те, що такі жінки позбавлені сенсу в житті; мають мало цілей або намірів; у них відсутнє почуття спрямованості, вони не знаходять мети у своєму минулому житті; не мають перспектив чи переконань, що визначають сенс життя.

Наступним етапом дослідження стало діагностування жінок за «Тестом-опитувальником самоствавлення» (В. Століна, С. Пантелеєва). За допомогою шкали «S» було вимірено інтегральне почуття «за» чи «проти» особистого «Я» досліджуваних жінок. У підсумку 70% досліджуваних набрали низькі бали за даною шкалою. Це означає, що більшість жінок не характеризується наявністю любові до самої себе, а вважає себе антиподом людських симпатій.

У результаті підрахунків даних за шкалами самовпевненості, ставлення інших, самоприйняття, самокерівництва, самозви-

нування, самоінтересу та саморозуміння визначено рівень самоствавлення жінок (рис. 1).

Визначено, що самоприйняття варто вважати головною причиною внутрішньоособистісних конфліктів жінок, які призводять до підвищення ризику віктимної поведінки, адже якщо жінка нездатна прийняти себе такою, якою вона є, її життя буде сфокусоване не тільки на постійному виправленні своїх недоліків, а й на активному пошуку нових, постійній зацикленості на негативних рисах своєї особистості. Самозвиначення є наслідком неприйняття жінкою самої себе. У таких жінок воно будується на надмірно критичному ставленні до себе, нездатності пробачити власні помилки, що ускладнює перебіг конфліктів із собою та призводить до реалізації віктимної поведінки як способу наказати себе. Гіперболізує критичність у ставленні до жінки і самоінтерес. Адекватний самоінтерес має виражатись у пошуку сфер реалізації власного потенціалу, розвитку здібностей, спрямування на досягнення балансу та гармонії між внутрішнім і зовнішнім світами особистості. Натомість в опитаних жінок спостерігається протилежна ситуація.

Отримані результати піддано аналізу за допомогою математично-статистичні процедури із застосуванням розподілу Стюдента (t-критерій), що призначений для перевірки середнього значення вимірюваного ряду змінних у вибірці досліджуваних із заданими значеннями, який розраховувався за допомогою програми «SPSS 17.0» Microsoft Windows.

Значущість відмінностей за t-критерієм відображено в таблиці так:

- відмінності на рівні $p < 0,05$ – «0,05»;
- «0,01» – відмінності на рівні $p < 0,01$;
- відмінності на рівні $p < 0,001$ – «0,001»;
- статистично достовірні відмінності не знайдені або знайдені на рівні статистичних тенденцій «-» (табл. 3).

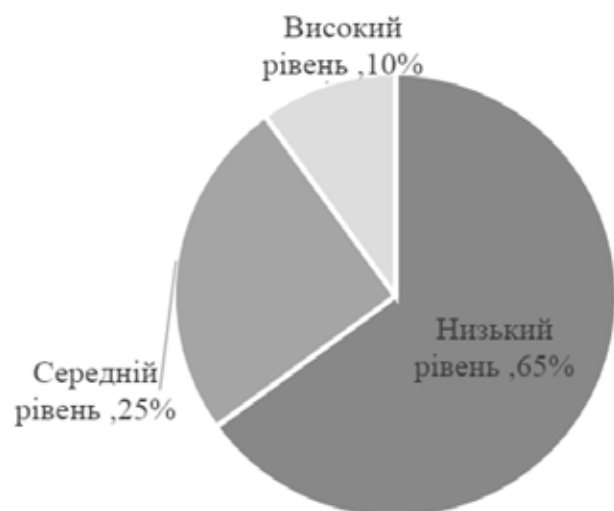


Рис. 1. Оцінка рівня самоствавлення жінок

Таблиця 3

Аналіз показників психологічного благополуччя жінок

N = 100	Жінки, що працюють із психологом	Значущість відмінностей (t-критерій)
Позитивні відносини	17,28	0,01
Автономія	12,93	0,01
Цілі в житті	17,17	0,01
Управління середовищем	12,27	0,001
Особистісне зростання	11,45	0,05
Самоприйняття	10,23	0,05

Як можна побачити з табл. 3, виявлені значущі відмінності в показниках усіх шести шкал психологічного благополуччя в жінок. Так, є значущі відмінності (на рівні $p < 0,01$) у показниках позитивних відносин, що відображають кількість довірливих відносин у житті жінки, здатність співпереживати, піклуватися про інших, уміння строїти взаємоприємні стосунки з оточенням. Також є значущі відмінності за шкалою автономії ($p < 0,01$), що відображає самостійність, незалежність, асертивність жінки. У даних двох групах респондентів також виявлені значущі відмінності за шкалою цілей у житті ($p < 0,01$), що виявляє наявність спрямованості особистості на досягнення цілей і вирішення завдань, наявність сенсу та цілей діяльності та життя.

Виявлені відмінності в показниках за шкалами управління середовищем ($p < 0,001$) і особистісне зростання ($p < 0,05$). Перша шкала відображає здібність жінки контролювати середовище для досягнення власних цілей і задоволення власних потреб. Друга – відображає схильність реалізовувати свій потенціал, відкритість новому досвіду, пізнавати та досягати. Шкала самоприйняття розкриває позитивне ставлення жінки до себе та свого досвіду і, як можна побачити з табл. 2.6, у показниках даної шкали також виявлені значущі відмінності ($p < 0,05$).

Висновки із проведеного дослідження. Узагальнюючи результати дослідження, варто відзначити, що в більшості жінок, яким властива схильність до віктимної поведінки, спостерігаються низький рівень психологічного благополуччя, низький рівень самооцінки, наявність невротичних патернів подружнього ставлення.

З огляду на результати проведеного дослідження, для ефективного надання психологічної допомоги жінкам, схильним до віктимної поведінки, можна використовувати програму психотерапії, спрямовану на формування високого рівня життєстійких настанов, зниження рівня віктимності, на системну організацію симптомокомплексу інтегративних особистісних якостей (життєстійкості, сенсожиттєвих орієнтацій, психологічного благополуччя), що забезпечує варіативність поведінкового репер-

туару жінок у важких ситуаціях повсякденної діяльності. Розроблена програма буде розрахована на 16 практичних занять, розбитих на 5 розділів, які доповнюють один одного. Кожне заняття – 4 академічні години з періодичністю раз на тиждень. Програма психотерапії передбачає послідовне проходження взаємозалежних етапів: мотиваційно-орієнтувального, корекційно-розвивального й оціночного (заклучний) етапів. Після проведення програми планується розроблення методичних рекомендацій для успішного її впровадження в роботу практичних психологів із жінками.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бантишева О.О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
2. Віктимність як предмет психологічного аналізу / Н.Ю. Волянчук та ін. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. Вип. 11 (2). С. 62–70. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2009_11\(2\)_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2009_11(2)_10).
3. Гарькавець С.О. Психологія підліткової віктимності : монографія. Луганськ : Ноулджд, 2013. 175 с.
4. Бовть О.Б. Віктимна поведінка як психологічна проблема. *Соціальна психологія*. 2004. № 4 (6). С. 14–22.
5. Філімонов В.О. Віктимна поведінка жінок (кримінологічний аспект). *Соціально-гуманітарний вісник*. 2022. Вип. 39. С. 41–42.
6. Черемшинська Н.М. Особливості подолання віктимної поведінки жінок методом символдрами. URL: <http://medpsychology.pp.ua/viktyмна-povedinka-zhinok> (дата звернення: 14.02.2023).
7. Гандзілевська Г.Б. Психологічне осмислення травматичного досвіду особистості крізь призму життєвого сценарію: гештальт-терапевтичний підхід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2016. Вип. 3. С. 27–38.
8. Христенко В.Є. Психологія жертви. Харків : Консум, 2001. 214 с.
9. Чеханюк Л.В. Віктимна поведінка жінок у механізмі насильницького злочину. *Правовий статус людини в умовах сучасного державотворення* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Тернопіль, 2008. С. 17–20.
10. Бистров А.Є. Особливості віктимної поведінки розумово відсталих підлітків : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.08. Київ, 2019. 227 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВІВ ПАНІЧНИХ АТАК У МОЛОДИХ ЖІНОК У ВОЄННИЙ ЧАС

THEORETICAL BASIS FOR STUDYING THE MANIFESTATIONS OF PANIC ATTACKS IN YOUNG WOMEN IN WARTIME

Стаття присвячена системному аналізу та дослідженню феномену панічних атак у молодих жінок у воєнний час. Розглянуто різні підходи та трактування поняття «панічна атака» у науковій літературі. Розглянуто різні теоретичні погляди на походження та механізми виникнення панічних атак, зокрема в контексті психічних розладів і стресових ситуацій. Основна увага приділяється визначенню воєнного часу як травматичної події. Автори аналізують вплив війни на психічний стан особистості, визначають особливості стресу та травми, які можуть впливати на розвиток панічних атак. Розглянуто психологічні прояви панічних атак у молодих жінок в умовах військових конфліктів. Досліджено чинники, які можуть призводити до панічних атак у цьому контексті, а також особливості їх прояву в жіночій психіці під час військового стресу.

Розкрито теоретичні засади та встановлено взаємозв'язки між поняттями «панічна атака», «воєнний час» і психічним здоров'ям молодих жінок. Результати дослідження можуть слугувати основою для подальшого практичного застосування у психотерапії та психологічній реабілітації жінок, які пережили військові конфлікти.

Розглянуто можливі діагностичні методики й інтервенції, спрямовані на виявлення та подолання панічних атак у молодих жінок під час військових конфліктів. Проаналізовано різні підходи до психотерапії, які можуть допомогти покращити психічне здоров'я цільової групи.

Важливим аспектом є врахування соціокультурних особливостей жіночої психіки в умовах воєнного часу. Розглянуто різні аспекти, як-от роль жінок у військовому конфлікті, вплив традиційних стереотипів на психічне здоров'я жінок та інші соціокультурні детермінанти, які можуть взаємодіяти із проявами панічних атак.

Підкреслюється важливість цього дослідження для подальшого широкомасштабного застосування у сфері психотерапії та психологічної підтримки в рамках військової реабілітації. Робота може слугувати важливим ресурсом для фахівців у сфері психічного здоров'я, які працюють із жінками, що пережили військову травму, а також стати основою для розроблення соціально-психологічних програм у воєнний час.

Ключові слова: панічні атаки, молоді жінки, воєнний час, психологічні травми, психологічна реабілітація.

The article is devoted to the systematic analysis and research of the phenomenon of panic attacks in young women in wartime. Different approaches and interpretations of the concept of "panic attack" in the scientific literature are considered. Different theoretical views on the origin and mechanisms of panic attacks are considered, in particular in the context of mental disorders and stressful situations. The main attention is paid to the definition of wartime as a traumatic event. The author analyses the impact of war on the mental state of an individual, identifies the features of stress and trauma that can influence the development of panic attacks. The psychological manifestations of panic attacks in young women in the context of military conflicts are considered. The factors that can lead to panic attacks in this context, as well as the peculiarities of their manifestation in the female psyche during military stress, are investigated.

The theoretical foundations are revealed and the relationship between the concepts of "panic attack", "wartime" and the mental health of young women is established. The results of the study can serve as a basis for further practical application in psychotherapy and psychological rehabilitation of women who have survived military conflicts.

Possible diagnostic methods and interventions aimed at identifying and overcoming panic attacks in young women during military conflicts are considered. Different approaches to psychotherapy that can help improve the mental health of the target group are analysed.

An important aspect is to take into account the socio-cultural characteristics of the female psyche in wartime. Various aspects are considered, such as the role of women in military conflict, the impact of traditional stereotypes on women's mental health, and other socio-cultural determinants that may interact with the manifestations of panic attacks.

The importance of this study for further large-scale application in the field of psychotherapy and psychological support within the framework of military rehabilitation is emphasised. The work can serve as an important resource for mental health professionals working with women who have experienced military trauma, as well as become the basis for the development of social and psychological programmes in wartime.

Key words: panic attacks, young women, wartime, psychological trauma, psychological rehabilitation.

УДК 159.944.4-055.2:355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.57.41

Рич К.В.

студентка кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Дрозд О.В.

доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Поставка проблеми. Панічна атака є однією із ключових складових частин сфери психічного здоров'я, що привертає увагу дослідників, психотерапевтів та інших фахівців до її вивчення. Термін «панічна атака» став важливим елементом у галузі психіатрії та психології, вона визначається несподіваною й інтенсивною тривогою без явної причини.

Для кращого розуміння цього явища дослідники вивчають різні підходи до тлумачення поняття «панічна атака».

Панічні атаки стали серйозною проблемою сучасного суспільства, впливають на якість життя та працездатність багатьох людей. Зростання кількості випадків панічних атак підкреслює важливість глибокого наукового розу-

міння цього явища для подальшого розвитку ефективних методів лікування та запобігання.

Вивчення різних підходів до тлумачення поняття «панічна атака» дозволяє визначити різноманітні аспекти цього явища та виявити спільні та відмінні риси в підходах різних дослідників. Це важливо для формування повноцінного уявлення про панічні атаки та розроблення ефективних стратегій їх лікування.

У наш час актуальним є детальне вивчення різних наукових підходів до тлумачення поняття «панічна атака» для покращення діагностики, лікування та запобігання цьому психічному розладу.

Аналіз літературних джерел із проблеми виникнення панічних атак засвідчив брак її висвітлення, зокрема і психологічною наукою, що підтверджує наукову новизну нашого теоретичного пошуку. У вітчизняній літературі панічні атаки не вивчали як окремий психофізіологічний феномен, його розглядали більше в поєднанні з низкою особистісних розладів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та дослідити психологічні особливості прояву панічних атак у молодих жінок в умовах воєнного часу.

Результати досліджень. Поняття «панічна атака» у науковій літературі тлумачиться з різних підходів, зважаючи на різноманітні аспекти цього явища.

Біологічний підхід розглядає панічні атаки як результат порушень у біологічних процесах і функціях організму. Цей підхід вивчає конкретні аспекти, як-от гормональні зміни, хімічний дисбаланс у мозку й інші фізіологічні механізми, які можуть спричиняти або сприяти появі панічних атак. Експерти в галузі ендокринології вивчають роль гормонів, зокрема адреналіну та кортизолу, у появі панічних атак. Збільшення рівнів цих гормонів може впливати на активність нервової системи та спричиняти стан тривоги [2, с. 31].

Нейрохіміки досліджують роль нейромедіаторів, як-от серотонін, норадреналін і GABA, у панічних атаках. Зміни в рівнях цих хімічних речовин можуть впливати на передачу сигналів у мозку та спричиняти тривогу. Дослідження фокусуються на фізіологічних відповідях організму, як-от реакція автономної нервової системи та серцево-судинна активність. Учені вивчають зв'язок цих аспектів із панічними атаками.

Дослідники генетики зосереджуються на визначенні генетичних чинників, які можуть збільшувати схильність до розвитку панічних розладів. Дослідження в родинних лініях може вказати на спадкові аспекти цього стану.

Ці представники біологічного підходу разом дозволяють розглядати панічні атаки як складний результат біологічних чинників. Розуміння цих механізмів може допомогти розробленню

більш ефективних методів діагностики та лікування цього розладу [1, с. 55].

Із психологічного погляду панічні атаки тлумачаться як результат дії психологічних чинників, які можуть включати стрес, травматичні події, аномалії в когнітивній сфері й інші психічні чинники. Експерти в області стрес-психології вивчають вплив стресових ситуацій і травматичних подій на психічний стан. Дослідження може включати аналіз впливу як окремих, так і кумулятивних ефектів стресу на психіку особи.

Психологи, які спеціалізуються в когнітивній психології, досліджують роль когнітивних процесів у виникненні панічних атак. Аналізується, як специфічні думки чи перекопчення когнітивного сприйняття можуть призводити до тривожних реакцій. Деякі психологи за допомогою психоаналізу досліджують глибинні психічні механізми, що можуть бути в основі панічних атак. Звертається увага на психосексуальний розвиток, конфлікти та роль невідомого у виникненні тривоги [3, с. 15].

КПТ є ефективним методом лікування панічних атак, фокусуючись на зміні негативних когнітивних шаблонів і навчанні нових стратегій управління стресом. Терапевти, що практикують КПТ, можуть уважатися представниками психологічного підходу.

Психологічні підходи дозволяють глибше розуміти взаємозв'язок між психічними чинниками та панічними атаками. Представники цього підходу враховують емоційні та когнітивні аспекти, розвивають ефективні стратегії лікування та психологічної підтримки для тих, хто стикається з панічними розладами.

Соціокультурний підхід розглядає панічні атаки як результат впливу соціокультурних чинників на психічне здоров'я. Цей підхід охоплює аналіз не лише індивідуальних психічних процесів, але й взаємодії із соціальним оточенням і культурним контекстом. Дослідження фокусуються на тому, як культурні стереотипи можуть впливати на формування тривожних станів і сприяти виникненню панічних атак. Деякі психологи вивчають те, як культурні очікування можуть визначати спосіб вираження та сприйняття тривоги в різних культурах [4, с. 22].

Дослідження аналізують вплив суспільного тиску та стресових ситуацій на виникнення панічних атак. Соціокультурні аспекти можуть включати очікування від індивіда відповідно до соціальних ролей і норм. Спільноти та різні соціокультурні групи можуть відігравати роль у формуванні індивідуальних реакцій на стрес і тривогу. Дослідження аналізують, як підтримка від соціального оточення може впливати на запобігання панічними атаками і їх лікування.

Психологи досліджують, як різні культурні контексти можуть впливати на сприйняття та

вираження панічних атак. Культурні особливості в розумінні тривоги та її прийняття визначають вивчення варіацій у виявленні цього розладу.

Аспекти соціокультурного підходу розширюють наше розуміння того, як оточення та культурний контекст можуть впливати на виникнення та розвиток панічних атак. Увага до цих чинників є ключовою для розроблення індивідуалізованих і культурно-чутливих стратегій лікування та підтримки осіб із панічними розладами [5, с. 71].

З використанням методів нейронауки деякі дослідження спрямовані на ретельне вивчення конкретних мозкових областей і нейрохімічних процесів, які можуть мати стосунок до панічних атак. Цей підхід ставить під сумнів розуміння внутрішніх механізмів цього розладу та розглядає його на рівні мозкової активності та хімічних взаємодій. Дослідження зосереджуються на ролі конкретних мозкових областей, як-от амігдала та гіпоталамус, у реакціях на стрес і страх. Нейронауковці визначають, які частини мозку відповідають за сприйняття й обробку страхових подразників, що може впливати на розвиток панічних атак.

Дослідження аналізують роль різних нейромедіаторів, як-от серотонін, гамма-амінобутанова кислота (GABA) тощо, у виникненні панічних атак. Нейронауковці досліджують, як хімічний дисбаланс може впливати на функціонування мозку та викликати тривогу. Деякі вчені використовують такі методи, як fMRI та EEG, для дослідження активності мозку під час панічних атак. Ці методи дозволяють спостерігати зміни в мозковій активності та з'ясувати, які області мозку включені в цей процес.

Дослідження також орієнтовані на вивчення методів нейромодуляції, як-от транскраніальна магнітна стимуляція (TMS), які можуть впливати на мозкову активність і використовуються в лікуванні панічних атак. Ці підходи нейронауки надають унікальний інсайт у фізіологічні та хімічні аспекти панічних атак, що може сприяти розробленню більш точних методів діагностики й ефективних стратегій лікування цього розладу [6, с. 88].

У низці досліджень велика увага приділяється розкриттю та тлумаченню термінології, що пов'язана з панічними атаками. Цей аспект є важливим для забезпечення однозначності та точності у визначенні характеристик і клінічних проявів цього феномену.

Дослідники активно визначають основні терміни, пов'язані з панічними атаками, як-от «панічна атака», «панічний розлад», «автономна нервова система». Спроби стандартизації термінології роблять дослідження більш об'єктивним і порівнюваним. Деякі дослідження фокусуються на вивченні термінології, яка пов'язана з етіологічними та патофізіоло-

гічними аспектами панічних атак. Вони розкривають терміни, що описують чинники, що зумовлюють атаки, а також механізми їх розвитку.

У дослідженнях, які мають крос-культурний підхід, акцентується на термінології, яка враховує розмаїття культурних контекстів і їхній вплив на сприйняття та вираження панічних атак [7, с. 25].

Підходи допомагають збагачувати й уточнювати термінологію, що використовується в наукових дослідженнях і клінічній практиці, щоб забезпечити точність у розумінні панічних атак.

По суті, панічна атака є проявом ірраціональної та практично неконтрольованої тривоги, що характеризується інтенсивним і непередбачуваним сплеском. Симптоматично вона спричиняє різні вегетативні, емоційні, когнітивні та поведінкові реакції, як-от прискорене серцебиття, підвищена пітливість, задишка, озноб, внутрішнє тремтіння, запаморочення, безсоння, сплутаність свідомості, шлунково-кишкові розлади, утруднене ковтання, підвищений або знижений артеріальний тиск, відчуття дереалізації, деперсоналізації, страх втратити контроль над собою або збожеволіти, страх неминучої загибелі. Цей стан виникає внаслідок дії захисного механізму організму, що полягає насамперед у перерозподілі кровотоку – менше до мозку і більше до рухових частин тіла [8, с. 87].

Панічні атаки можуть періодично повторюватися, і з кожним разом люди часто піддаються негативним сценаріям, які не мають під собою жодного підґрунтя. Існує стійке переконання, що паніка неминуче призведе до несприятливих наслідків, навіть якщо реальна ймовірність цього є низькою. Така реакція на напад паніки часто супроводжується яскравою уявою, внутрішніми діалогами, неприємними переживаннями й очікуваною тривоною, що може спровокувати новий спалах паніки. Унаслідок такого страху люди можуть обмежувати час, проведений поза домом, або відчувати потребу в супроводі іншої особи [9, с. 12].

Важливо розрізняти панічну атаку та панічний розлад, який визначається як психічне захворювання, що характеризується стійкими панічними атаками або періодичним відчуттям тривоги. Хоча панічні атаки самі собою не обов'язково вказують на панічний розлад, люди, які страждають на нього, часто зазнають впливу таких нападів.

Травма є психічним або фізичним ураженням, яке виникає внаслідок надзвичайних подій чи ситуацій. У контексті воєнного часу та конфліктів травма може мати різноманітні форми: фізичні поранення, втрату близьких, переживання жахливих сцен, інші вражаючі події.

Травма може бути класифікована як тілесна та психічна. Тілесні травми стосуються фізичних ушкоджень, які є наслідком воєнних дій, як-от поранення, обмеження рухів чи інвалідність. Психічні травми пов'язані з емоційним стресом, який може бути наслідком переживання насильства, страху, втрати й інших травматичних ситуацій.

Травматичні події – це ті події, які стають причиною травм, будь вони фізичними чи психологічними. У воєнних конфліктах такі події можуть включати бойові дії, атаки, терористичні акти, втрату рідних, біженство, будь-які інші ситуації, які порушують звичний порядок і загрожують безпеці та благополуччю особи [10, с. 64].

Травматичні події можуть суттєво впливати на психіку й емоційний стан людини, призводити до різноманітних психічних реакцій, як-от стрес, тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР).

Розуміння цих понять є важливим для розкриття механізмів і наслідків травматизації під час воєнних конфліктів і розроблення ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації.

Воєнний час створює надзвичайно складне середовище, у якому люди стикаються з різноманітними видами травматичного досвіду, що впливають на їхнє психічне становище й емоційне благополуччя.

Бойові дії можуть спричинити прямі фізичні травми, як-от поранення, втрати кінцівок, опіки й інші тілесні ушкодження. Ці травми можуть не лише стати причиною фізичного страждання, але й зумовити серйозний емоційний стрес і потребу у психологічній реабілітації [11, с. 25].

Втрати членів сім'ї, друзів чи колег унаслідок військових дій можуть спричинити глибокий емоційний біль, травму. Це може призвести до горя, депресії, інших психічних проблем.

Люди, які стикаються з воєнними конфліктами, можуть бути вимушені залишити свої домівки, стати біженцями та шукати притулок в інших місцях. Цей досвід може спричинити стрес, відчуття втрати та невпевненості в майбутньому [12, с. 52].

ПТСР є психічною реакцією на травматичний досвід, який може включати в себе бойові травми, втрати, насильство чи інші події. Симптоми ПТСР включають повторювані відчуття та спогади, тривожність, відчуття відокремленості й інші емоційні та психічні реакції.

Нааявність постійного страху, спричиненого загрозою або відчуттям невизначеності, може впливати на психічне здоров'я та спричинити тривожність і депресію.

Воєнні конфлікти часто призводять до сексуального насильства та тортур, що стає важкою травматичною подією для жінок і чоловіків. Це може мати психічні й емоційні наслідки,

як-от травми в сексуальній сфері та ПТСР [13, с. 21].

Ці види травматичного досвіду взаємодіють і потенційно поглиблюють ефекти травматизації у воєнний період. Розуміння цих аспектів є важливим для розроблення ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто стикається з наслідками війни.

Воєнний час, будучи періодом великого соціального та політичного напруження, несе в собі надзвичайно травматичні аспекти, які впливають на психічне й емоційне благополуччя людей. Такі події можуть залишати далекосяжні сліди у психіці та психологічному стані індивіда, спричинити низку проблем, пов'язаних із стресом і психічним здоров'ям. Вивчення воєнного часу як травматичної події важливе для розуміння механізмів і наслідків, що виникають у зв'язку із цим, та розроблення ефективних підходів до психологічної реабілітації та підтримки тих, хто пережив воєнний конфлікт.

На сучасному етапі розвитку світу воєнні конфлікти та кризові ситуації залишаються актуальними явищами, які супроводжують людство. Напередодні подій і у процесі воєнних дій люди стикаються з екстремальними умовами, які можуть суттєво впливати на їхнє психічне здоров'я. Травматичні події включають у себе втрати, стрімкі зміни в умовах життя, загрозу фізичному благополуччю та загрозу життю. Воєнний час стає джерелом поширення травматичного досвіду серед населення, що потребує глибокого розуміння та налагодження підходів до вирішення психологічних проблем [14, с. 65].

Воєнний час несе в собі не лише загрозу фізичному благополуччю, але і створює складні психологічні виклики, особливо для молодих жінок, які, попри свою вразливість, виявляють неймовірну силу та витримку у травматичних обставинах. Розуміння ролі молодих жінок в умовах воєнного конфлікту є ключовим для належного врахування їхніх потреб і розроблення ефективних стратегій психосоціальної підтримки.

Одним із важливих аспектів аналізу є участь молодих жінок у воєнних діях, де вони виступають не лише як свідки, але і як активні учасниці. Вони можуть бути мобілізовані на військову службу, приєднуватися до добровольчих батальйонів або взяти на себе роль збереження родин і спільнот в умовах заострення конфлікту. Ця активна роль дозволяє їм виявляти власну силу та рішучість, але водночас піддає стресовим ситуаціям і травмам [15, с. 76].

Молоді жінки стають жертвами воєнного насильства та порушень прав людини. Вони можуть бути сексуальною та гендерною мішенню, що призводить до серйозних трав-

матичних наслідків як на фізичному, так і на психічному рівні. Такий досвід може спричинити глибокі емоційні реакції, зокрема і стресові розлади та посттравматичний стресовий розлад.

Молоді жінки беруть на себе важливі соціокультурні та побутові функції під час воєнного конфлікту. Вони можуть втрачати членів сім'ї, виконувати обов'язки з утримання сім'ї та догляду за дітьми, навіть в умовах значної нестабільності. Ці ролі можуть призводити до збільшеного рівня стресу та спричиняти психологічні труднощі [16, с. 87].

Аналіз ролі молодих жінок в умовах воєнного конфлікту потребує комплексного підходу, щоб урахувати їхню активну участь, вразливість перед травматичними подіями та соціокультурні виклики, з якими вони стикаються. Це є ключовим етапом для розроблення програм та інтервенцій із психосоціальної підтримки, спрямованих на забезпечення фізичного й емоційного благополуччя молодих жінок під час воєнного стресу.

Молоді жінки, опинившись в умовах воєнного конфлікту, зазнають інтенсивних емоційних і психологічних викликів, що визначаються нестабільністю та загрозою, яка їх оточує. Однією з основних емоцій, які виникають, є страх. Страх за власне життя та життя близьких, страх перед невідомим майбутнім, страх втрати рідних і близьких. Цей страх перетворюється на постійний стрес, оскільки молоді жінки не можуть передбачити, що може трапитися в будь-який момент [17, с. 52].

Поряд із страхом постає тривога, яка є природною реакцією на загрозові умови. Невизначеність майбутнього, перманентна напруга та неспроможність контролювати ситуацію формують стани тривоги, які можуть перерости в серйозні психічні розлади [18, с. 62].

Воєнний час часто спричиняє в молодих жінок депресивний настрій. Реальність війни, втрати, руйнування навколишнього середовища та відсутність перспектив можуть сприяти розвитку депресії. Це особливо важливо, оскільки депресія може впливати на фізичне здоров'я, поглиблювати вже наявні проблеми [19, с. 11].

Зазначимо, що емоційні та психологічні виклики пов'язані зі зміною ролей. У воєнний час молоді жінки можуть виявитися в ситуації, коли вони змушені виконувати обов'язки, які зазвичай несуть чоловіки, як-от забезпечення родини, ухвалення рішень і захист від небезпеки. Ці ролі можуть бути важкими не тільки фізично, але й емоційно, оскільки вони вимагають від молодих жінок адаптації до нових обставин і взяття на себе додаткової відповідальності [20, с. 99].

Висновки. Детальний аналіз і обґрунтування теоретичних аспектів цього проблемного питання є ключовим етапом для розуміння складнощів, з якими стикаються молоді жінки в умовах воєнних конфліктів. Вивчення психологічних і біологічних механізмів, що лежать в основі панічних атак, дозволяє не лише описати явище, але і визначити шляхи подальших наукових досліджень і розроблення практичних підходів до лікування та підтримки.

Розгляд психологічних, біологічних, соціокультурних та інших підходів до аналізу панічних атак у контексті воєнного часу сприяє формуванню комплексного уявлення про це явище. Важливість урахування гендерних особливостей і впливу соціокультурного середовища на психічне здоров'я дозволяє враховувати всі нюанси та створювати індивідуалізовані підходи до лікування.

Отже, теоретичний аналіз панічних атак у молодих жінок в умовах воєнного часу становить твердий фундамент для подальших досліджень і розвитку практичних рекомендацій. Отримані знання можуть бути використані для вдосконалення програм психотерапії, а також для розроблення соціальних і культурно-чутливих стратегій підтримки молодих жінок в умовах воєнного стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологія і педагогіка військових колективів : навчальний посібник / В.О. Ананьїн та ін. ; за ред. В.О. Ананьїна ; ІСЗЗІ КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : Політехніка, 2021. 274 с.
2. Соціальна психологія : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Н.Ю. Воляннюк та ін. Київ : КПІ НТУУ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
3. Кривець Л., Калениченко Р. Етичні кодекси поведінки в контексті формування ментальності військовослужбовців та протидії гендерній дискримінації. *Військова освіта* : збірник наукових праць Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. 2019. № 1 (39). С. 150–160.
4. Бондарев Г.В., Круть П.П. Основи військової психології : навчальний посібник. Харків : Харківський нац. ун-т внутр. справ., 2020. 272 с.
5. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2020. Вип. 6. С. 72–78.
6. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. Серія «Екологічна психологія». 2019. Т. 7. Вип. 38. С. 73–79.
7. Томчук С.М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому просторі : монографія. Вінниця : КВНЗ ВАНО, 2019. 200 с.
8. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Коқун, та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.

9. Пасніченко А.Е. Психологія емоцій. Чернівці : Чернів. нац. ун-т, 2019. 110 с.
10. Сидорук І.І. Особистісно-рефлексивний компонент соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників: характеристика сформованості. *Освітній простір України*. 2019. № 19. С. 271–278.
11. Романчук О. КПТ+. Базові навички КПТ для консультування та коучингу. Львів : УІКПТ, 2019. 300 с.
12. Левандовські К.М. Тимчасовий захист та статус біженця в контексті української кризи. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2022. № 55. С. 88–93.
13. Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 26. С. 48–59.
14. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т.І. Неудачина ; відп. ред. О.Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
15. Максименко С.Д. Горизонти психологічної науки ХХІ ст. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 1 (102). С. 44–54.
16. Арнаутова Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105–113.
17. Коваленко А.А. Особливості управління стресом. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 26–27 квітня 2019 р. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 48–50.
18. Власенко А.А. Когнітивний стиль особистості як характеристика когнітивної компоненти її стресостійкості. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 26–27 квітня 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 17–19.
19. Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / В.Г. Панок та ін. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 2 (103). С. 64–71.
20. Зверєва Р. Синдром професійного вигорання, або як зберегти психоемоційне здоров'я вчителя : тренінгове заняття. *Здоров'я та фізична культура*. 2019. № 5. С. 41–47.

РОЗВИТОК АДАПТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСІВ ВОЄННОГО ЧАСУ

DEVELOPMENT OF ADAPTIVE ABILITIES OF THE INDIVIDUAL TO WARTIME STRESSES

У статті здійснено аналіз та запропонована авторська модель адаптивних здібностей людини до стресу війни та шляхи їх розвитку. Адаптивні здібності розглядаються як полісистемна функціонально-структурна властивість людини, яка забезпечує успішну адаптацію та діяльну продуктивність у травматичних ситуаціях. Представлено та здійснено аналіз структури адаптивних здібностей, у яку включаються: оптимізм як риса особистості та мисленнєвий і атрибутивний стиль; здатність до підтримання емоційних контактів, підтримувальних відносин, альтруїзм, здатність до надання соціальної підтримки; здатність до адаптивного, оздоровчого (саногенного) мислення, його рефлексивність, гнучкість, мисленнєвий самоконтроль; здатність до адаптивного сну та відновлюваних сновидінь; здатність до впевненої, асертивної поведінки, яка виявляється в соціальній сміливості, впевненій вербальній і невербальній поведінці, позитивному самоставленні; здатність до психічної та психофізіологічної саморегуляції; здатність до підтримання та відновлення гарного фізичного стану; здатність до самоуправління часом життя. Розвиток адаптивності здійснюється шляхом психологічних і фізичних тренувань і містить роботу з кожною складовою частиною адаптивності, як-от: розвиток оптимістичності та відчуття гумору; розвиток здатності до саморегуляції психічних станів; розвиток адаптивного мислення; розвиток впевненості; розвиток здатності до управління часом; розвиток здатності до підтримання оптимального фізичного стану; розвиток здатності до регуляції сну тощо.

Надано рекомендації та представлено перелік різноманітних психологічних методів і технік, які можна використовувати для розвитку адаптивності.

Показано, що проблема адаптивності людини до екстремальних умов існування пов'язана зі збереженням психічного та фізичного здоров'я людини, яка перебуває під впливом різноманітних видів стресу.

Ключові слова: адаптивні здібності, оптимізм, адаптивне мислення, саморегуляція, впевненість, управління часом.

The article analyses and proposes the author's model of human adaptive abilities to the stress of war and ways of their development. Adaptive abilities are considered as a multisystemic functional and structural property of a person, which ensures successful adaptation and activity productivity in traumatic situations. The structure of adaptive abilities is presented and analysed, which includes: optimism as a personality trait, thinking and attributional style; ability to maintain emotional contacts, supportive relationships, altruism, ability to provide social support; ability to adaptive, health-improving (sanogenic) thinking, its reflexivity, flexibility, mental self-control; ability to adaptive sleep and restorative dreams; the ability to confident, assertive behaviour, which is manifested in social courage, confident verbal and non-verbal behaviour, positive self-attitude; the ability to mental and psychophysiological self-regulation; the ability to maintain and restore good physical condition; the ability to self-manage time.

The development of adaptability is carried out through psychological and physical training and includes work with each component of adaptability: development of optimism and sense of humour; development of the ability to self-regulate mental states; development of adaptive thinking; development of confidence; development of time management; development of the ability to maintain optimal physical condition; development of the ability to regulate sleep, etc.

The recommendations are given and a list of various psychological methods and techniques that can be used to develop adaptability is presented. It is shown that the problem of human adaptability to extreme conditions of existence is related to the preservation of mental and physical health of a person under the influence of various types of stress.

Key words: adaptive abilities, optimism, adaptive thinking, self-regulation, confidence, time management.

УДК 159.9:159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.42>

2024.57.42

Розов В.І.

к.психол.н., доцент,

професор кафедри професійної психології

Національна академія Служби безпеки України

Вступ. В умовах військової агресії Росії проти України значно зріс інтерес науковців і практиків до питань, які пов'язані з успішною адаптацією та психічним здоров'ям громадян України, військових, правоохоронців, рятувальників, лікарів, держслужбовців, психологів тощо.

Адаптивні здібності до стресу, життєстійкість, резильєнтність є суттєвими чинниками адаптації в екстремальних умовах, профілактики та збереження психічного та фізичного здоров'я [1–3; 8]. Пролонгований стрес війни є джерелом суттєвих проблем для психічного та фізичного здоров'я людини і в сукупності зі слабким розвитком адаптивних ресурсів і зді-

бностей спричиняє різноманітні форми дезадаптації.

Зменшити негативні наслідки стресу війни, запобігти дезадаптивним станам можна завдяки розвитку адаптивності та підвищенню власних адаптивних ресурсів. Серед більшості публікацій із проблеми адаптивних здібностей людини у стресових умовах розкрито окремі аспекти розвитку компонентів адаптивності, що не дозволяє реалізувати комплексний системно-диференціальний підхід до підвищення стійкості людини до діяльності в екстремальних ситуаціях.

У зв'язку із цим **метою статті** є аналіз шляхів розвитку адаптивності на основі авторської

концепції адаптивних здібностей людини до умов травматичного стресу, як полісистемної функціонально-структурної властивості [4–8].

Виклад основного матеріалу. Концепція адаптивності в екстремальних умовах була запропонована нами ще в 1992–1993 рр. у рамках дослідження адаптації людини в умовах дії травматичних чинників [4].

Уперше адаптивність розглядалася як полісистемна властивість людини, як здібність, структура, яка містить біологічно й соціально зумовлені підсистеми властивостей, які забезпечують ефективне соціальне та професійне функціонування з мінімальною «ціною адаптації» та збереженням фізичного та психічного здоров'я.

Надалі проблема адаптивності дістала розвиток в авторській концепції психологічного та психофізіологічного забезпечення діяльності у стресових ситуаціях, де адаптивність розглядається як основна ціль, «мішень» впливу в роботі практичних психологів [8].

Відповідно до сучасних досліджень адаптивність розглядається нами як здібність до адаптації у складних умовах і має структуру, у яку входять:

- оптимізм як риса особистості та мисленнєвий й атрибутивний стиль, яким притаманна активна життєва та професійна позиція, почуття гумору, позитивізм, переважання мотивації досягнення над мотивацією уникання, адекватна самооцінка з легкою тенденцією до завищення, життєлюбність, екстравертованість і підвищена мовленнєва активність;

- здатність до підтримання емоційних контактів, підтримувальних відносин, альтруїзм, здатність до надання соціальної підтримки, допоміжна активність, яка дозволяє запобігти небажаній поведінці та стресу, сприяє відновленню в постстресовому стані, дозволяє мобілізувати адаптивні ресурси на подолання емоційної напруги;

- здатність до адаптивного, оздоровчого (саногенного) мислення, його рефлексивність, гнучкість, мисленнєвий самоконтроль, що свідчить про усвідомленість, рефлексивність, здатність перемикатися від неадаптивних думок, усвідомлювати їх, дистанціюватись від стресових образів, які роблять патогенний вплив на особистість;

- здатність до адаптогенного сну та відновлюваних сновидінь. Дозволяє організувати здоровий відновлюваний сон, нормалізувати сомногенні звички, усунути негативні сомногенні реакції;

- здатність до впевненої, асертивної поведінки, яка виявляється в соціальній сміливості, упевненій вербальній і невербальній поведінці, позитивному самоставленні, відповідальності, ініціативності, здатності до асертивної поведінки, соціальній компетентності;

- здатність до психічної та психофізіологічної саморегуляції, уміння тримати власні психофізіологічні стани під свідомим контролем і самоуправлінням, емоційна компетентність і стійкість, самоконтроль імпульсивних спонукань;

- здатність до підтримання та відновлення гарного фізичного стану, яка свідчить про розвинені механізми довільної та мимовільної фізіологічної регуляції, підтримку, збереження та зміцнення фізичного здоров'я;

- здатність до самоуправління часом життя. Охоплює вміння планувати час, розпоряджатися часом, визначати пріоритети, пунктуальність, здатність до раціонального розподілу часу [7; 8].

Розвиток адаптивних здібностей передбачає роботу з кожним структурним компонентом адаптивності.

Технології та техніки підтримання оптимістичності та відчуття гумору. Найбільший внесок у розвиток проблеми оптимістичності зробив професор Пенсільванського університету Мартін Селігман [12]. Він, разом зі Стівеном Майером, сформулювали та дослідили феномен вивченої безпорадності (англ. – *learned helplessness*), який свідчить про те, що людина чи тварина, яка перебуває під негативним впливом стресової ситуації, не вчиняє жодних спроб, щоб покращити своє становище, тому що не вірить у власні сили. Цей стан виникає і закріплюється після кількох негативних спроб змінити на краще стресовий вплив обставин чи уникнути їх і покращити свій стан. У результаті виникає вивчена безпорадність у вигляді пасивності, небажання та невіри в можливість позитивних змін, навіть тоді, коли така можливість з'являється. Порушується процес адаптації, втрачається відчуття контролю, виникають негативні стани та небажання що-небудь робити, погіршується здоров'я. Імунна система так само реагує на безпорадність зниженням здатності протистояти хворобам [12].

В експериментах було встановлено, що оптимізм, на відміну від песимізму, дозволяє людині зберігати стійкість в екстремальних умовах. Оптимісти не припиняють спроби досягти успіху та змінити ситуацію на краще, зберігають ініціативність і активність. Песимісти більше схильні до формування вивченої безпорадності.

У результаті цих експериментів М. Селігман припустив, що можна цілеспрямовано формувати та розвивати оптимістичний стиль мислення. Це лягло в основу створення цілого напрямку та школи у психології – позитивної психології, яка вивчає явища оптимізму, позитивних емоцій, щастя тощо.

Оптимістичний стиль мислення («атрибуції») – це особливий когнітивний стиль пояс-

нення успіхів і невдач, «атрибуція» (приписування). Людина з песимістичною атрибуцією перебільшує роль невдалого досвіду, людина з оптимістичною атрибуцією – применшує роль такого досвіду.

Стиль атрибуції та наявність оптимізму можна виявити за листами, висловлюваннями, науковими роботами, спеціальним тестом тощо.

Оптимізм пов'язаний з відчуттям гумору. Відчуття гумору покращує здоров'я й адаптацію до стресових умов, сприяє відчуттю задоволеності життям, уповільнює деякі хвороби літнього віку.

У сучасних дослідженнях відчуття гумору розглядається не тільки як соціально бажана риса особистості, але і як важлива складова частина психічного здоров'я людини. За допомогою гумору розвивається здатність регулювати емоції, негативні емоції (депресія, сум) змінюються позитивними (радість, щастя).

Відчуття гумору спричиняє позитивний валеогенний і саногенний вплив на психіку, стимулює розвиток важливих складових частин адаптивності. Гумор, що підтримує самого себе, є величезним адаптивним ресурсом, який дозволяє справлятися з подоланням неадаптивних станів.

Для покращення відчуття гумору рекомендується:

- тренувати спостережливість;
- підмічати суттєві елементи в життєвих ситуаціях і в поведінці людини;
- звертати увагу на схожі та відмінні властивості людей і природних явищ;
- вчитися короткому словесному описуванню загального та відмінного в поведінці;
- розвивати уяву та тренувати здатність до візуалізації побаченого та почутого;
- відточувати в мовленні короткі парадоксальні наративи та повідомлення з розбіжностями та висновками;
- вчитися римуванню та створенню нових коротких фраз;
- навчитися самопідтримувальному гумору;
- долати страх за допомогою жартів;
- розвивати критичне мислення;
- позбавлятися неадаптивних думок і когнітивних спотворень;
- використовувати технології позитивного мислення;
- застосовувати гумор цілеспрямовано;
- робити це з почуттям такту, міри та смаку, з усвідомленням адекватного місця та часу для цього.

Рекомендації для підвищення рівня оптимізму:

- дотримуйтесь правила «одна мета на день»;
- відпочивайте 15 хвилин після кожної години напруженої роботи;

– аналізуйте ситуації із тримірної позиції, виділяйте в них позитивне, нейтральне та негативне, з акцентом на користі для вас;

– радійте всьому, що вас кожного дня дивує;

– пробуйте покращити настрій іншим хоча б раз на день;

– виділяйте та візуалізуйте позитивні складники та наслідки події;

– розвивайте чуттєвість за всіма органами чуття;

– слухайте музику, яка вас емоційно заряджає;

– скористайтесь спортом для розвитку фізичних якостей, підсилення впевненості та покращення настрою;

– гуляйте просто неба;

– спілкуйтеся з оптимістами;

– розвантажуйте свій вечір від важливих справ, релаксуйте, дивіться кінокомедії;

– зранку поставте собі питання «Що хорошого я сьогодні зроблю, побачу чи почую?»;

– сформулюйте настанову на зміну негативного ставлення до чогось чи когось на позитивно-конструктивне;

– насолоджуйтеся кожною миттю власного життя та власним оптимізмом;

– знаходьте привід для посмішки та стимулюйте посмішки в навколишніх;

– візуалізуйте в пам'яті людей, з якими вам було приємно та весело;

– читайте анекдоти та смішні історії.

Розвиток здатності до саморегуляції психологічних станів. Психосоматичне здоров'я людини зумовлюється мірою розвитку механізмів мимовільної та довільної саморегуляції. Здатність до саморегуляції – надважливий адаптивний ресурс людини й одна з важливих складових частин адаптивності. Ця здатність дозволяє розвинути та підтримувати адаптивність, забезпечувати підтримку власного психічного здоров'я в екстремальних умовах сьогодення. Здатність до саморегуляції можна розвивати.

Розвиток здатності до саморегуляції проходить низку таких етапів [5]:

– формування мотивації;

– формування знань щодо методів саморегуляції;

– формування вмінь і навичок регулювати власний стан;

– етап контролю за власним станом, як результатом саморегулювання.

Для розвитку здатності до саморегуляції можна використовувати такі методи [5]:

1. Прогресивну м'язову релаксацію (ПМР) Е. Джейкобсона.

2. Аутогенне тренування І. Шульца.

3. Систематичну десенсибілізацію Дж. Вольпе.

4. Дихальні техніки саморегуляції.

5. Медитацію.

6. Майндфулнес Дж. Кабат-Зіна тощо.

Розвиток адаптивного мислення. Розвиток адаптивного мислення ґрунтується на концепціях раціонально-емотивної, когнітивно-поведінкової й особистісних конструктів, підходах Аарона Бека, Альберта Елліса, Джорджа Келлі.

У стресових ситуаціях, які ми змінити не можемо, ми можемо змінити суб'єктивне ставлення до цієї ситуації. Під час тренування можна збільшити ступінь усвідомленості думок і навчитися фокусувати на них увагу, змінювати, відволікатися та зупиняти їх.

Отже, основні вміння в роботі із власними неадаптивними думками – уміння ідентифікувати ці думки, усвідомлювати їх, зупиняти, замінювати на більш корисні, відволікатися від них, концентруватися на інших і дистанціюватися від них.

Під час використання тренувальних вправ увага фокусується на неадаптивних автоматичних (ірраціональних) думках, образах, які породжують дискомфорт, страждання або самозвинувачення. Думках і образах, які несумісні зі здатністю справлятися з негативним станом. Думках, що порушують внутрішню гармонію та продукують неадекватну, надмірно інтенсивну та болісну емоційну реакцію. Думках, що перешкоджають добробуту, ефективному функціонуванню, досягненню людиною важливих цілей.

Можна навчитись зупиняти ці думки. Людина здатна усвідомити їх, коли уявляє або пригадує стресову ситуацію. Процедура, що допомагає виявити власні автоматичні неадаптивні думки, полягає в умінні встановити послідовність зовнішніх подій і своїх реакцій на них.

Для розвитку адаптивного мислення можна використовувати такі техніки:

- техніку зупинки думок ;
- техніку «зміна правил»;
- техніку «заповнення пробілу»;
- техніку «щеплення стресом»;
- імпульсивну техніку;
- техніку «афірмації» тощо [5].

Розвиток упевненості. Поняття «упевненість» (від лат. *confidere*) позначає довіру до себе, позитивну оцінку себе, упевненість у власному тілі, особистісних властивостях і здібностях.

Цінність упевненості в тому, що ця риса являє собою «психологічний стрижень», який дозволяє долати стресові ситуації та підвищувати власну стійкість і адаптивність.

Упевненість є складовою частиною адаптивності до стресу, основою якого є стійке позитивне самоставлення людини до самої себе, до власних умінь, навичок, здібностей, тілесних ознак тощо. Упевненість формується під час виховання, навчання, самовдоскона-

лення та саморозвитку. В основі невпевненості лежать соціальні страхи, невдалий досвід, відсутність соціальних навичок, брак позитивних результатів, негативні вербальні описи себе та самооцінки, ірраціональні переконання, відсутність підтримки та похвали.

Упевненість забезпечує ефективність діяльності та спілкування, успішність адаптації у звичайних і екстремальних ситуаціях.

Для розвитку впевненості можете використовувати такі вправи:

- вправу «Інвентаризація сильних якостей»;
- вправу «Ситуаційна впевненість»;
- вправу «Ситуаційний контекст упевненості»;
- вправу «Погляд упевненої людини»;
- вправу «Зовнішній вигляд і впевненість»

тощо.

Розвиток здатності до управління часом. Управління часом – те, як ми організуємо власний час. Час є важливим чинником стану людини, яка перебуває в екстремальній ситуації. Якщо часу бракує, то людина може перебувати у стресі, їй постійно не вистачає часу, вона поспішає, робить усе останньої миті, не встигає виконувати поточні завдання, які накопичуються, це ще більше напружує людину. Знизити рівень стресу, мінімізувати його наслідки можна за допомогою технік тайм-менеджменту.

Ефективний тайм-менеджмент дає нам змогу максимально використовувати наш час, виконувати завдання швидше та віддавати пріоритет тим, які матимуть найбільший ефект. За допомогою технік тайм-менеджменту можна досягти балансу між роботою й особистим життям.

До основних технік тайм-менеджменту відносять:

1. Правило Парето 80/20.
2. Техніку Pomodoro.
3. Матрицю Ейзенхауера.
4. Закон Паркінсона.
5. Метод бронювання часу.
6. Метод швидкого планування.
7. Метод заборон.
8. Автоматизовані завдання.
9. План на день.
10. Години уваги.
11. «Ні» як ресурс тощо.

Підтримання оптимального фізичного стану: фізична активність і адаптивність. Дослідження фізичних вправ для зниження стресу та покращення стану зазвичай зосереджені на аеробних, циклічних вправах. Науковці встановили, що люди, які протягом 20–30 хвилин виконували аеробні вправи, почувалися спокійніше, цей заспокійливий ефект тривав кілька годин після тренувань. До аеробних, циклічних вправ відносять такі: ходьбу, біг, їзду на велосипеді, плавання, аеробіку, танці, ковзани, лижі тощо.

Регулярна фізична активність може покращити якість життя та зняти стрес, напругу, подолати тривогу та депресію.

Для покращення фізичного стану та швидкого відновлення після стресу фахівці рекомендують регулярну програму аеробних вправ від середнього до інтенсивного рівня (із завчасною обов'язковою консультацією та дозволом лікаря). У програму входить 150 хвилин аеробних вправ середньої інтенсивності на тиждень або 75 хвилин інтенсивних аеробних вправ на тиждень.

Окрім того, можна отримати численні переваги для здоров'я, які пов'язані із силовими тренуваннями. Можна рекомендувати вправи для підтримки загального фізичного стану, від 2 до 3 днів вправ для всіх основних груп м'язів, які виконуються з помірною інтенсивністю від 8 до 12 повторень.

Отже, фізичні вправи можуть бути ефективним компонентом програми розвитку адаптивності й рекомендовані для допомоги тим, хто має симптоми гострого, гострого повторюваного, хронічного стресу та ПТСР.

Техніки регуляції сну. Сомногенні реакції можуть бути адаптивними (здоровими) чи дезадаптивними (патологічними). Хороший сон – ознака гарної адаптації, хорошого фізичного та психічного здоров'я людини.

У стресових умовах сьогодення почастишали випадки порушення сну, безсоння. Дуже часто люди втрачають сон після травматичних подій, які зумовлені будь-якими екстремальними ситуаціями. Цей чинник пояснює поширення порушень сну у великій кількості незахищених і невідготовлених до таких умов людей.

Робота над власним сном є унікальною можливістю управління стресом, можливістю оздоровлення, зцілення та досягнення контролю над своєю психікою в екстремальних ситуаціях.

Сомногенний блок управління стресом включає два підблоки:

- оптимізацію та психогігієну сну;
- регуляцію психофізіологічних станів, які покращують сон.

Висновки. Адаптивність до стресу є полісистемним функціонально-структурним явищем, загальною здібністю (поряд з інтелектом), яка включає біологічно (задатки) та соціально

(власне здібності) зумовлені риси особистості. Розвиток адаптивності передбачає комплексний, системний підхід до формування та тренування визначених умінь і навичок, які розвивають здібності та забезпечують успішну адаптацію та високу результативність і функціональність в екстремальних умовах життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
2. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резильєнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
3. Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків : Віват, 2022. 624 с.
4. Розов В.І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Київ, 1993. 20 с.
5. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
6. Розов В.І. Адаптивні здібності людини в умовах травматичного стресу: Огляд досліджень учених США. *Соціальна психологія*. 2006. № 3 (17). С. 108–120.
7. Розов В.І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 11. С. 41–50.
8. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. 3-тє вид., доп. та перероб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
9. Building your resilience: We all face trauma, adversity and other stresses. Here's a roadmap for adapting to life-changing situations, and emerging even stronger than before. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience/> (дата звернення: 10.12.2023).
10. Maddi S. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. November 1994. № 63 (2). P. 265–74. DOI: 10.1207/s15327752jpa6302_6.
11. Martin R. The Psychology of Humor: An Integrative Approach. URL: <https://ia600703.us.archive.org/4/items/psychologyofhumor00martrich/psychologyofhumor00martrich.pdf> (дата звернення: 15.12.2023).
12. Seligman M. How to change your mind and your life. Vintage books a Division of random House. New York, 2006. 357 p. URL: https://abdulkadir.blog.uma.ac.id/wp-content/uploads/sites/643/2020/02/Learned-Optimism_-How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life-PDFDrive.com-.pdf (дата звернення: 16.12.2023).

СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ РОДИН НА ПРИКЛАДІ ПРОГРАМИ АРМІЇ США “COMPREHENSIVE SOLDIER AND FAMILY FITNESS”

THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL AND THEIR FAMILIES ON THE EXAMPLE OF THE US ARMY PROGRAMME “COMPREHENSIVE SOLDIER AND FAMILY FITNESS”

У статті розглянуто програму “Comprehensive Soldier and Family Fitness”, що діє нині у Сполучених Штатах Америки, у частині психологічної та духовної підготовки військових і їхніх родин, а також можливості її запровадження в Україні. Звернуто увагу на інтегративний підхід програми, яка спрямована на розвиток і зміцнення фізичного, соціального та психологічного благополуччя військового персоналу та їхніх сімей. Також наведено цінність програми, яка полягає в запобіганні багатьом проблемам і хворобам, зокрема й посттравматичному стресовому розладу. Виділено основні напрями програми “Comprehensive Soldier and Family Fitness”, а саме: фізичну підготовку, роботу із сім'ями військових, психологічну підготовку та емоційне благополуччя, духовний розвиток, а також інтеграцію в соціум, розширення підтримуючого кола людей і знаходження однодумців. Розкрито основні завдання програми, як-от зміцнення фізичної готовності, розвиток психологічної спроможності, підтримка сімейного добробуту, підготовка до адаптації в цивільному житті, упровадження культури загальноосвітньої готовності, а також забезпечення готовності до комплексних завдань. Детально проаналізовано особливості психологічної підготовки, передбачені програмою “Comprehensive Soldier and Family Fitness”, а також такі її блоки, як тренінг зі стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту та психологічної гнучкості, психологічна підтримка, програми самопідтримки та самозахисту. Наведено авторські бачення в організації навчання та проведення психоєдукаційних заходів за цими блоками. Розглянуто Глобальний інструмент оцінки (GAT) як інструмент для діагностики психоемоційного стану людини. Розглянуто це один напрям підготовки військовослужбовців і їхніх родин за програмою “Comprehensive Soldier and Family Fitness” – духовний фітнес. Подано бачення даного напрямку, яке було запропоновано її авторами (К. Паргамент, П. Свіні). Наведено твердження про важливість духовної підготовки військових і членів їхніх сімей.

Ключові слова: Comprehensive Soldier and Family Fitness, психологічна підготовка, духовний фітнес, військовослужбовець, психологічна стійкість, емоційне благополуччя.

The article examines the Comprehensive Soldier and Family Fitness programme currently operating in the USA in terms of psychological and spiritual training of military personnel and their families, as well as the possibility of its implementation in Ukraine. Attention is drawn to the integrative approach of the programme, which is aimed at developing and strengthening the physical, social and psychological well-being of military personnel and their families. The value of the programme, which is to prevent many problems and diseases, including post-traumatic stress disorder, is also highlighted. The author highlights the main areas of the Comprehensive Soldier and Family Fitness programme, namely: physical training, work with military families, psychological training and emotional well-being, spiritual development, as well as integration into society, expansion of a supportive circle of people and finding like-minded people. The main objectives of the programme are revealed, in particular, strengthening physical readiness, developing psychological capacity, supporting family well-being, preparing for adaptation in civilian life, introducing a culture of general education readiness, and ensuring readiness for complex tasks. The author analyses in detail the peculiarities of psychological training provided by the Comprehensive Soldier and Family Fitness programme, as well as its blocks such as stress resistance training, development of emotional intelligence and psychological flexibility, psychological support, self-support and self-defence programmes. The author's vision of organising training and conducting psychoeducational activities in these blocks is presented. The Global Assessment Tool (GAT) as a tool for diagnosing the psycho-emotional state of a person is considered. Another area of training for servicemen and their families under the Comprehensive Soldier and Family Fitness programme is considered – spiritual fitness. The vision of this direction, which was proposed by its authors (K. Pargament, P. Sweeney), is presented. The author makes a statement about the importance of spiritual training of military personnel and their families. **Key words:** Comprehensive Soldier and Family Fitness, psychological training, spiritual fitness, military personnel, psychological resilience, emotional well-being.

УДК 355.07:159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.43>

Романенкова О.Ю.

к.мед.н.,
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Актуальність проблеми. Нині наша держава постала перед викликом, до якого навряд чи можна було підготуватися повною мірою, – повномасштабною війною... Однак із 2014 р. на території України проходили військові операції. Держава потребувала вже тоді національної концепції з комплексної системи підготовки військових. Але, на жаль, це завдання було виконано на досить низькому рівні. Варто

визнати, що протягом 2-х останніх років просування в цій сфері теж є мінімальними. І наслідком цього стало те, що нині все менше й менше українців воліють захищати Батьківщину. Мобілізаційного ресурсу гостро не вистачає, щоби перемогти ворога.

Можна говорити, що зараз не на часі проводити військові реформи, зокрема й у частині підготовки солдатів, але з наслідками зволі-

кання з ними ми вже зіткнулися. І якщо не буде прозорості, доступності, підтримки військовослужбовців, поки з ТЦК чоловіки без жодної підготовки будуть потрапляти відразу на фронт, поки сім'ї солдатів не будуть захищені, доти питання мобілізації вирішити буде дуже складно, як і вберегти психологічно здоровий людський потенціал країни.

Тому питання реформування системи підготовки військовослужбовців є на порядку денному та потребує виважених, новітніх рішень. Щоби прискорити процес перегляду й осучаснення концептуальних підходів у даній сфері, доречно скористатися успішним досвідом передових країн світу, але й водночас не нехтувати вже наявними напрацюваннями українських фахівців. І якщо в частині фізичної підготовки солдатів питань найменше, то відкритими лишаються питання психосоціальної готовності військовослужбовців і підтримки їхніх сімей на регулярній основі.

Мета статті. Тож у рамках статті розглянуто програму “Comprehensive Soldier and Family Fitness” (далі – CSF2), що діє натеper у США, саме в частині психологічної та духовної підготовки військових і їхніх родин, а також можливості її запровадження в Україні.

Виклад основного матеріалу. Зважаючи на те, що Україна робить кроки наближення до стандартів НАТО, а також враховуючи те, що наша держава понад 10 років перебуває у стані війни, програми на кшталт CSF2 мають дуже велике значення. Вона демонструє позитивні зміни в американському суспільстві та може стати опорною для нашої країни.

Програма “Comprehensive Soldier and Family Fitness” є ключовою ініціативою, спрямованою на розвиток і зміцнення фізичного, соціального та психологічного благополуччя військового персоналу та їхніх сімей. Основне, що виділяє її серед інших, – це інтегративний підхід, який передбачає не лише комплексну підготовку військових, але і психосоціальну підтримку їхніх родин на різних етапах служби та після неї. І це дуже важливо, адже військові є захисниками для держави, а їхні родини є опорою та захистом для них.

Окрім того, цінність такої програми в тому, що вона дозволяє запобігти появі багатьох проблем і хвороб, серед яких посттравматичний стресовий розлад у військових та гострі стресові розлади у членів їхніх сімей. Як наслідок, навчання згідно із програмою “Comprehensive Soldier and Family Fitness” прививає слухачам життєві навички, необхідні для того, щоб краще справлятися із труднощами та відновлюватися після них, та виховує психологічно стійких, отже, продуктивних членів армійських сімей.

Основні напрями відображено на логотипі програми (рис. 1), як-от:

1. Фізична підготовка.
2. Робота із сім'ями військових.
3. Психологічна підготовка й емоційне благополуччя.
4. Духовний розвиток.
5. Інтеграція в соціум, розширення підтримуючого кола людей і знаходження однодумців.

Основними завданнями програми “Comprehensive Soldier and Family Fitness” є:

1. Зміцнення фізичної готовності. CSF2 визнає, що фізична готовність є невід'ємною частиною військової служби, і із цим важко не погодитися. Однією з основних цілей програми є поліпшення фізичного стану військовослужбовців через систематичні тренування та фітнес-практики.

2. Розвиток психологічної спроможності. CSF2 спрямована на покращення психологічної стійкості та стресостійкості військових. Це передбачає навчання стратегій управління стресом, емоційною регуляцією й інших навичок, які допомагають уникнути психологічного виснаження.

3. Підтримка сімейного добробуту. Однією з головних цілей CSF2 є поліпшення якості життя військових і їхніх родин. Програма надає ресурси для підтримки сімей, зокрема й консультації та навчальні ініціативи.

4. Підготовка до адаптації в цивільному житті. CSF2 прагне забезпечити, щоб військовослужбовці були готові до успішної адаптації до цивільного життя після завершення військової служби. Це передбачає розвиток м'яких навичок, лідерських якостей і стратегій пошуку роботи.

5. Упровадження культури загальноосвітньої готовності. CSF2 працює над створенням культури загальноосвітньої готовності, де психологічна та фізична готовність є не просто частиною навчання, але і цінністю, вбудованою у функцію організації.

6. Забезпечення готовності до комплексних завдань. Однією із ключових мет CSF2



Рис. 1. Логотип програми “Comprehensive Soldier and Family Fitness” [6]

є готовність військовослужбовців до викликів, які вимагають не лише фізичних, але і психологічних і емоційних ресурсів. Програма спрямована на формування загальної готовності до різноманітних завдань і сценаріїв.

Серед напрямів і завдань CSF2 особливий інтерес становить саме психологічний і духовний розвиток. Адже психологічна сила, як і фізична, не «виникає» просто так, її потрібно тренувати, практикувати та вдосконалювати. Однак саме ця складова частина є однією з найменш представлених у системі підготовки військовослужбовців України.

Психологічна підготовка особового складу – «це цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості та психологічної готовності до дій у бою, у складних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку в мирний і воєнний час» [1, с. 6; 3, с. 8]. Саме таке визначення подається в Методичних рекомендаціях із психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки, які підготовлено у 2021 р. Головним управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних сил України [3]. Однак варто зауважити, що така підготовка а нашої державі не є обов'язковою. Окрім того, за підбір і визначення необхідних методів психологічної підготовки відповідає командир підрозділу, тобто людина, яка не є фаховим психологом. Тому доцільно включити психологічну підготовку військовослужбовців до обов'язкової програми навчання, яку має проводити саме військовий психолог, як і визначати психологічну готовність слухачів до подальшої служби. Це саме стосується і членів родини захисників, яких варто теж залучати до такої підготовки, але окремо від військовослужбовців. За роботу із сім'ями (жінками, дітьми, батьками) можуть відповідати звичайні психологи.

У рамках програми «Comprehensive Soldier and Family Fitness» напрям «Психічна стійкість і емоційне благополуччя» включає такі блоки:

1. Тренінг зі стресостійкості. CSF2 пропонує військовослужбовцям і їхнім сім'ям тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості. Ці тренінги надають практичні інструменти для ефективного управління стресом в обставинах, пов'язаних з військовою службою. Тут важливо для родичів військових надати інструменти зменшення стресового навантаження за умов, коли захисник йде на бойове чергування, не виходить на зв'язок, отримав поранення, зник безвісти, потрапив до полону, загинув.

2. Тренінг з розвитку емоційного інтелекту. Програма сприяє розвитку емоційного інте-

лекту, що передбачає здатність розпізнавати, розуміти й ефективно взаємодіяти із власними та чужими емоціями. Це допомагає підвищити самосвідомість і покращити міжособистісні відносини. Для родин військових обов'язково потрібно в цій частині донести відчуття й емоції захисників, коли вони приходять на ротацію чи пройшли списання, дати стратегії комунікації та поведінки, щоби зменшити ризик ретравматизації військовослужбовців, розповісти про важливість їхньої поступової абілітації. Також у межах цього компоненту напряму «Психічна стійкість і емоційне благополуччя» важливо зосередитися на формуванні різноманітних навичок стосунків, на вихованні довіри, конструктивному управлінні конфліктами, створенні спільного сенсу та житті після зради тощо.

3. Психологічна підтримка. CSF2 надає доступ до психологічної підтримки для військовослужбовців і їхніх сімей. Це може включати консультації, групові сесії або інші форми психологічної допомоги, спрямовані на подолання труднощів і підтримку загального психічного благополуччя. Тут особливий акцент варто робити на розширенні соціальних зв'язків, залученості до груп підтримки, волонтерської діяльності тощо. Цей напрям є важливим як для військових, так і для членів родин протягом усього періоду несення служби, а також після неї.

4. Розвиток психологічної гнучкості. CSF2 вчить військовослужбовців адаптуватися до змін, пристосовуватися до нових ситуацій і швидко відновлюватися після стресових подій. Це важливий аспект для забезпечення психічної готовності в різних умовах служби. Насправді, за сучасних важко передбачуваних і турбулентних умов бути гнучким важливо всім, не тільки солдатам. Тому важливо розвивати психологічну гнучкість й у членів родини військових.

5. Програми самопідтримки та самозахисту. CSF2 розвиває у військовослужбовців і їхніх сімей навички самопідтримки та самозахисту. Це включає в себе навчання ефективних стратегій для подолання викликів, а також збереження ментального здоров'я. Це також дуже важлива складова частина психологічної підготовки, адже не завжди є можливість контакту із психологом, командиром, капеланом тощо. Тому важливо опанувати техніки першої допомоги як собі, так і тим, хто навколо, знати, що робити в разі панічних атак, тривоги, усеохопного відчуття страху тощо [6; 8; 10].

Варто відзначити, що перед початком навчання із психологічної стійкості та грамотності програмою передбачено онлайн-тестування для діагностики поточного стану. Глобальний інструмент оцінки (далі – GAT) був однією з перших ініціатив у рамках програми CSF2. Проход-

ження опитування / обстеження за допомогою GAT 2.0 є обов'язкою щорічною вимогою для військовослужбовців [2, с. 53]. Важливо зазначити, що ця 20-хвилинна анкета зосереджена саме на сильних сторонах, а не на слабких, і призначена для вимірювання чотирьох показників: емоційної, сімейної, соціальної та духовної придатності. Отримані дані дозволяють відповідним інституціям оцінити психосоціальну придатність як окремих підрозділів, так і всієї організації, а учасникам тестування – вибрати відповідні базові або поглиблені курси для розвитку психологічної стійкості та грамотності [11].

Навчання із психологічної обізнаності та підготовки для військовослужбовців варто проводити офлайн, але якщо такої змоги не має, то можна онлайн. Щодо близьких родичів військових, то це можуть бути онлайн-зустрічі, а також можна створити для них можливість постійного доступу до відеоматеріалів, презентацій тощо.

Загалом, напрям «Психічна стійкість і емоційне благополуччя» у рамках CSF2 є важливим елементом загальної стратегії підтримки військовослужбовців і їхніх сімей, забезпечує їхню готовність і допомагає їм ефективно впровадитися з викликами військового життя.

Ще одним окремим напрямом у рамках програми "Comprehensive Soldier and Family Fitness" є духовний фітнес. Його модель розробили К. Паргамент, професор психології в Університеті штату Боулінг-Грін, і полковник П. Свіні, професор поведінкових наук і лідерства у Вест-Пойнті [9]. Під духовним фітнесом вони розуміли «визначення своєї мети, основних цінностей, переконань, ідентичності та життєвого бачення. Ці елементи, які визначають сутність людини, дають змогу розвинути внутрішню силу, осмислювати досвід, поводитись етично, витримувати виклики та бути стійким, коли стикається із труднощами. Духовність людини спирається на особисті, філософські, психологічні та/або релігійні вчення чи переконання та формує основу її характеру» [9, с. 59].

Автори, які відповідають за реалізацію цього напрямку, переконані, що духовність є необхідним компонентом програми CSF2, оскільки є:

- значною мотиваційною силою;
- життєво важливим ресурсом для людського розвитку;
- джерелом боротьби, яка може привести до зростання [9, с. 58].

Варто відзначити, що саме ця складова частина підготовки військовослужбовців спричинила найбільший опір і резонанс, особливо з боку релігійних інституцій. Останні вважають, що духовність стала надто світською, що формування духовного ядра може порушувати права атеїстів [5].

Однак залишається досить спірним, що є такі поняття, як «духовність», «дух». Але варто звернутися до відомого австрійського науковця та психіатра В. Франка, який започаткував Третю віденську школу психотерапії, а саме – до логотерапії. Згідно з теорією В. Франкла, людина має тривимірну структуру, до якої, окрім соматичної та психічної, входить і духовна частина. І саме вона прагне пізнати вищий і абсолютний сенс свого існування [4]. І для цього можна і глибоко вірувати в Бога, і бути атеїстом. Але якщо людина бачить сенс у житті, у тому, що вона робить, вона здатна витримати найнеймовірніші випробування.

Висновки. Отже, система підготовки військовослужбовців має бути комплексною й обов'язковою, спрямована не лише на фізичну готовність, але й на психологічну стійкість і емоційне благополуччя військовослужбовців і їхніх родин. Лише за такого підходу можна сформувати вмотивовану, ефективну та ментально здорову армію як важливий, цінний прошарок суспільства, який готовий боронити державу та її народ.

Викликом для нашої держави стає підготовка психологів, зокрема й військових, які були б спроможними проводити такі навчальні тренінги як для військовослужбовців, так і для членів їхніх родин. Тому перспективами майбутніх розвідок можуть бути напрацювання програм для підготовки фахівців, які матимуть змогу навчати психологічної стійкості та грамотності військових і їхніх сімей, напрацювання шляхів запровадження такого навчання до загальної й обов'язкової програми підготовки військових України та їхніх родин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Коун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
2. Куцька О.М. Суть системи "Comprehensive Soldier and Family Fitness" та можливість створення подібної моделі в навчальних закладах Збройних сил України. *Заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання: правовий статус та особливості функціонування* : матеріали Всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 1 травня – 11 червня 2023 р. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 52-Методичні рекомендації із психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних сил України, 2021. 64 с.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
4. Brown N. A Critical Examination of the U.S. Army's Comprehensive Soldier Fitness Program. *The Winner*. 2015. P. 1-Comprehensive Soldier & Family Fit-

ness. URL: <https://ready.army.mil/csff> (дата звернення: 12.01.2024).

5. Comprehensive Soldier Fitness. Building Resilience in a Challenging Institutional Context / R., Cornum et al. *American Psychologist*. 2011. Vol. 66. № 1. P. 4–9.

6. The Comprehensive Soldier and Family Fitness Program Evaluation. Report № 4 : Evaluation of Resilience Training and Mental and Behavioral Health Outcomes / P. Harms et al., P.D. Harms Publications, University of Nebraska – Lincoln, 2013. 51 p.

7. Pargament K., Sweeney P. Building spiritual fitness in the Army: An innovative approach to a vital aspect of human development. *American Psychologist*. 2011. № 66 (1). P. 58–64.

8. Pidgeon S. Army's first Executive Resilience, Performance Course offered to Army leaders at Belvoir. URL: <https://www.army.mil/article/113437/> (дата звернення: 12.01.2024).

9. Seligman M. Building Resilience. *Harvard Business Review*. 2011. URL: <https://hbr.org/2011/04/building-resilience> (дата звернення: 12.01.2024).

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ТА ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ

FEATURES OF PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN WORKING WITH MILITARY SERVANTS AND WAR VETERANS

У статті схарактеризовано аспекти трансформації психічного здоров'я військових і ветеранів в умовах війни. Актуальність розвідки визначається теперішньою ситуацією воєнного стану, який є негативним чинником для психічного здоров'я. Доведено, що психологічна допомога має надаватися в умовах війни. Завданням держави є розроблення програми надання психологічної допомоги військовослужбовцям з метою уникнення проблем із психікою на ранніх стадіях і в майбутньому. З'ясовано, що необхідним механізмом є подолання комплексів щодо звернення по психологічну допомогу. Військове командування має усвідомлювати, що кожен військовий має індивідуальні реакції на зовнішні подразники. Визнано, що кожен із них потребує бесіди, зустрічі з фахівцем, комплексної роботи над проблемою. Окреслено завдання, спрямовані на збереження та поліпшення психічного здоров'я різних груп населення в умовах війни. Відомо, що на здоров'я людини впливає низка соціально-економічних, біологічних й екологічних чинників. Серед них насильство та постійний соціально-економічний тиск визнані ризиками для психічного здоров'я. Поганий стан психічного здоров'я також пов'язаний із швидкими соціальними змінами, стресовими умовами праці, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, порушенням прав людини. Особи, які пережили збройний конфлікт, можуть страждати від психологічної травми, посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії, втрати самооцінки й інших проблем із психічним здоров'ям. У статті обговорюються основні напрями психологічної підтримки. Зазначено, що вона має бути індивідуалізованою й орієнтованою на конкретні потреби. Комплексний підхід до психологічної підтримки, яка охоплює діагностику, планування та реалізацію інтервенцій, може допомогти покращити загальний психологічний стан.

Ключові слова: війна, психотерапія, психосоціальна робота, профілактика, військовослужбовці та ветерани.

The article describes aspects of the transformation of the mental health of military personnel and veterans in the conditions of war. Relevance is determined by the conditions of modernity – wartime. It has been studied that war is a negative factor for mental health. It has been proven that psychological help should be provided in wartime. The task of the state is to develop a support program for military personnel with the aim of providing psychological assistance, which is a perspective of avoiding problems with the psyche in the early stages and in the future. It was found that the necessary mechanism is to overcome complexes regarding seeking psychological help. The military command must organize that each soldier has different reactions to external stimuli. It is recognized that everyone needs a conversation, a meeting with a specialist, comprehensive work on the problem. The tasks aimed at preserving and improving the mental health of various population groups in the conditions of war are outlined. War can have serious effects on a person's mental health, including post-traumatic stress disorder, depression, anxiety disorders and other mental health problems. It is known that a person's mental health is influenced by a number of socio-economic, biological and environmental factors that affect his situation at any moment in time. Among these factors, violence and constant socio-economic pressure are recognized as risks for mental health. Poor mental health is also associated with rapid social changes, stressful working conditions, social isolation, unhealthy lifestyles, and violation of human rights. Survivors of armed conflict may suffer from psychological trauma, post-traumatic stress disorder, anxiety, depression, loss of self-esteem and other mental health problems. The main areas of psychological support are discussed. It is noted that psychological support should be individualized and focused on specific individual needs. A comprehensive approach to psychological support, including diagnosis, planning, and implementation of interventions, can help improve psychological adjustment.

Key words: war, psychotherapy, psychosocial work, prevention, military personnel, and veterans.

УДК 615.851:355.134.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.44>

Фурса Т.П.

к.економ.н., доцент,
доцент кафедри управління
та адміністрування
Івано-Франківський навчально-
науковий інститут менеджменту
Західноукраїнського національного
університету

Власенко Ю.К.

к.політ.н.,
доцент кафедри соціальної роботи,
психології та соціокультурної діяльності
імені Т. Сосновської
Навчально-реабілітаційний заклад
вищої освіти «Кам'янець-Подільський
державний інститут»

Карачинський О.А.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри філософії
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціально-політичні конфлікти у країнах дедалі частіше переростають у війни. Миротворчі місії, локальні війни та регіональні збройні конфлікти, причиною яких є відсутність взаєморозуміння між людьми, політичними рухами, соціальними групами та державами, призводять до серйозних змін у функціонуванні соціальної системи. Участь у бойових діях – це досвід, який часто передбачає фізичні та психологічні травми. Не варто забувати, що психологічна травма війни є однією з головних внутрішніх перешкод для адаптації до мирного життя. Травматичні переживання, відображені у психіці комбатанта, тримають його у стані внутріш-

ньої війни. Після повернення в мирне середовище учасник бойових дій відчуває нові стреси, пов'язані з адаптацією. Первинні стреси, яких він зазнав під час виконання своїх обов'язків, накладаються на вторинні стреси, що виникають після повернення. Це формує внутрішню основу психосоціальної дезадаптації комбатанта в суспільстві. Солдати, які беруть участь у бойових діях, отримують видимі рани «із плоті та крові», а ті, кому згодом ставлять діагноз посттравматичного стресового розладу, отримують їх ще довго після того, як суспільний інтерес до війни згасає. Хвороба може проявитися через тривалий час після того, як солдат залишив зону бойових дій або взагалі припи-

нив військову службу. У такому разі командири можуть навіть не знати про остаточні «втрати» особового складу на всіх рівнях. Усе це свідчить про необхідність періоду психологічного відновлення або психологічної реабілітації для військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Це потрібно для того, щоб підвищити рівень психологічної безпеки та психічного здоров'я до рівня безкризового стану й відновити психологічні ресурси для мирного часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Багато дослідників вивчали особливості психотерапії та психологічного консультування в роботі з військовослужбовцями та ветеранами війни. Наприклад, В. Демидюк, І. Пасічник описали особливості психологічного консультування у професійній діяльності військовослужбовців [1]. Н. Жигаїло, О. Матеюк приділяють особливу увагу вивченню таких психологічних явищ, як бойовий стрес, зокрема аналізують його види та причини виникнення, і посттравматичний стресовий розлад, поширений серед військовослужбовців, які брали участь у бойових діях [2]. С. Іващенко, Н. Козак представляють результати наукового дослідження, що проводилося з метою розв'язання таких завдань: визначити стан здоров'я молоді, яка перебуває в запасі Збройних сил України (далі – ЗСУ). Виявлено, що проблеми зі здоров'ям спостерігаються у великій кількості учасників бойових дій. Для покращення фізичного та психологічного здоров'я створюються реабілітаційні програми [3]. Р. Карпінська, О. Борисенко досліджували проблеми соціально-психологічної та медичної реабілітації учасників АТО та зосереджувалися на таких питаннях, як відновлення психологічних ресурсів, необхідних для повноцінного життя й активного соціального функціонування в мирному середовищі, процеси стабілізації та контролю психологічного стану людини, зменшення симптомів ПТСР, корекція спогадів про події, відновлення стосунків, підвищення самооцінки, зміна ціннісно-нормативних засад поведінки, вироблення ефективних поведінкових стратегій [4]. М. Лукашенко висвітлює аспекти зарубіжного досвіду психосоціальної роботи з учасниками бойових дій і потенціал для його впровадження у вітчизняну практику. Методологічною основою роботи є наукова концепція дослідження стресу та профілактики його негативних наслідків. Описано роль психосоціальної роботи із жертвами збройного конфлікту [5]. О. Ляска, П. Федірко, О. Березкін доводять, що після демобілізації зі збройних сил військовослужбовці стикаються з кардинальними змінами та перебудовою в усіх сферах свого життя. Але в основі всіх цих змін лежить психологічний чинник розбіжності між настановами й очікуваннями у військовому та цивільному житті, тобто наявність когні-

тивного дисонансу. Можна констатувати, що нині питання соціально-психологічної адаптації колишніх військовослужбовців і членів їхніх сімей до нових умов діяльності не отримало належної уваги ні в суспільстві, ні у військових частинах, але є надзвичайно актуальним, важливим і потребує як обговорення, так і відповідного проектування й організації [6]. О. Сафін, А. Якимчук з'ясовують психологічний інструментарій проведення реабілітаційних заходів для ветеранів бойових дій. Зазначається, що нині існує широкий спектр технік і методів психотерапевтичної та психологічної допомоги з використанням методів корекції посттравматичних ситуацій, як-от методи раціональної психологічної корекції, психологічний дебрифінг, методи психічної саморегуляції й особистісно орієнтовані методи психологічної корекції [7]. О. Хуртенко аналізує наукові дослідження із проблем адаптації учасників бойових дій: представлено новітні підходи до діагностики та модифікації психологічних наслідків війни для ветеранів АТО. Висвітлено методи соціально-психологічної реабілітації поранених і хворих; описано метод «психологічного дебрифінгу стресу критичного інциденту» у комплексній системі їх соціально-психологічної реабілітації [8]. А. Чапляк, О. Романів, Б. Надь наголошують, що проблеми соціально-психологічної реабілітації й адаптації до умов життя та діяльності особливо гостро постають у періоди соціально-економічних трансформацій із кризовими явищами і під час воєнних конфліктів. Основним психотравматичним ефектом бойових дій є досить тривале перебування військовослужбовців в особливих стресових ситуаціях, негативні наслідки яких зберігаються впродовж тривалого часу. Наслідки стресу під час війни мають деякий позитивний вплив на людей, але після закінчення війни він стає негативним і деструктивним чинником через постстресові реакції [9]. С. Чижевський, О. Колесніченко, О. Бондаренко описують наявну систему психологічної реабілітації бійців сил безпеки й оборони України. Аналізують формування нормативно-правової бази та відомчих документів щодо діяльності психологів в умовах російської збройної агресії проти України (із 2014 р.), узагальнюють рекомендації щодо розвитку системи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій [10]. В. Якимець, В. Печиборщ, В. Вороненко, А. Никоненко, Г. Слабкий вивчають наукові джерела, нормативно-правові документи, наукові публікації та матеріали науково-практичних конференцій з питань організації медичного забезпечення для ліквідації наслідків застосування хімічної зброї в умовах бойових дій. Дослідження проводилося з використанням аналітичного, бібліометричного, історичного, логічного методів

і системного аналізу. Проаналізовано нормативно-правову базу з питань регулювання психологічної підтримки й реабілітації військовослужбовців і членів їхніх сімей, виявлено необхідність створення системи психологічної реабілітації захисників Батьківщини. З огляду матеріально-технічного й кадрового забезпечення ефективність такої системи має оцінюватися на національному рівні як складова частина національної безпеки держави [11].

Мета статті полягає в охарактеризуванні та вивченні аспектів психологічного здоров'я військовослужбовців і ветеранів в умовах війни, а також у розгляді методів і підходів до психотерапії та психологічного консультування цієї категорії осіб.

Завдання статті:

1. Охарактеризувати аспекти трансформації психічного здоров'я військових в умовах війни та перспективи збереження чи відновлення їхнього психічного здоров'я.

2. Обґрунтувати необхідність і ефективність психологічної допомоги для військовослужбовців і ветеранів війни.

3. Розглянути необхідність і можливості надання індивідуальної та цільової психологічної підтримки з урахуванням специфіки потреб кожного військовослужбовця та ветерана.

Виклад основного матеріалу. В умовах бойових дій саморегуляція поведінки військовослужбовців є фундаментальним викликом. Це пов'язано з тим, що їхні психологічні проблеми та девіантна поведінка несуть загрозу життю та здоров'ю не лише їхньому та їхніх колег, а й цивільного населення. Тому соціальний інтелект кожного окремого військового відіграє провідну роль у цьому процесі. Не менш важливою в контексті самоуправління поведінкою є самореалізація. Можливість такої реалізації, особливо потреба в безпеці, повазі та любові, є важливою рушійною силою для багатьох військовослужбовців в умовах бойових дій [7]. Водночас їхня поведінка має бути передбачуваною з огляду на специфіку професійної діяльності. Коли військовослужбовці виконують свої обов'язки в умовах конфлікту, важливо керувати їхньою поведінкою. Уважається, що найбільш ефективно цього можна досягти шляхом надання психологічної підтримки військовим.

Зважаючи на специфіку професійної діяльності й особливості бойової ситуації, метою психологічного забезпечення є: постійний моніторинг динаміки психологічної обстановки, тобто морально-психологічного стану комбатантів у своїх військах і у військах противника, включно із соціальною ситуацією, бойовими й ергономічними умовами в зоні бойових дій; визначення, оцінка та прогнозування втрати та психологічних втрат військо-

вослужбовців; надання їм психологічної підтримки в зоні воєнних дій [11].

Участь у бойових діях є сильним стресовим чинником, який призводить до порушення функцій організму, розвитку соматичних захворювань і виникнення патологічних реакцій. З огляду на те, що нині не існує єдиного методологічного підходу до організації медичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації учасників бойових дій, а визначені лише окремі напрями теорії та практики в цьому питанні, превентивні заходи з медико-психологічної реабілітації мають знаходити оптимальні варіанти [9]. Адаптація до режиму бойового життя та стресових чинників війни відбувається з усіма її учасниками. Це явище відоме як бойовий стрес і може бути зумовлене як фізіологічними, так і психологічними причинами. Тому різні бойові стресори можна розділити на специфічні та неспецифічні, залежно від характеру їхнього впливу на психіку людини. Очевидно, що реакція кожного військовослужбовця на вплив бойового стресора є індивідуальною і залежить як від значущості цього стресора для бійця, так і від специфічних способів його подолання [10].

У світлі зазначеного вище бажано розробити та впровадити національну програму для забезпечення максимально ефективної психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в зонах бойових дій в Україні. Завдання такої програми мають кілька вимірів. Когнітивний вимір: формування позитивного образу соціальної реальності, професійної діяльності, найближчого оточення та самого себе; сприяння усвідомленню умов для самореалізації у професійній діяльності та поза нею. Емоційний вимір: виявлення осіб, які після військової служби важко адаптуються до умов цивільного життя; розвиток комунікативних навичок, стресостійкості, лідерських якостей і навичок управління своїм емоційним і соціальним життям. Окрім того, основним завданням психологічної підтримки військовослужбовців в умовах війни (з метою зменшення або подолання негативних психологічних явищ, що виникають у таких ситуаціях) можна визначити допомогу в реалізації професійної діяльності й особистісних компетенцій, посилення позитивних якостей особистості та зміну негативних, забезпечення психологічного комфорту та збереження здоров'я військових. Розв'язання цих завдань у процесі реалізації заходів психологічного супроводу можливе за такими напрямками діяльності, як: оцінка та поглиблене вивчення психологічних особливостей особистості щодо її професійної адаптації, а також психологічна підтримка військовослужбовців, які перебувають у дезадаптивному стані через труднощі такої адаптації або неналежний розвиток їхніх професійних якостей.

Для допомоги таким військовим необхідно, наприклад, на регулярній основі надавати професійні психологічні консультації, пропонувати психологічну підтримку в разі виникнення кризових ситуацій під час несення служби в зоні бойових дій, а також оперативно коригувати неадекватні реакції на нові проблеми. Також рекомендується залучати військове духовенство до психологічної підтримки військовослужбовців (відповідно до новітніх вимог і на прохання представників силового блоку держави) [8].

С. Іващенко, Н. Козак виокремлюють кілька шляхів підтримки психологічного здоров'я військовослужбовців [3, с. 42]: спеціальні профілактичні реабілітаційні програми для молоді з функціональними обмеженнями здоров'я можуть бути використані для поліпшення їхнього психологічного становища з метою створення резерву для збройних сил та інших силових структур держави; організація відпусток на відповідному рівні; постійний моніторинг стану психологічного здоров'я.

Висновки. Зарубіжний досвід психосоціальної реабілітації свідчить про те, що в роботі з учасниками бойових дій і їхніми сім'ями варто застосовувати комплексний підхід, а військовослужбовці мають усвідомлювати потребу в послугах з охорони психічного здоров'я, щоб успішно виконувати свої професійні обов'язки. Цей досвід, підтверджений практикою і часом, потребує вивчення його ефективності для застосування в місцевому контексті, що зумовить подальші дослідження в цій сфері. Отже, наведений вище аналіз особливостей психотерапії та психологічного консультування в роботі з військовослужбовцями й ветеранами війни свідчить про те, що чинні процедури регулювання та здійснення психологічної реабілітації бійців у сучасних умовах не є досконалими і потребують доопрацювання. Водночас кількість законодавчих нововведень свідчить про те, що для їх імплементації необхідний перехідний період, вони мають впроваджуватися єдиним пакетом разом із психологічними службами органів безпеки й оборони України. Головним розробником має стати психологічна служба центрального органу виконавчої влади, яка відповідає за реалізацію державної політики у сфері оборони. Ефективний механізм психологічної підтримки військовослужбовців перебуває на стадії розроблення і є технічно ускладненим. Зволікання центральних органів виконавчої влади та неготовність психологічних служб структурних підрозділів Міністерства оборони України до організації психологічної реабілітації військових у воєнний час призводять до збільшення небойових втрат. Подальших досліджень потребує роз-

роблення програм психологічної реабілітації учасників бойових дій, які проходять службу в органах сектору безпеки й оборони України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демидюк В., Пасічник І. Особливості подолання професійного вигорання в середовищі військовослужбовців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2023. № 16. С. 4–12. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3779/3424>.
2. Жигайло Н., Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету*. 2022. № 13. С. 64–70. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8>.
3. Іващенко С., Козак Н. Корекція стану здоров'я осіб молодого віку з метою поповнення резерву Збройних сил України. *Сучасні аспекти військової медицини*. 2020. С. 38–44. <https://doi.org/10.32751/2310-4910-2020-27-25>.
4. Карпінська Р., Борисенко О. Соціально-психологічна та медична реабілітація учасників АТО. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 10. С. 77–82. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.11>.
5. Лукашенко М. Актуальні напрями психосоціальної роботи з учасниками бойових дій: зарубіжний досвід. *Юридична психологія*. 2018. № 2 (23). С. 48–58. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/download/888/892/>.
6. Методичні аспекти соціально-психологічної роботи з військовослужбовцями, що звільняються з лав Збройних сил, і членами їх сімей / О. Ляска та ін. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 5. С. 415–430. URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/42.pdf>.
7. Сафін О., Якимчук А. Психологічні інструменти роботи з учасниками антитерористичних операцій під час їхньої реабілітації. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. 2019. № 3 (14). С. 235–251. URL: https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/228/229.
8. Хуртенко О. Дебрифінг як метод соціально-психологічної реабілітації учасників воєнних дій. *Психологічний журнал*. 2019. № 3. С. 1–13. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/download/195942/196237>.
9. Основні напрями реабілітації учасників бойових дій / А. Чапляк та ін. *Україна. Здоров'я нації*. 2018. № 1 С. 59–61. URL: <https://dSPACE.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/21539/1/59-61.pdf>.
10. Актуальні проблеми розвитку системи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій / С. Чижевський та ін. *Честь і закон*. 2022. № 2 (81). С. 139–149. URL: <http://chiz.nangu.edu.ua/article/download/263832/260094>.
11. Гарантована психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – складова національної безпеки / В. Якимець та ін. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 3 (93). С. 41–50. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/download/13435/12499/45326>.

СПЕЦИФІКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Й ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

THE SPECIFICITY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND EMOTIONAL BURNOUT OF PERSONALITY

Стаття присвячена теоретичному аналізу розуміння явища перфекціонізму у психології й емпіричному дослідженню можливого зв'язку перфекціонізму із процесом емоційного вигорання особистості.

Наголошується, що перфекціонізм є відносно новим предметом дослідження у психології, тому зміст цього поняття досі залишається не досить точним і остаточно не визначеним (може містити перелік великої кількості окремих характеристик, які не завжди логічно поєднуються із самим поняттям перфекціонізму) у науці.

Ми схильні розуміти перфекціонізм як комплексне, інтегральне та багатовимірне явище, основними ознаками якого науковцями прийнято вважати прагнення людиною досконалості та найкращого результату в усьому, установлення нею найвищих стандартів власної діяльності, з одного боку, та її страх як зазнати в цьому невдачі, так і того, що це стане очевидним для оточення. Водночас перфекціоніст ніколи не буває задоволений досягнутим результатом, від чого страждає його самооцінка.

Зазначається, що перфекціонізмом варто вважати лише його патологічний варіант, тоді як те явище, яке науковці тлумачать як нормальний перфекціонізм, може виявитися не власне перфекціонізмом, а прагненням самореалізації особистості.

За результатами проведеного емпіричного дослідження зроблено висновки, що перфекціонізм (як загалом, так і в окремих його видах), за винятком адаптивного / нормального перфекціонізму, можна розуміти як один із суттєвих за значенням чинників / передумов емоційного вигорання особистості; що процес емоційного вигорання почався більше ніж у 85% респондентів, а також що дівчата виявляють схильність до перфекціонізму й емоційного вигорання більше, ніж юнаки.

Ключові слова: перфекціонізм, емоційне вигорання, нормальний і патологічний пер-

фекціонізм, прагнення досконалості, самооцінка.

Article is deals with the theoretical analysis of the understanding of the phenomenon of perfectionism in psychology and an empirical study of the possible connection between perfectionism and the process of emotional burnout of the individual. It is emphasized that perfectionism is a relatively new subject of research in psychology, therefore the content of this concept still remains insufficiently precise and not definitively defined (it may contain a list of a large number of individual characteristics that are not always logically combined with the concept of perfectionism itself) in the science.

We tend to understand perfectionism as a complex, integral, multidimensional phenomenon, the main features of which are considered by scientists to be human striving for perfection and the best result in everything, his setting the highest standards of his own activity, on the one hand, and his fear both of failing in this and of the fact that it will become obvious to others. At the same time, the perfectionist is never satisfied with the achieved result, which affects his self-esteem.

It is noted that only its pathological variant should be considered perfectionism, while the phenomenon that scientists interpret as normal perfectionism may turn out to be not perfectionism itself, but a desire for self-realization of the individual.

Based on the results of the conducted empirical research, the conclusions were drawn that perfectionism (both in general and in its individual types), with the exception of adaptive / normal perfectionism, can be understood as one of the significant factors / prerequisites of emotional burnout of a person; that the process of emotional burnout began in more than 85% of respondents, as well as that girls are more prone to perfectionism and emotional burnout than boys.

Key words: perfectionism, emotional burnout, normal and pathological perfectionism, striving for perfection, self-esteem.

УДК 159.923.2:316.613

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.45>

Чаплак Я.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Чуйко Г.В.

к.філол.н.,
доцент кафедри психології
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Кожна людина, яка починає роботу чи виконання якогось завдання, щоразу хоче досягнути бажаного, хорошого результату. Проте існує категорія людей, для яких хороший результат їхньої діяльності ніколи не видається задовільним, оскільки вони постійно прагнуть найліпшого, найвищого результату та максимальних досягнень у всьому і повсякчас, проте власні успіхи та досягнення ніколи не сприймаються ними як достатні: завжди й усе можна було б зробити ще краще, удосконалити. Тому результат, який задовольнив би їхні амбіції, так і залишається недосяжним. Це – перфекціоністи (від англ. *perfection* – досконалисть, бездоганність, завершеність / довершеність), їх кількість у світі постійно збільшується, що, однак, не йде на користь результатам їхньої

перфекціоністської діяльності.

Явище перфекціонізму – відносно новий об'єкт дослідження у психології, проте проблема його існування, проявів і особливостей уже привернула увагу багатьох науковців. До її вивчення й аналізу зверталися, зокрема, М. Холлендер, Д. Бернс, Д.Е. Хамачек, П.Д. Слейд, Р.Г. Оуенс, Дж. Стойбер, Т. Фанг, Ф. Ліу, Дж. Келлі, А. Ероскен, П.Л. Хьюет, Г.Л. Флетт, Т.С. Грінспон, П.М. Крайовен, М. Вісент, С. Дж. Іган, Т.Д. Вейд, Р. Шафран, М.А. Бешарат, С. Геранмейєпура, Т.В. Грубі, О.А. Чала, А.О. Кононенко, Є.В. Карпенко й багато інших. Проте й досі розуміння феномену перфекціонізму залишається неоднозначним, проте цікавим, що й зумовило наш інтерес до цієї проблеми.

Так, П.М. Крайовен [12] досліджує зв'язок між перфекціонізмом (як рисою особистості), переживанням стресу та психопатологічною симптоматикою в медиків. О.А. Чала [8] проаналізувала складові частини перфекціонізму в контексті їхньої здатності провокувати конфлікти особистості. Дж. Стойбер із співавторами [25], розділивши респондентів на здорових і нездорових перфекціоністів і взагалі не перфекціоністів, вивчав переживання ними моральних емоцій, які «передбачають самооцінку»: сорому, провини та гордості. У результаті було виявлено, що здорові перфекціоністи частіше за решту досліджуваних схильні відчувати гордість за досягнуте, а перфекціоністам загалом більш властиво переживати провину, а не сором (відчують, що завжди могли б зробити краще, ніж зробили). А.О. Кононенко [4] у своєму дослідженні дійшов висновку, що психологічні проблеми, які створює для людини й оточення її перфекціонізм, значно більш залежні від схильності перфекціоніста надміру критично оцінювати результати власної діяльності, ніж від його прагнення пред'являти до неї завищені вимоги, яке патологічним не є.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз феномену перфекціонізму та його розуміння у психології й емпірично дослідити можливий зв'язок перфекціонізму особистості з її схильністю до емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Традиційно вважається, що перше наукове тлумачення перфекціонізму було запропоновано у II половині ХХ ст. М. Холлендером, який був схильний розуміти перфекціонізм як налаштованість людини постійно висувати надто високі вимоги до процесу та результатів своєї діяльності [6]. Проте ми схильні думати, що ідея того перфекціонізму, який пізніше назвуть адаптивним, нормальним, започаткована ще А. Адлером, коли він, проаналізувавши прагнення до влади та переваги, дійшов висновку, що зрозуміти людину та мету її життя можна лише виходячи з думки, що нею керує прагнення досягти досконалості у смислі самоздійснення особистості та максимального вияву нею власної суті [5].

Серйозним / ґрунтовним дослідником перфекціонізму був Д. Бернс [11], відповідно до поглядів якого перфекціонізм розуміється як такий феномен, що стосується не лише діяльності людини, але й постановки нею нереально високих цілей, об'єктивно – недосяжних, та схильності оцінювати себе лише на основі особистих здобутків і успіхів. Проте, урахувавши нереальність і недосяжність цілей, які ставить перед собою перфекціоніст, у кінцевому підсумку він відчувається невдахою та нікчемою в усьому.

На думку С. Геранмейєпура та М.А. Бешарат [17], перфекціонізм є невротичною струк-

турою, заснованою на бажанні людини бути бездоганною, встановленні високих стандартів для цієї якості за схильності до критичної оцінки досягнутих результатів. У прагненні досконалості перфекціоніст не зупиняється, керований принципом «мушу».

Т. Фанг і Ф. Ліу [15] розуміють перфекціонізм як особистісну рису, що визначає прагнення людини досягти найвищих стандартів діяльності та супроводжується її схильністю надміру критично себе оцінювати, що впливає не лише на роботу та життя людини, але й на її психічне здоров'я. Т.В. Грубі [1] наголошує на такому аспекті перфекціонізму, як прагнення людини досягти досконалості в усьому та довести кінцеві результати своєї діяльності до граничних стандартів різного плану: естетичних, інтелектуальних чи моральних. Є.В. Карпенко [3] розуміє перфекціонізм як прийняття людиною максимально високих стандартів щодо результатів і наслідків власної діяльності, прагнення досягти максимальної довершеності, за надмірної чутливості людини до критики на її адресу та боязні невдачі.

Зараз перфекціонізм цілком обґрунтовано прийнято розуміти як комплексний і багатоаспектний феномен (що поєднує афективний, когнітивний, мотиваційний і конативний компоненти), настільки складний, що потребує подальшого ретельного аналізу. Науковцями лише наголошується, що загалом визнане визначення перфекціонізму у психології відсутнє, що змушує зосереджуватися на його основних характеристиках / особливостях, які найчастіше акцентуються різними науковцями: перфекціоністи вирізняються схильністю оцінювати результати своєї діяльності за найвищим, об'єктивно нераціональним стандартом, з одного боку, та постійними переживаннями / страхом нездатності їм відповідати, що зумовлює відповідну самооцінку особистості, – з іншого [14].

М. Вісент [26] із колегами вважають перфекціонізм багатовимірним конструктом, що містить дві основні складові частини вищого порядку: перфекціоністські прагнення досягти досконалості та найвищих стандартів виконання діяльності та перфекціоністські занепокоєння через помилки (можливі та реальні), критику (власну та зовнішню), брак задоволення від досягнутого.

Окрім того, як зазначалося раніше [9], різні психологічні підходи до розуміння явища перфекціонізму не варто, на наш погляд, уважати непоєднуваними / окремими, навпаки, усі вони в системному взаємозв'язку можуть допомогти зрозуміти та пояснити складне та багатогранне явище перфекціонізму.

Отже, перфекціоніст понад усе прагне досягти досконалості виконання будь-якої

діяльності. Водночас його вимогливість до себе не має меж і все зростає, незалежно від того, чи оцінює він результати своїх дій як позитивні, успішні, чи як недолюблі, невдалі, провальні. Це дещо парадоксально / алогічно поєднується зі страхом потерпіти невдачу, оскільки, навіть боячись провалу, перфекціоніст усе-таки схильний постійно підвищувати планку власних стандартів діяльності, широко сподіваючись, що придуманий ним ідеал досяжний, варто лише докласти максимум зусиль, забуваючи водночас, що межа в досконалості загалом відсутня (завжди можна бути більш досконалим, ніж попередники) та що світ загалом досить недосконалий і більш довершеним від зразкового виконання різних завдань перфекціоністом він не стане. Він також зацікавлений у соціальній верифікації своїх досягнень, у тому, що буде гідно високо оцінений оточенням: адже це слугуватиме реальним свідченням його досягнень / успіхів. А прагнучи лише досконалості в усьому, а із часом – і в усіх, перфекціоніст перестає помічати, що повз нього проноситься звичний для інших людей плін життя. Окрім того, він не може бути по-справжньому задоволений досягнутим: те, що на етапі здійснення діяльності / завдання було дуже бажаним, у її результаті виявляється вже недостатнім: і намічається наступна, вища мета.

Спочатку Д.Е. Хамачек [19], а пізніше Г.Л. Флетт і Р.Л. Хьюет [16], помітивши неоднозначність феномену перфекціонізму, запропонували виділяти два його види: нормальний і патологічний, – і такий поділ, по суті, закріпився у психології: навіть якщо ці види перфекціонізму називалися дещо по-іншому різними науковцями, відображаючи їхні основні властивості з погляду окремого вченого, їхній зміст змінювався дуже мало (наприклад: позитивний і негативний перфекціонізм у Т. Бен-Шахара [7], адаптивний і дезадаптивний – у П.Д. Слейда та Р.Г. Оуенса [23]).

Проте незрівнянно більше уваги, і, як на нас, це закономірно, сучасна наука приділяє вивченню невротичного / патологічного перфекціонізму (який, на думку психологів, є результатом неправильного, непропорційного розвитку та співвідношення перфекціоністських тенденцій [22]), його особливостей і наслідків: від порушень сну та переживання пролонгованого стресу / дистресу та перевтоми до депресії та схильності до вчинення суїцидальних спроб (окрім того, розладів настрою, харчування тощо [4]). Тоді як суттєві ознаки / прояви позитивного перфекціонізму, на нашу думку, виглядають досить неоднозначно й остаточно не визначені, а його характеристики різними науковцями (наприклад, Т. Бен-Шахаром [7] чи С. Геранмейєпурую та М.А. Бешаратом [17]) змушують нас сумніватися в тому, що йдеться саме про перфекціо-

нізм, а не, наприклад, про щире сумління чи відданість людині під час виконання важливого завдання чи про її саморозвиток і самовдосконалення на шляху до самореалізації / самоздійснення, оскільки ознаками такого «перфекціонізму» вважається наявність чітких критеріїв дій людини та її розуміння особистих обмежень [17] (отже, вона здатна вчасно зупинитися) та здатність, на відміну від невротичних перфекціоністів, відчувати гордість за свої досягнення [25]. Тоді як процес і результат самоактуалізації особистості не тотожні перфекціоністським прагненням досягти максимальної досконалості, а передбачають реалізацію людиною своїх вроджених і найліпших здібностей і можливостей, її духовний ріст, досягнення нею відчуття самодостатності та розуміння себе, життя у згоді із власними екзистенційними цінностями та совістю [2]. Перфекціоністські ж прагнення людини ніколи не бувають цілком реалізованими, зокрема й тому, що прагнення досконалості для неї – єдино значуще. Дж. Келлі [21, с. 11] також пропонує розрізняти прагнення досконалості та перфекціонізм, оскільки основною ознакою перфекціонізму, власне, не є прагнення досягти вищої мети; його визначає тривога чи страх провалу і, як наслідок, – проблеми із самооцінкою особистості та відсутність у неї відчуття задоволення від власних досягнень; причиною ж його є «дисфункціональність» мислення людини.

Тобто ми схильні вважати, що власне перфекціонізм може виявлятися лише у варіанті дезадаптивного та невротичного, що стає джерелом різних проблем для людини, тоді як те психологічне явище, яке науковці витлумачують як «здоровий, нормальний» перфекціонізм, насправді перфекціонізмом не є. До речі, Т.С. Грінспон [18] також наголошував, що прагнення досконалості не варто розуміти як перфекціонізм.

Від С.Дж. Ігана, Т.Д. Вейда та Р. Шафрана [13] бере початок думка, що перфекціонізм – це трансдіагностичне явище, оскільки його наявність відіграє дуже важливу роль у формуванні та розвитку багатьох психічних розладів, а його прояви в такому разі посилюються. Навіть більше, на думку науковців, він може бути майбутнім «провісником» розвитку психопатології.

П.Л. Флетт і Г.Л. Хьюет [16; 20] також виділили три основні виміри / прояви перфекціонізму: 1) перфекціонізм, зорієнтований на саму людину, – коли він стосується суто самого перфекціоніста, внутрішньоособистісний, тобто людина прагне досконалості суто «для себе»; така людина спочатку виділяє для себе перфекціоністські стандарти, а потім, коли не може їх дотриматися, вдається до нищівної самокритики; 2) перфекціонізм, спрямований на інших, – міжособистісний – тут надмірні,

нереалістичні вимоги ставляться до результатів діяльності інших людей, змушують їх бути максимально цілком довершеними в усьому, з постійним оцінюванням і критикою їх за промахи; 3) соціально визначений / установлений перфекціонізм – перфекціоніст у цьому разі переконаний, що інші люди пред'являють нереалістично завищені вимоги щодо довершеності результатів його діяльності і їх задовольнить лише їх досягнення [10], інакше вони будуть розчаровані [25]. Перший тип перфекціонізму частіше співвідноситься з позитивним, а третій – з негативним вимірами перфекціонізму.

Для досягнення мети роботи ми провели емпіричне дослідження, де вибіркою стали студенти старших курсів (III–VI) ЧНУ ім. Ю. Федьковича, майбутні психологи ($n = 81$).

У дослідженні використовувалися такі методики: «Велика трискладова шкала перфекціонізму» (“The big three perfectionism scale”) М. Сміта, Д. Сакловскей, Дж. Стойбер, С. Шеррі [24], адаптована Т.В. Грубі, призначена для діагностики рівня перфекціонізму особистості загалом і трьох його складників / проявів: жорсткого перфекціонізму (суворе наполягання людини, що її власна продуктивність повинна бути цілком бездоганною, проте саме від неї (а досконалість абсолютно недосяжна) залежить її самооцінка), самокритичного перфекціонізму (постійні сумніви в собі, негативно-гостре реагування на невдачі, схильність до самокритики, переконаність, що інші вимагають від людини досконалості) та нарцисичного перфекціонізму (нереалістичні очікування щодо досягнень інших, знецінення їх, переконаність людини, що вона має право на особливе ставлення до себе, уважаючи себе більш досконалою в усіх відношеннях, ніж інші), – кожен із яких складається з кількох чинників / шкал нижчого порядку; «Переглянута майже досконала шкала перфекціонізму» (“The almost perfect scale-revised”) Р.Б. Слейні, К.Г. Райса, М. Моблі, Дж. Тріппі та Дж.С. Ешбі, яка виявляє два види перфекціонізму: адаптивний (що визначається шкалами: «стандарт» (постановка особистістю високих стандартів власної діяльності та розуміння неможливості їх досягти) та «порядок» (особистісні риси, на кшталт дисциплінованості й організованості, які забезпечують упорядкованість діяльності особистості на шляху реалізації нею перфекціоністських прагнень), дезадаптивний – шкала «невідповідність» – відображення думки перфекціоніста не лише про те, що результати його діяльності насправді ніколи не відповідають його власним вимогам до них, але і його переконаності, що поставлена ним мета так і залишиться недосяжною; «Опитувальник професійного (емоційного) вигорання» К. Маслач, С. Джексон (“Maslach Burnout Inven-

tory”, “MBI”), адаптований Н. Водоп'яною, О. Старченковою, що визначає як загальний рівень емоційного вигорання досліджуваного, так і ступінь прояву його симптомів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції персональних / професійних досягнень.

Аналіз отриманих у дослідженні даних показав:

1) високий показник перфекціонізму виявлено у 39,5% респондентів, причому найбільший внесок до загального показника перфекціонізму роблять такі його види, як суворий / ригідний та нарцисичний перфекціонізм (на високому рівні вони проявляються в 43,21 та 40,74% вибірки відповідно); домінує дезадаптивний тип перфекціонізму (високі показники – у 51,85% опитаних, середня – 54,91 балів, тоді як високий рівень адаптивного перфекціонізму – лише у 30,86% респондентів (середня – 37,42 балів));

2) цілком відсутні прояви емоційного вигорання лише у 13,58% досліджуваних, тоді як у решти вибірки воно почало розвиватися та досягло високого (у 32,09%) і дуже високого (у 18,52%) рівнів; серед симптомів вигорання в досліджуваній вибірці переважає емоційне виснаження: високий рівень діагностовано у 35,8% респондентів, що значно більше від прояву інших симптомів вигорання, тоді як низький рівень цього показника показали результати 3,7% опитаних (що також менше, ніж за іншими симптомами вигорання);

3) кореляційний аналіз даних дослідження за Ч. Спірменом (Spearman r) виявив статистично значущі кореляційні зв'язки переважно середнього рівня кореляції показника емоційного вигорання й усіх його симптомів із показниками суворого, самокритичного, нарцисичного та загального перфекціонізму та з адаптивним (негативна кореляція) та дезадаптивним (позитивні показники зв'язку) видами перфекціонізму. Зокрема, проілюструємо ситуацію кореляційними зв'язками загального показника емоційного / професійного вигорання з показниками перфекціонізму особистості: ступінь вигорання корелює з ригідним ($r = 0,24$; $p \leq 0,05$), самокритичним ($r = 0,56$; $p \leq 0,001$), нарцисичним перфекціонізмом ($r = 0,46$; $p \leq 0,001$), сумарним показником перфекціонізму ($r = 0,57$; $p \leq 0,001$), адаптивним ($r = -0,41$; $p \leq 0,001$) і дезадаптивним ($r = 0,48$; $p \leq 0,001$) видами перфекціонізму; тобто адаптивний / нормальний перфекціонізм, співвідносний із саморозвитком, самореалізацією та самовдосконаленням особистості, не приводить до її швидкого емоційного вигорання;

4) ураховуючи у своєму дослідженні гендерний аспект і використавши для цього U-test Манна – Уїтні, ми виявили статистично значущі відмінності між юнаками ($n = 43$) і дівчатами

($n = 38$) за такими показниками: дівчата сильніше, ніж досліджувані юнаки, відчувають емоційне виснаження ($U = 300,5$; $p = 0,000$), деперсоналізацію ($U = 387,5$; $p = 0,000$), редукцію особистих досягнень ($U = 552,5$; $p = 0,01$) і емоційне вигорання загалом ($U = 427$; $p = 0,000$); у них також сильніше проявляються самокритичний ($U = 408$; $p = 0,000$) і нарцисичний ($U = 371,5$; $p = 0,000$) виміри перфекціонізму та перфекціонізм загалом ($U = 369$; $p = 0,000$), а також схильність до дезадаптивного типу перфекціонізму ($U = 212,5$; $p = 0,000$).

Висновки із проведеного дослідження. Перфекціонізм – складне, комплексне та багатоаспектне явище, єдине чітко розуміння якого у психології досі відсутнє. Головними ознаками / проявами перфекціонізму є: 1) встановлення людиною об'єктивно нерелістичних, завищених стандартів для власної діяльності, прагнення їх досягти та щира впевненість, що це можливо; 2) страх невдачі, провалу в результаті виконання діяльності; зовнішньої критичної її оцінки. Це впливає на самооцінку перфекціоніста, проте не спонукає його знизити вимоги до результатів своєї діяльності.

У психології прийнято виділяти два несумісні / різні види перфекціонізму: нормальний і патологічний, проте ми схильні вважати справжнім перфекціонізмом лише патологічний перфекціонізм, тоді як нормальний перфекціонізм має надто багато спільних рис із прагненням особистості досягти досконалості та самореалізації.

За результатами дослідження можна зробити такі висновки: 1) перфекціонізм властивий майже 40% опитаних студентів; домінує в них дезадаптивний тип перфекціонізму: він переважає його адаптивний тип у 58,02% респондентів; 2) у більшості досліджуваних почався процес емоційного вигорання, головною ознакою чого є значне емоційне виснаження; 3) показник емоційного вигорання та його симптоми кореляційним зв'язком поєднані з усіма видами та типами перфекціонізму, включаючи і його загальні показники, що обґрунтовує думку про те, що перфекціонізм можна вважати одним із важливих чинників / передумов емоційного вигорання особистості; водночас адаптивний тип перфекціонізму не сприяє розвитку вигорання; 4) дівчатам, порівняно з юнаками, властиві сильніші прояви як перфекціонізму загалом (і його видів) та дезадаптивного типу перфекціонізму зокрема, так і емоційного вигорання й усіх його симптомів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грубі Т.В. Концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму особистості. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові

науки». 2016. Вип. 1. С. 27–39. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2016_1_6.

2. Екзистенційна та гуманістична психологія / І.М. Зварич та ін. ; за наук. ред. В.Г. Панка. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.

3. Карпенко Є.В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 1 (1). С. 30–37. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_1\(1\)_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_1(1)_7) (дата звернення: 18.12.2023).

4. Кононенко А.О., Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості: норма чи патологія? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 3 (2). С. 170–174. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_3\(2\)_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_3(2)_31) (дата звернення: 18.12.2023).

5. Махній М.М. Історія психології. Київ : Слово, 2016. 472 с.

6. Павлова В.С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія «Психологічні науки». 2013. № 2 (10). С. 242–246. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_48 (дата звернення: 16.12.2023).

7. Семенов С. Перфекціонізм: шлях до успіху vs діагноз. URL: <https://kfund-media.com/perfektsionizm-shlyah-do-uspihu-vs-diagnoz/> (дата звернення: 18.12.2023).

8. Чала О.А. Перфекціонізм як детермінанта деструктивної конфліктності юнацтва. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2015. Вип. 15. URL: http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._Випуск_15 (дата звернення: 18.12.2023).

9. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Проблема перфекціонізму у психології. *Грааль науки*. 2023. № 24. С. 640–646. DOI: 10.36074/grail-of-science.17.02.2023.120.

10. The Role of Perfectionism Dimensions to Psychological Well-Being in First Year Students with Stress as a Mediator. Proceedings of the Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2019) / F.X. Aryani et al. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 2020. Vol. 439. P. 612–621. DOI: 10.2991/assehr.k.200515.102.

11. Burns D.D. A perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. 1980. № 11. P. 34–52. URL: <https://motamem.org/wp-content/uploads/2019/03/The-Perfectionist-Script-for-self-defeat.pdf> (дата звернення: 18.12.2023).

12. Craiovan P.M. Correlations between perfectionism, stress, psychopathological symptoms and burnout in the medical field. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. № 127. P. 529–533. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.03.304.

13. Perfectionism as a transdiagnostic process : a clinical review / S.J. Egan et al. *Clin Psychol Rev*. 2011. № 31 (2). P. 203–12. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.04.009.

14. Erozkan A. Understanding the Role of Dimensions of Perfectionism on Anxiety Sensitivity. *Universal Journal of Educational Research*.

2016. № 4 (7). P. 1652–1659. DOI: 10.13189/ujer.2016.040717.

15. Fang T., Liu F. A Review on Perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*. 2022. № 10. P. 355–364. DOI: 10.4236/jss.2022.101027.

16. Flett G.L., Hewitt P.L. Cognitive and self-regulation aspects of perfectionism and their implications for treatment: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2007. № 25. P. 227–236. DOI: 10.1007/s10942-007-0054-5.

17. Geranmayepoura S., Besharat M.A. Perfectionism and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2010. № 5. P. 643–647. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.158.

18. Greenspon T.S. Making sense of error: A view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*. 2008. № 62 (3). P. 263–282. DOI: 10.1176/appi.psychotherapy.2008.62.3.263.

19. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 1978. № 15 (1). P. 27–33.

20. Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. № 60 (3). P. 456–470. DOI: 10.1037/0022-3514.60.3.456.

21. Kelly J.D. 4th. Your Best Life: Perfectionism – The Bane of Happiness. *Clin Orthop Relat Res*. 2015. № 473 (10). P. 3108–3111. DOI: 10.1007/s11999-015-4279-9.

22. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis / K. Limburg et al. *Journal of Clinical Psychology*. 2017. № 73 (10). P. 1301–1326. DOI: 10.1002/jclp.22435.

23. Slade P.D., Owens R.G. A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*. 1998. № 22. P. 372–390. DOI: 10.1177/01454455980223010.

24. The big three perfectionism scale: a new measure of perfectionism / M.M. Smith et al. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016. № 34. P. 670–687. DOI: 10.1177/0734282916651539.

25. Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists / J. Stoeber et al. *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43. Issue 1. P. 131–141. DOI: 10.1016/j.paid.2006.11.012.

26. Perfectionism, Motives, and Barriers to Exercise from a Person-Oriented Approach / M. Vicent et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18 (15). P. 8125. DOI: 10.3390/ijerph18158125.

ВОЛОНТЕРСЬКА АКТИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГА ТА СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

VOLUNTEER ACTIVITY AS A PSYCHOLOGICAL ASPECT OF THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A PSYCHOLOGIST AND SOCIAL WORKER

У статті розглядається дослідження волонтерської діяльності під час повномасштабної війни. «Волонтерство – це важлива школа життя, саморозвитку та зростання, яка допомагає формувати та виховувати себе як високодуховну, гуманну, ціннісно орієнтовану, культурну особистість із бажанням і здатністю творити у кращих гуманістичних традиціях і досягненнях людства». Вплив волонтерства на формування професійної й особистісної ідентичності молоді дуже великий у соціалізації самого себе та допомозі іншим. Ми визначили психологічні механізми процесу професійно-особистісного розвитку майбутніх психологів і соціальних робітників, для яких волонтерство є найефективнішим середовищем для їх запуску: доміную, інтеріоризацію, рефлексію. Сформована доміную дозволяє підтримувати в молодого спеціаліста – психолога та соціального працівника прагнення до професійного й особистісного розвитку, самовдосконалення. У результаті волонтерської діяльності у студентів психологів і соціальних працівників усе те, що осмислив, відчув, усвідомив, пережив, інтеріоризується ними як комунікативний, емоційний і професійний досвід. Інтеріоризація сприяє розвитку в майбутніх психологів і соціальних працівників особистісних гуманістичних якостей: емпатії, толерантності.

Волонтерська діяльність сприяє розвитку у психолога та працівника із соціальної роботи якості рефлексії та толерантності, оскільки волонтерська діяльність пов'язана з різними людьми: інвалідами, соціальними сиротами, тяжкохворими, дітьми з багатодітних сімей, літніми людьми. Волонтерство вчить студентів психологів і працівників із соціальної роботи гнучкості, умінню слухати та чути іншу людину, здібності з терпінням і повагою ставитися до позиції старої людини, дитини, до всіх, кому потрібна допомога.

Великий внесок у становлення теорії волонтерства, аналіз досліджень і публікацій теоретичних і методологічних засад зроблено українськими вченими (О. Безпалько, Н. Завєріко, І. Зверева, Г. Лактіонова); розглянуто організацію волонтерської діяльності у вищих навчальних закладах (З. Бондаренко, В. Кратінова, Т. Лях), роль волонтерства у професійному становленні соціальних працівників (О. Караман, Н. Ларіонова, О. Песоцька, С. Харченко); вивчено концептуальні основи педагогічно-професійної підготовки освітніх кадрів (О. Алексюк, В. Сагарда, А. Калська, М. Фірсов, Є. Холостова), мотиваційні чинники участі у волонтерській діяльності (Н. Трубникова, Н. Черепанова), проблеми волонтерства (О. Безпалько, Р. Войнова, А. Калська, Н. Комарова, С. Толстоухова).

Увага до волонтерської діяльності також знаходить відображення в дисертаційних дослідженнях, усе це свідчить про активі-

зацію теоретико-прикладного інтересу до даної проблематики. Автори дисертаційних досліджень використовують потенціал волонтерської діяльності для формування в майбутніх фахівців комплексу практичних навичок (А. Сафіна) і гуманістичних ціннісних орієнтацій, моральних цінностей (К. Іванова, Н. Морова, Н. Паделеро).

Водночас проблема волонтерської активності як аспекту професійного становлення психолога та соціального працівника розроблена ще не досить. Не конкретизовані сутнісні характеристики волонтерської активності, немає однозначності в розумінні аспекту професійного становлення психолога та соціального працівника, не визначені умови для формування готовності до професійної діяльності психолога та соціального працівника в разі включення у волонтерську активність.

Ключові слова: психологічний аспект волонтерської діяльності, професійне становлення психолога та соціального працівника.

The article examines a study of volunteering during a full-scale war. "Volunteering is an important school of life, self-development and growth, which helps to form and educate oneself as a highly spiritual, humane, value-oriented, cultural individual with the desire and ability to create in the best humanistic traditions and achievements of humanity". The influence of volunteering on the formation of the professional and personal identity of young people is very great in socializing oneself and helping others. We identified the psychological mechanisms of the process of professional and personal development of future psychologists and social workers, for whom volunteering is the most effective environment for their launch: dominant; internalization; reflection The formed dominant allows you to support the desire of a young specialist – psychologist and social worker for professional and personal development, self-improvement. As a result of volunteering, students of psychologists and social workers internalize everything they have thought about, felt, realized, and experienced as a communicative, emotional, and professional experience. Internalization contributes to the development of personal humanistic qualities in future psychologists and social workers: empathy, tolerance.

Volunteering contributes to the development of the quality of reflection and tolerance in psychologists and social workers, since volunteering is related to various people: disabled people, social orphans, the seriously ill, children from large families, old and elderly people. Volunteering teaches psychology students and social workers flexibility, the ability to listen and hear another person, the ability to treat the position of an old person, a child, and anyone who needs help with patience and respect.

Ukrainian scientists (O. Bezpalko, N. Zaveriko, I. Zvereva, G. Laktionova) made a great contribu-

УДК 316.061.213(477.72)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.46>

Юнг Н.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Кантарьова Н.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Атанова В.В.

студентка, спеціальність 231.
Соціальна робота,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

tion to the formation of the theory of volunteering, analysis of research and publications of theoretical and methodological foundations; organization of volunteer activities in higher educational institutions (Z. Bondarenko, V. Kratynova, T. Lyakh); the role of volunteering in the professional development of social workers (O. Karaman, N. Lariionova, O. Pesotska, S. Kharchenko); studying the conceptual foundations of pedagogical and professional training of educational personnel (O. Aleksyuk, V. Sagarda, A. Kapska, M. Firsov, E. Kholostova); motivational factors for participation in volunteer activities (N. Trubnikova, N. Cherepanova); problems of volunteering (O. Bezpalko, R. Voynova, A. Kapska, N. Komarova, S. Tolstoukhova).

Attention to volunteer activities is also reflected in dissertation research, all of which indicates the intensification of theoretical and applied inter-

est in this issue. Authors of dissertation studies use the potential of volunteer activities to form a set of practical skills (A. Safina) and humanistic value orientations and moral values (K. Ivanova, N. Morova, N. Padero) in future specialists.

At the same time, the problem of volunteer activity, as an aspect of the professional development of a psychologist and social worker, has not yet been sufficiently developed. The essential characteristics of volunteer activity are not specified, there is no clarity in the understanding of the aspect of the professional development of a psychologist and social worker, the conditions for the formation of readiness for the professional activity of a psychologist and social worker when included in volunteer activity are not defined.

Key words: psychological aspect of volunteering, professional development of psychologist and social worker.

Постановка проблеми. «Волонтерство – це важлива школа життя, саморозвитку та зростання, яка допомагає формувати та виховувати себе як високодуховну, гуманну, ціннісно орієнтовану, культурну особистість з бажанням і здатністю творити у кращих гуманістичних традиціях і досягненнях людства». Психологічний вплив волонтерства на формування професійної й особистісної ідентичності молоді дуже великий у соціалізації самого себе та допомозі іншим. Ми визначим психологічні механізми процесу професійно-особистісного розвитку майбутніх соціальних робітників, для яких волонтерство є найефективнішим середовищем для їх запуску: домінанту, інтеріоризацію, рефлексію. Сформована домінанта дозволяє підтримувати в молодого спеціаліста прагнення до професійного й особистісного розвитку, самовдосконалення. У результаті волонтерської діяльності майбутній соціальний робітник усе те, що осмислив, відчув, усвідомив, пережив, інтеріоризує як комунікативний, емоційний і професійний досвід. Інтеріоризація сприяє розвитку в майбутніх соціальних робітників особистісних гуманістичних якостей: емпатії, толерантності. Рефлексія – це механізм, що дозволяє молодому фахівцю із соціальної роботи та психології виявити цінності та смисли волонтерської діяльності, навчитися вирішувати професійно-соціальні завдання. Волонтерська діяльність сприяє розвитку в молодого спеціаліста із соціальної роботи якості рефлексії та толерантності, оскільки волонтерська діяльність пов'язана з різними людьми: інвалідами, соціальними сиротами, тяжкохворими, дітьми з багатодітних сімей, літніми людьми. Волонтерство вчить молодих спеціалістів гнучкості, умінню слухати та чути іншу людину, здібності з терпінням та повагою ставитися до позиції літньої людини, дитини, до всіх, хто потребує допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Учені розглядали професійно-особистісний розвиток як безперервний процес самороз-

витку особистості, самовдосконалення, орієнтований на високі досягнення у професії, та відзначали багатоплановість і складність цього феномену. О. Билков, Є. Бондарівська, О. Бодальова, В. Бондарева, Л. Куликова, Н.В. Кузьміна, О. Маркова, Н. Шмельова, Є. Рогов та інші досліджували професійно-особистісний розвиток майбутніх соціальних робітників.

Н. Шмельова розглядала професійно-особистісний розвиток як інтегративний, динамічний процес залучення до професії. Це процес новоутворень, коли відбувається поступове набуття значущих навичок, опанування професійних знань, набуття професійно значущих характеристик на тлі розвитку базових якостей людини.

Кожен психологічний механізм професійно-особистісного розвитку має змістову та динамічну характеристику, він дуже специфічний. У механізмах професійно-особистісного розвитку майбутніх соціальних робітників психологи виділяють:

- екстеріоризацію й інтеріоризацію (розглядали Л. Виготський, О. Леонтьєв);
- рефлексію (розглядали О. Асмолов, І. Кон, В. Зінченко, В. Слобідчиків);
- надситуативну активність (розглядав В. Петровський);
- зсув мотиву на мету (розглядав О. Леонтьєв).

Ми визначили психологічні механізми процесу професійно-особистісного розвитку майбутніх соціальних робітників, для яких волонтерство є найефективнішим середовищем для їх запуску:

- домінанту;
- інтеріоризацію;
- рефлексію.

О. Ухтомський досліджував домінанту, що доводить та пояснює багато закономірностей розвитку та формування людської особистості, з погляду психологічного механізму, який «запускає» процеси професійно-особистісного розвитку майбутніх волонтерів.

О. Ухтомський розглядає домінанту, яка надає поведінці людини та психічним процесам спрямованість на виконання системної діяльності, яка формує орієнтацію, мотивацію, настанову, потребу особистості в реалізації цієї спрямованості. Вона є «<...> центром, довкола якого групуються вся діяльність, поведінка, творчість людини».

О. Ухтомський дав таке визначення: «домінанта – це тимчасово панівний осередок збудження в центральній нервовій системі, за якого сигнали, що знову приходять у центр збудження, посилюють осередок збудження, водночас спричиняють явище гальмування в іншій центральній нервовій системі, стають головними у відносинах з оточенням (середовищем)».

Активатором процесу професійно-особистісного розвитку студента гуманітарного вишу є волонтерська діяльність. Розглядаємо її як процес збудження, що триває в корі головного мозку, який змушує молодого спеціаліста реагувати на цей подразник. На початку волонтерської діяльності в майбутніх соціальних робітників з'являється інтерес, ця діяльність дозволяє реалізувати ініціативність, активність, амбіції студентів. Вироблення проаналізованої й отриманої інформації із внутрішніх програм організму веде до досягнення максимальної самостійності дій, більшої незалежності від середовища. Це відбувається зі збільшенням розмаїття видів і форм волонтерської діяльності, з ускладненням цієї діяльності, у проведенні та підготовці акцій, із проявом самостійності внаслідок складної внутрішньої роботи та рефлексії.

Домінанта – це «стратегічний» напрям соціальної діяльності молодого фахівця, «поле душевного життя», «вектор людського буття», за визначенням О. Ухтомського.

На думку С. Виготського, «будь-яка вища форма поведінки з'являється у своєму розвитку на сцені двічі – спершу як колективна форма поведінки, як функція інтерпсихічна, потім як функція інтрапсихічна, як відомий спосіб поведінки». Під час розгляду досліджень учених припускаємо, що в майбутнього фахівця із соціальної роботи в освітньому просторі під впливом деяких умов відбувається його внутрішній розвиток.

О. Леонтьєв уважає, що інтеріоризація – це процес змін, за якого зовнішнє діє через внутрішнє. Він розглядав механізм взаємопереходу розвитку особистості в суспільстві в системі спільної діяльності особистості, за якого зовнішня взаємодія переходить «усередину» та визначає індивідуальну психологічну своєрідність. Процеси всередині особистості, її свідомості, специфічно трансформуються – вербалізуються, збагачуються, скорочуються, стають здатними до розвитку.

Постановка завдання. Експериментально дослідити ефективність впливу волонтерської активності як психологічного аспекту формування професійних якостей психологів і майбутніх соціальних працівників, визначити психологічний зв'язок між професійними якостями становлення студентів психологів і соціологів та включенням їх у волонтерську діяльність.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально дослідити волонтерську активність як психологічний аспект професійного становлення студентів психологів і соціологів.

Для досягнення поставленої мети було проведено емпіричне дослідження на базі ФПСР ОНУ ім. І.І. Мечникова. У дослідженні брали участь студенти кафедри соціальної роботи та кафедри клінічної і практичної психології 1-го, 2-го та 3-го курсів очного та заочного відділень. Середній вік випробуваних – 19 років. Загальна вибірка учасників – 65 осіб. Студенти 1-го, 2-го та 3-го курсів навчання, які брали участь у практичній реалізації соціальних проєктів, у волонтерській діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз соціальної, філософської, педагогічної, психологічної та методичної літератури; методи психодіагностики.

Емпірично дослідження здійснювалося за допомогою таких психодіагностичних методик, як:

1. Опитувальник «Діагностика індивідуального заходу розвитку властивостей рефлексивності» (А. Карпов).
2. Методика дослідження ціннісних орієнтацій (М. Рокіч).
3. Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (О. Кравцова, Г. Солдатова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова).
4. Методика дослідження рівня емпатії (М. Юсупова).

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження формування системи ціннісних орієнтацій. На першому етапі дослідження ми вивчили формування системи ціннісних орієнтацій молодих спеціалістів – психологів і соціологів у процесі волонтерської діяльності. Є. Бондаревська, В. Сластенін, В. Серіков розглядали ціннісні орієнтації як основу мотивації активності студента, які можуть змінюватися у процесі діяльності, життя, спілкування.

Під час дослідження виявили ставлення студентів до волонтерської діяльності. Розглянули такі питання: наскільки молоді спеціалісти знайомі з волонтерською діяльністю, чи доводилося їм особисто брати участь у волонтерстві, чи є в них потреба та бажання розвинути в цій сфері.

Результати дослідження:

- 92% студентів першого курсу знайомі з основами волонтерської діяльності;
- 45% студентів брали участь у волонтерській діяльності під час війни;
- 67% студентів першого курсу визнають важливість, цінності волонтерської діяльності для суспільства, готові брати участь у волонтерстві;
- 33% студентів, на жаль, не виявили бажання долучитися до волонтерської діяльності, вважають, що вони потребують допомоги під час війни.

Під час бесід із студентами про зміст роботи психолога та соціального працівника, про професійні цінності, про гуманістичну орієнтацію волонтерства ми виявили, що 67% респондентів свідомо поділяють гуманістичні цінності, але 33% респондентів рішуче відкинули ці цінності, вони не бачать себе у соціальної праці, їх не цікавить ця спеціальність, вони вчаться у виші у зв'язку з тим, що є потреба у здобутті вищої гуманітарної освіти. Але 23% із числа опитаних студентів висловили припущення, що у процесі навчання та набуття досвіду приєднуються до волонтерської діяльності, особливо під час війни. 66% молодих спеціалістів розуміють складність професії соціального робітника, вони готові працювати з особами, які опинились у важкій життєвій ситуації; мають готовність і бажання усвідомлено та безоплатно допомагати людям.

Під час розгляду рефлексії як механізму формування майбутнього фахівця через прагнення студента до волонтерської діяльності, що допомагає активізувати процес професійно-особистісного розвитку, ми наблизилися до такої якості особистості, як рефлексивність. Ми досліджуємо рефлексивність за допомогою методики А. Карпова – «Визначення рівня рефлексивності». У Таблиці 1 розглянуто та проаналізовано результати дослідження студентів із погляду діагностики рівня рефлексивності.

У таблиці ми бачимо, що в результаті участі студентів у волонтерстві відбуваються зміни в рівні рефлексивності у студентів 1-го, 2-го та 3-го курсів: найбільшим став середній рівень, він становив 33,4% на 1-му курсі; 35,8% на 2-му курсі та 36,6% на 3-му курсі. Значно ско-

ротилася кількість студентів із низьким рівнем рефлексивності: на 1-му курсі 47,5%; на 2-му курсі 41,1%; на 3-му курсі 36,2%. Зросла кількість студентів з високим рівнем рефлексивності: на 1-му курсі таких 18,1%; на 2-му – 22,1%; на 3-му – 29,2%. За критерієм Фішера статистично виявили наявність відмінностей у рівні розвитку (низькому, середньому та високому) у студентів з щодо рефлексивності. Рівень рефлексивності у студентів, які беруть участь у волонтерстві, відрізняється від рівня тих, які не мають такого досвіду.

Висновки із проведеного дослідження

Аналіз результатів дослідження студентів 1-го курсу виявив, що більшість молодих фахівців знайомі з поняттям «волонтерство», брали участь у волонтерській діяльності під час війни, визнають важливість волонтерської діяльності для суспільства, готові брати участь у волонтерстві, але, на жаль, деякі студенти не виявили бажання долучитися до волонтерської діяльності, вважають, що вони потребують допомоги під час війни.

Усвідомлення студентами нових цінностей: відповідальності, чуйності, терпимості, бажання здійснювати волонтерську діяльність, готовності допомагати людям, сприяти розвитку толерантності, емпатії та рефлексивності, якостей особистості, які дозволяють молодому спеціалісту ефективно працювати, приносити користь суспільству. Водночас ми бачимо різницю в ціннісних орієнтаціях, професійно-особистісних якостях студентів, залежно від того, беруть участь у волонтерській роботі молоді спеціалісти із соціальної роботи або не мають досвіду у волонтерстві.

На наш погляд, студентам психологам і майбутнім молодим спеціалістам із соціальної роботи необхідно брати участь у волонтерській діяльності. Таким чином студенти формують базову якість – толерантність. Важливо у ЗВО створити умови для систематизації та розширення уявлень молодих фахівців про феномен толерантності, усвідомлення необхідності толерантності у взаємодії з іншими людьми, набуття практичного досвіду толерантної поведінки.

Волонтерська діяльність сприяє процесу цілеспрямованого розвитку емпатії. Серед

Таблиця 1

Аналіз результатів рівня рефлексивності студентів 1-го, 2-го та 3-го курсів із різним ступенем включення у волонтерську діяльність

Рівні рефлексивності	1-й курс %	2-й курс %	3-й курс %
Низький	47,5	41,1	36,2
Середній	33,4	35,8	36,6
Високий	18,1	22,1	29,2
Разом:	100	100	100

молодих спеціалістів 3-го курсу не було виявлено студентів із дуже низьким рівнем емпатії. Емпатія стала для студентів основною професійно необхідною якістю особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вайнілович Н. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. *Вісник Національного технічного університету України* : науковий журнал. 2012. Вип. № 2. С. 53–59.
2. Клімов Є. Психологія професійного самовизначення : навчальний посібник. М. : Академія, 2007. 301 с.
3. Лук'янова Н. Волонтерський рух в Україні – ефективний засіб реалізації державних програм у соціальній роботі з населенням. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика* : науковий журнал. 2009. Вип. № 2. С. 92–95.
4. Соціально-економічний стан України: наслідки для народу і держави : національна доповідь / за заг. ред. В. Гейця та ін. Київ : НВЦ НБУВ, 2009. 687 с.
5. Технологія волонтерської роботи в сучасних умовах / за ред. А. Капської. Київ, 2001. С. 31–32.
6. Настрої українців та дії під час повномасштабної війни Росії з Україною. *Gradus Research*. 2022. URL: https://gradus.app/documents/196/CitizensInWar_GradusKSE_31032022_ua_wu6mRyB.pdf.

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

ВПЛИВ ЕВРИСТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ ТА КОГНІТИВНИХ УПЕРЕДЖЕНЬ НА УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ ОФІЦЕРАМИ

IMPACT OF HEURISTIC STRATEGIES AND COGNITIVE BIASES ON OFFICERS' DECISION MAKING

Стаття присвячена дослідженню впливу евристичних стратегій і когнітивних упереджень на суб'єктів військової діяльності. Здійснено теоретичний аналіз наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних учених, які розкривають проблему евристики та когнітивних упереджень, їхній вплив на ухвалення рішень військовими.

Доцільність даного дослідження зумовлена особливостями сучасних бойових дій, де до класичних сфер ведення війни, як-от: сухопутна, морська, космічна, повітряна чи кібернетична, додається ще один вимір – когнітивний, у якому свідомість військовослужбовця також стає полем бою. Метою когнітивної війни є зміна не лише того, що думає військовослужбовець, а й того, як саме він думає і, у результаті, як діє. Одним з інструментів когнітивної війни виступають когнітивні упередження, точніше, маніпуляції когнітивними упередженнями для формування того мислення, яке буде вигідне противнику. Розуміння механізмів впливу когнітивних упереджень і навички критичного мислення постає інструментом у боротьбі з ірраціональною природою людського мислення.

У роботі використані теоретичні методи дослідження, як-от аналіз, синтез, порівняння, систематизація й узагальнення результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень. Розглянуто основні групи евристик, а саме: евристику репрезентативності, евристику доступності й евристику прив'язки, а також когнітивні упередження, що є результатом зазначених евристик. Виокремлено психологічні особливості, що обмежують раціональну поведінку суб'єктів військової діяльності, і описано, як саме когнітивні упередження здійснюють вплив на ухвалення рішень в умовах обмеженості часу та ресурсів.

Констатовано, що суб'єкти військової діяльності мають володіти знанням про критичне мислення та навичками його використання для ухвалення ефективних і раціональних рішень.

Ключові слова: евристики, когнітивні упередження, мислення, офіцери, ухвалення рішення.

The article is devoted to studying the impact of heuristic strategies and cognitive biases on individuals, engaged in military activities. The article analyzes the theoretical research of domestic and foreign scholars, where the problem of heuristics and cognitive biases and their impact on military decision-making.

The expediency of this study is caused by the peculiarities of modern combat actions, where, in addition to the classical areas of warfare, such as: land, sea, space, air/cyber, an other dimension is added – the cognitive one, in which the consciousness of a serviceman also becomes a battlefield. The goal of a cognitive warfare is not only to change what a serviceman thinks, but also how they think and, as a result, how they act. One of the tools of a cognitive warfare is cognitive biases, or rather manipulations of cognitive biases to form the kind of thinking that will be beneficial to the enemy. Understanding the mechanisms of impact of cognitive biases and critical thinkings kills becomes a too lin the fight against the irrational nature of human thinking.

The study uses theoretical research methods, in particular, analysis, synthesis, comparison, systematization and generalization of the findings of domestic and foreign research. The main groups of heuristics are considered, namely: representativeness heuristic, accessibility heuristic and anchoring heuristic, as well as cognitive biases, resulting from these heuristics. The psychological features, which limit the rational behaviour of individuals engaged in military activities, are highlighted and the author describes how cognitive biases influence decision-making in conditions of limited time and resources.

It is stated that individuals, engaged in military activities, must have knowledge of critical thinking and the skills to use it to make effective and rational decisions.

Key words: heuristics, cognitive biases, thinking, officers, decision-making.

УДК 316.642.3:355/359
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.47>

Осьодло В.І.

д.психол.н., професор,
начальник Навчально-наукового
інституту військової історії
Національний університет оборони

Рибчук О.Г.

ад'юнкт кафедри суспільних наук
Національний університет оборони
України

Вступ. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну характеризується швидкоплинними змінами обстановки, високою інтенсивністю обстрілів із застосуванням різного типу озброєння, нелінійним характером ведення бойових дій, що вимагає від командного складу ухвалення швидких і виважених рішень. Проте людський мозок має обмежені когнітивні ресурси для обробки

всієї наявної інформації, що може призводити до помилок і хибних оцінок ситуації. У таких стресових умовах посилюється схильність до застосування евристичних стратегій і когнітивних скорочень, які спрощують процес ухвалення рішень, проте водночас підвищують імовірність ірраціональних чи хибних висновків.

В умовах сучасних бойових дій до класичних сфер ведення війни, як-от: сухопутна, морська,

космічна, повітряна чи кібернетична, додається ще один вимір – когнітивний, у якому свідомість військовослужбовця також стає полем бою. Одним з інструментів когнітивної війни виступають когнітивні упередження, точніше, маніпуляції когнітивними упередженнями для формування того мислення, яке буде вигідне противнику. Розуміння механізмів впливу когнітивних упереджень і навички критичного мислення постають інструментом у боротьбі з ірраціональною природою людського мислення.

В ухваленні рішень військовим доводиться опиратися на інтуїтивні судження, в основі яких лежить використання розумових евристик. Д. Канеман [1] стверджує, що евристики в ухваленні рішень досить корисні, проте інколи можуть призводити до серйозних і систематичних помилок. Автор наголошує, що евристика не є причиною всіх інтуїтивних суджень, це явище можна також пояснити ефектом тривалої практики. Важливу роль в ухваленні ефективних і раціональних рішень відіграють евристика та когнітивні упередження. Це зумовлено тим, що вони дозволяють спростити складні ситуації та зменшити когнітивне навантаження, швидко оцінюючи ситуацію й обираючи рішення в умовах хаотичної та мінливої бойової обстановки. Проте за деяких умов евристичні стратегії можуть призводити до похибок і хибних рішень через спрощення ситуації. Тому важливо навчитися комбінувати їх із системним аналізом і критичним оцінюванням.

Мета дослідження – проаналізувати вплив евристики та когнітивних упереджень на процеси ухвалення рішень військовими в бойових умовах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень.

Результати та дискусії. У сучасному психологічному словнику евристику визначено як теорію та практику організації вибіркового пошуку під час вирішення складних інтелектуальних завдань [2].

На думку Д. Канемана [1], який намагався пояснити природу поведінки людини в умовах невизначеності та ризику, коли на людину впливають численні сенсорні сигнали, щоб зменшити цей вплив, вона використовує евристики – «короткі дороги» з метою оптимізації потоку інформації від органів чуттів і перетворення цієї інформації на розуміння, згідно з яким ухвалюється рішення. Евристики є результатом природного відбору та допомагають вижити людині упродовж мільйон років, але на сучасному етапі можуть становити суттєві перешкоди, когнітивні упередження, цим самим підтверджено думку про те, що механізм евристики інколи призводить до втрати об'єктивності.

Когнітивними упередженнями вважаються помилки в мисленні, які виникають у процесі евристики, тобто в результаті тенденції нашого мозку спрощувати обробку інформації через фільтр особистого досвіду та вподобань. Згідно з Енциклопедією поведінкової нейронауки, когнітивне упередження трактується як систематична когнітивна схильність або схильність в мисленні та міркуванні людини, які часто не відповідають принципам логіки, імовірного міркування та правдоподібності. Ці інтуїтивні та підсвідомі тенденції лежать в основі людських суджень, ухвалення рішень і, як результат, поведінки [5].

З одного боку, когнітивні упередження є систематичними та повсюдними схильностями, які спотворюють інформаційні процеси, роблять їхній результат неточним, неоптимальним або просто неправильним [8], а з іншого боку, як скасування переваг між ставками та виборами в азартних іграх.

Натепер виявлено й описано сотні когнітивних упереджень і їх класифікацій різними способами. Більшість із цих упереджень мають незначні відмінності та можуть бути представлені як протилежні кінці того самого спектра з погляду їх впливу. Не всі однаково є сприятливими до тих самих упереджень, водночас неспроможність усвідомити власні упередження є також упередженням, яке має назву «сліпа пляма упередження». Головне – треба розуміти, що евристики та когнітивні упередження властиві кожній особистості, вони є невірними, але керованими.

Проаналізуємо найбільш відомі види евристики, які використовуються для оцінки ймовірності та прогнозування в умовах невизначеності, а саме: евристики репрезентативності, евристики доступності й евристики прив'язки.

Уперше евристика репрезентативності була описана Д. Канеманом [1] як явище, яке відповідає на питання такого типу: яка ймовірність того, що об'єкт А належить до класу Б? яка вірогідність того, що подія А буде результатом процесу Б? Дослідник стверджує що в ухваленні рішення люди не завжди враховують імовірнісні чи логічні зв'язки між А та Б, коли дають відповіді на ці типи запитань. Радше вони формують свої судження на основі того, чи є А репрезентативним, тобто схожим на Б. Щоб швидше пояснити нове явище, люди подумки намагаються вписати його у групу попередніх уже відомих подій чи явищ. Евристика репрезентативності є причиною таких когнітивних упереджень, як: нечутливість до апріорної вірогідності результатів, хибні уявлення про регресії, хибні уявлення про шанси, ілюзія валідності тощо.

Як стверджує автор, один із чинників, який не впливає на репрезентативність, проте мусить мати значний вплив на вірогідність, – апріорна

ймовірність, або базова частота подій. Висунута гіпотеза про те, що люди оцінюють імовірність за репрезентативністю, нехтують апріорними можливостями, була підтверджена експериментом, де апріорні ймовірності були підтасовані. Піддослідним показували описи кількох осіб, яких начебто було відібрано навмання зі 100 професіоналів – інженерів і юристів. Учасників експерименту просили на підставі кожної характеристики оцінити ймовірність того, що ця людина – інженер, а не юрист. Піддослідним в одній експериментальній групі повідомили, що вибірка складається із 70 інженерів і 30 юристів, а другій групі навпаки. Якщо логічно розмірковувати, шанси того, що будь-яка характеристика людини стосується інженера, мають бути вищі в першій експериментальній групі, але учасники експерименту, очевидно, оцінювали вірогідність того, що описана людина належить радше до інженерів, ніж до юристів, за ступенем того, якою мірою характеристика відображала стереотипи професій і практично не враховувала апріорні ймовірності категорій.

Явище хибних уявлень про регресії Д. Канеман [1] описав у результаті спостереження навчання інструкторів з пілотування методів навчання. Дослідження показало, що птахи краще реагують на винагороду, а не на покарання, намагаючись переконати інструкторів, що вони повинні прийняти цей підхід. Інструктори стверджували, що це нісенітниця, оскільки з їхнього досвіду похвала учня за хороше приземлення зазвичай означала, що наступне приземлення буде поганим, тоді як критика зазвичай гарантувала, що наступне приземлення буде кращим. Цей висновок є безпідставним з огляду на регресію до середнього. Із часом Д. Канеман зрозумів, що інструктори зробили висновок про причинно-наслідковий зв'язок між їхньою реакцією й успішністю учнів під час наступної посадки. Насправді швидкість зміни продуктивності від однієї посадки або польоту до наступної була настільки повільною, що зміна від хорошої до поганої була справою удачі. Отже, неспроможність зрозуміти ефект регресії зумовила переоцінку ефективності покарання та недооцінку ефективності заохочення.

Люди очікують, що послідовність подій, зумовлена випадковим процесом, відображатиме основні характеристики цього процесу, навіть якщо сама послідовність – коротка. Ця людська схильність має потенційні наслідки для ухвалення військових рішень, оскільки ситуаційна обізнаність покращується завдяки технологіям, а додавання нових деталей до ситуації може допомогти, і такий сценарій здається більш правдоподібним, але додавання подальшої інформації не впливає на ймовірність реального виникнення ситуації.

Іноді людина переоцінює свою здатність інтерпретувати та точно передбачати результат, коли аналізує набір даних, зокрема, якщо проаналізовані дані показують дуже послідовний шаблон, тобто коли дані «розповідають» послідовну історію, водночас майже або зовсім не враховуються чинники, які обмежують точність прогнозу. Таке когнітивне упередження є ілюзією валідності [7]. Водночас внутрішня узгодженість структури вхідних даних є основним чинником упевненості людини у своєму прогнозі, що ґрунтується на цих вихідних даних. Це упередження вперше було виявлено під час проходження служби Д. Канеманом [1] в ізраїльській армії, коли він розробив вправу, яка могла б допомогти оцінити лідера серед групи кандидатів в офіцери. Попри впевненість в ефективності тесту, зворотний зв'язок згодом продемонстрував цілковиту його ненадійність.

Передбачення офіцерів часто впливають на рішення, які вони ухвалюють. Відчуваючи особливу впевненість у передбаченні, вони можуть бути більш схильними до ухвалення важливих рішень на його основі. Це, у свою чергу, може мати сумні наслідки, бо прогнози часто виявляються неточними.

Отже, сутність евристики репрезентативності полягає в тому, що люди зазвичай завищують цінність, віддають перевагу вірогідності й уявним наслідкам подій, які більшою мірою відповідають їхньому особистому досвіду й уявленням, що вже склалися, сформувалися в минулому.

Коли люди стикаються з новими обставинами або опиняються в ситуації невизначеності, вони схильні порівнювати їх із ситуаціями, які були подібні до тих, що вже є в їхньому досвіді. Частіше за все такі ситуації спливають у пам'яті автоматично. Сутність евристики доступності визначають як процес оцінки частоти появи якогось явища за критерієм «легкості», з якою на думку спадають відповідні приклади [9]. Відбувається оцінювання ймовірності події, на основі того, наскільки легко інформація, що пов'язана з подією, спадає людині на думку. Важливими чинниками, що впливають на це явище, є досвід, емоційна інтенсивність інформації тощо. Варто зазначити, що попередній досвід, на який офіцер може спиратися у пригадуванні тієї чи іншої інформації, не завжди може бути результатом ретельного вдумливого обмірковування, попри те, що є успішним. Цей минулий досвід суттєво впливає на судження під час оцінки ризику офіцерами або на рішення в умовах невизначеності. Якщо результат можна чітко уявити, то ймовірність його появи, ймовірно, буде переоцінена. Саме цей ефект має велике значення для державної політики та є однією із причин надмірного акцентування уваги засо-

бів масової інформації та громадськості під час великомасштабних катастроф, як-от аварії літаків, стихійні лиха тощо.

Щодо військової сфери, то результат оцінювання військовослужбовця ймовірності бути поранилим чи загиблим залежатиме від того, як часто він бачитиме ці явища у своєму середовищі. Доступність цих частих випадків допомагає судити про суб'єктивну ймовірність цих подій у майбутньому. Також додатковим чинником, який впливатиме на доступність, може виступати емоційність попереднього досвіду.

Науковці у своїх дослідженнях дійшли висновку щодо нерозривного зв'язку між емоційною реакцією на різноманітні ризики та тією легкістю, з якою вони спадають на думку. Це означає, що опис події має величезне значення для сприйняття ризику особою, яка ухвалює рішення. Цей ефект має важливі наслідки для військових, які ухвалюють рішення, особливо в умовах ведення бойових дій. Це свідчить про те, що сам акт розгляду й опису результату може вплинути на сприйняття військовими ймовірностей і таким чином вплинути на ухвалені ними рішення.

Отже, сутність евристики доступності полягає в тому, що людина оцінює вірогідність якогось події залежно від того, наскільки легко такі події (або схожі з ними) спадають їй на думку, уявляються або виринають із пам'яті та досвіду.

Евристика доступності є причиною таких когнітивних упереджень, як: підтверджувальне упередження, помилка уявлюваності й ілюзорна кореляція.

Люди можуть по-різному тлумачити ті самі факти, коли оцінюють інформацію. Вони схильні ігнорувати або забувати дані, які суперечать їхнім поглядам, підганяючи інформацію під власну думку, цим самим виправдовуючи власні вчинки. Це явище дістало назву «підтверджувальне упередження».

R. Dobelli визначив підтверджувальне упередження як «мати всіх когнітивних упереджень» [4].

На думку J.S.B.T. Evans [6], підтверджувальне упередження – це тенденція шукати, інтерпретувати та запам'ятовувати інформацію, що підтверджує чиїсь попередні уявлення, тому ми не можемо сприймати обставини об'єктивно, що може призводити до хибних висновків у повсякденному мисленні. Дослідники зазначають, що коли в людини вже сформувалася думка, розум притягує все, що підтримує її й узгоджується з нею. І які б вагомі не були контраргументи, людина їх ігнорує чи зневажає. Уміння створювати та перевіряти гіпотези важлива навичка не лише для науковців, а й для військових професіоналів. Упередження підтвердження означитиме, що пошук інформації, інтерпретація та запам'ятовування

відбуватимуться таким чином, що систематично будуть перешкоджати можливості того, що гіпотеза може бути відхилена. Проблема полягає не у використанні хибних стратегій, для фальсифікації результатів, а у способах обробки інформації, які застосовуються несвідомо. Прикладом використання підтверджувального упередження є несподіваний напад у Перл-Харборі та війна Судного дня як приклади спрямування рішень суперників на власні потреби шляхом надання йому неправдивої інформації.

Коли людина опиняється в ситуаціях відсутності досвіду, тоді вона використовує уяву, щоб здійснити суб'єктивне передбачення. Вона оцінюватимемо частоту класу, одиниці якого не зберігаються в пам'яті, але можуть бути виведені за якимось правилом. У таких ситуаціях людина зазвичай конструює кілька прикладів і оцінює частоту чи ймовірність за тим, як легко можуть бути сконструйовані релевантні приклади. Це описує евристику помилки уявлюваності. Однак легкість конструювання прикладів не завжди відображає їхню реальну частоту, тому такий спосіб відразу є помилковим.

Ця евристика відіграє надзвичайно важливу роль в оцінці ймовірності ситуацій. Наприклад, ризики, пов'язані з виконанням небезпечного завдання, оцінюються за уявними непередбачуваними труднощами, через які виконання цього завдання ускладнюються. Якщо такі труднощі можна яскраво змалювати, завдання здаватиметься вкрай небезпечним, хоча легкість, із якою катастрофа спадатиме на думку, необов'язково відобразатиме реальну вірогідність. І навпаки, ризик, пов'язаний із завданням, можна недооцінити, якщо деякі можливі небезпеки важко уявити чи вони просто не спадають на думку.

І нарешті, когнітивне упередження – ілюзорна кореляція. Люди часто роблять неправильні висновки про взаємозв'язок двох подій, завдяки їх асоціативному зв'язку між подібними подіями в минулому. Результати дослідження зазначеного явища, які провели науковці, демонструють, що люди схильні бачити зв'язок між подіями чи явищами тоді, коли його немає [3]. Важливу роль у формуванні цього упередження відіграють контекст і очікування. У людей є тенденція бачити те, що вони очікують або навіть сподіваються побачити. Вони мають тенденцію знаходити закономірності, які очікують і навіть сподіваються знайти.

Це когнітивне упередження може бути причиною серйозних помилок. Як тільки офіцер виявляє кореляцію, він буде використовувати її для прогнозування та пошуку пояснення причин цих прогнозів. Якщо кореляція є ілюзорною, прогнози будуть необґрунтованими, пояснення цього буде помилковим.

Як відомо, стикаючись з новою проблемою, більшість людей оцінюють початкові умови. Евристика прив'язки, або ефект «якорування», стверджує, що люди схильні покладатися на інформацію, що була отримана ними вперше в момент виникнення проблеми чи вирішення завдання. Д. Канеман [1] вважає, що люди оцінюють усе, спираючись на обрану величину, своєрідну точку відліку. Ця цифра може бути безпосередньо у формулюванні проблеми або є проміжним результатом її аналізу. Довгий час учені мали різні погляди на психологічне підґрунтя цього явища, але завдяки зусиллям багатьох інших дослідників і десятків років експериментів було встановлено, що ефект «якорування» породжують два різні механізми.

Один із механізмів – цілеспрямований процес коригування, коли вмикається повільне мислення, людина розпочинає із числа-якоря, оцінює, наскільки воно мале або велике та поступово коригує власну оцінку.

Інший механізм – «якорування» через праймінг, який вибірково активує сумісні дані, як автоматична реакція, тобто автоматичне мислення.

Зазначене упередження може мати значний вплив у військовому середовищі. Прикладом може бути британський успіх створення в німців хибного враження про те, що Кіпр утримується 20 000 солдатами, що змусило німців відмовитися від завоювання острова. Це дозволило створити в мисленні суперника підстави апіорі виключення деяких можливих варіантів дій.

Оскільки евристики та когнітивні упередження є поширеними в міркуваннях людей, важливо використовувати ці знання, зокрема й у процесі ухвалення рішень. Це допоможе формулювати аргументи та генерувати власні ідеї, уникаючи потенційних помилок мислення. Тому варто брати до уваги обмеження й особливості роботи людського розуму, коли ми обмірковуємо рішення та висуваємо нові пропозиції й теорії.

Висновки. Невизначеність, складність і швидкі зміни обстановки – це ті умови, у яких нині офіцерам Збройних сил України доводиться ухвалювати рішення. Водночас важливим аспектом ухвалення рішень є сприйняття. Виокремлюючи нову сферу ведення бойових

дій – когнітивну, наголошено на тому, що аспект сприйняття є центральним у веденні сучасних воєн. Свідомість стала набагато потужнішим посередником між фізичною військовою дією та її впливом на поведінку залучених до неї суперників. Розуміння того, що перетворення тактичних подій на стратегічне розуміння здійснюється в середовищі сприйняття, дуже давнє; але зміни в технології та людській культурі посилили потенційний вплив цієї діяльності до безпрецедентного рівня значущості для ведення війни. Розуміння та знання про те, що ж саме і як впливає на сприйняття офіцера, стає ключовою умовою ухвалення ефективних і раціональних рішень.

У результаті проведеного аналізу вищезазначеного можемо зробити висновки, що евристики та когнітивні упередження є частиною когнітивної сфери особистості та причиною ірраціональних компонентів поведінки, зокрема і суб'єктів військової діяльності, які мають володіти знанням про критичне мислення та навичками його використання, для ухвалення ефективних і раціональних рішень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. Київ : Наш формат, 2017. 480 с.
2. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
3. Chapman L.J., Chapman J.P. Illusory correlation as an obstacle to the use of valid psychodiagnostic signs. *Journal of abnormal psychology*. 1997. № 74 (3). P. 271–280.
4. Dobelli R. *The Art of Thinking Clearly*. New York : Harper Collins Publishers, 2013.
5. *Encyclopedia of Behavioral Neuro science*. 2nd edition. Reference Work Second Edition, 2021.
6. Evans J.S.B.T. How many dual-process theories do we need? One, two, or many? *In two minds: Dual processes and beyond* / J.S.B.T. Evans, K. Frankish (Eds.). Oxford University Press, 2009. P. 33–54.
7. Kahneman D., Tversky A. On the psychology of prediction. *Psychological Review*. 1973. № 80 (4). P. 237–251.
8. Lichtenstein S., Slovic P. Reversals of preference between bids and choices in gambling decisions. *Journal of Experimental Psychology*. 1971. № 89 (1). P. 46–55.
9. Tvesky A., Kahneman D. Availability: a heuristic or judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*. 1973. № 5. P. 131.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТА ПРОФЕСІЙНА ПІДТРИМКА ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ІТ-ГАЛУЗІ

PSYCHOLOGICAL TRAINING AND PROFESSIONAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF IT INDUSTRY SPECIALISTS

Стаття присвячена аналізу впливу стресу на професійну діяльність ІТ-фахівців і його наслідків. Детально описано чинники, які спричиняють ІТ-стрес, зокрема й високу швидкість роботи, стислі терміни, складні завдання та комунікаційні ефекти. Проаналізовано різні методи та стратегії, які можуть підвищити стресостійкість ІТ-фахівців, як-от психологічна підтримка, медитація, фізична активність і тайм-менеджмент.

Сучасна ІТ-індустрія, що характеризується високими темпами розвитку та постійними технологічними викликами, висуває високі вимоги до фахівців щодо стресостійкості та психічної стійкості. Дослідження присвячені психологічній підготовці та підтримці ІТ-фахівців для підвищення стресостійкості. Автори обговорюють основні аспекти стресу в польових умовах і визначають стратегії та методи психологічної підготовки, спрямовані на забезпечення психічного благополуччя й оптимізацію продуктивності праці. Дослідження спочатку аналізує психологічні проблеми ІТ-фахівців, як-от тиск, дедлайни та постійний технологічний прогрес. Потім обговорюються ефективні стратегії підготовки, як-от формування навичок саморегуляції, навчання технік релаксації та стратегій управління емоціями. У документі також наголошується на важливості сприятливого робочого середовища та командної роботи для зменшення впливу стресових чинників.

У статті підкреслюється важливість розвитку психологічної підтримки в технологічній сфері, яка сприяє здоров'ю та благополуччю працівників у складному робочому середовищі.

Результати дослідження можуть бути корисними менеджерам з інформаційних технологій, психологам і тренерам, які хочуть підвищити психічну стійкість своїх команд і розробити ефективні стратегії управління стресом у технологічному середовищі.

Ключові слова: стресостійкість, психологічна підготовка, психологічна підтримка, ментальне здоров'я, стрес.

The article is devoted to analyzing the impact of stress on the professional activity of IT specialists and its consequences. Factors that cause IT stress are detailed, including high-speed work, tight deadlines, complex tasks, and communication effects. Different methods and strategies that can increase the stress resistance of IT professionals, such as psychological support, meditation, physical activity, and time management, are analyzed.

The modern IT industry, characterized by high development rates and constant technological challenges, demands highly on specialists regarding stress resistance and mental stability. Research is devoted to psychological training and support of IT professionals to increase stress resistance. The authors discuss the main aspects of stress in the field and identify strategies and methods of psychological training to ensure mental well-being and optimize work productivity. The study first analyzes IT professionals' psychological challenges, such as pressure, deadlines, and constant technological progress. Effective preparation strategies such as teaching self-regulation skills, relaxation techniques, and emotion management strategies are then discussed. The document also emphasizes the importance of a supportive work environment and teamwork to reduce stressors.

The article emphasizes the importance of developing psychological support in the technological field, which contributes to the health and well-being of workers in a complex work environment. The study results can be helpful for information technology managers, psychologists, and coaches who want to increase the mental resilience of their teams and develop effective strategies for managing stress in a technological environment.

Key words: stress resistance, psychological preparation, psychological support, mental health, stress.

УДК 159.944.4:004-052

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.57.48

Чабанова А.А.

студентка кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Дрозд О.В.

доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вирішення психологічних проблем, пов'язаних із зростанням робочого тиску, конкуренцією та збереженням психічного здоров'я фахівців у цій динамічній галузі. Сучасна ІТ-сфера, яка характеризується високими темпами, постійними технологічними змінами та великим робочим навантаженням, створює особливі умови для фахівців, які працюють у цьому сегменті ринку. Щоб протистояти викликам, які виникають в ІТ-сфері, і забезпечити успіх у професійній діяльності, працівники повинні мати не лише технічні навички, але й високий рівень стресостійкості.

Стресостійкість стала важливою якістю для фахівців у галузі інформаційних технологій, оскільки вона допомагає зберігати продуктивність, фізичне та психічне здоров'я, а також забезпечує стійкість до викликів і негативних впливів робочого середовища.

Розуміння психологічних аспектів стресу в ІТ-сфері стає критично важливим. Психологічний стрес може бути спричинений постійним робочим тиском, технічними труднощами, високою відповідальністю й іншими чинниками, які характерні для роботи в цій галузі. Розуміння та врахування цих психологічних аспектів може сприяти розвитку стресостійкості серед фахівців і підвищенню їхнього загального благополуччя.

Аналіз робочого навантаження, нагальних завдань і постійних змін в індустрії інформаційних технологій (далі – ІТ) розкриває повну картину викликів, з якими стикаються професіонали в цьому динамічному та конкурентному секторі. Робоче навантаження в ІТ-індустрії часто є інтенсивним і вимагає високого рівня концентрації й ефективності. Постійний темп виконання термінових завдань висуває високі вимоги до швидкості реакції та здатності адаптуватися до нових умов [4, с. 13].

Термінові завдання зазвичай є основним чинником створення стресу, оскільки фахівцям доводиться працювати під тиском обмежених дедлайнів, що може впливати на якість роботи та загальний емоційний стан. Окрім того, постійні зміни в технологічних і бізнес-процесах можуть створювати нестабільність і вимагати постійного оновлення знань і навичок, що додає додатковий рівень викликів.

Важливо пам'ятати, що ці аспекти роботи в ІТ не лише впливають на професійний розвиток, але й можуть мати далекосяжний вплив на психічне здоров'я працівників. Упоратися з постійним навантаженням і невідкладними завданнями можна за допомогою ефективного управління стресом, розвитку стратегій саморегуляції та розвитку психологічної стійкості.

Аналіз вказує на необхідність упровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток не лише професійних навичок, а й психологічних стратегій для ефективного подолання тиску та змін. Надання адекватної підтримки може сприяти створенню сприятливого психологічного клімату в організації та підвищенню якості життя та роботи ІТ-спеціалістів.

Висвітлення соціального й емоційного тиску на робочому місці у сфері інформаційних технологій розкриває складні взаємозв'язки та вплив, який вони мають на психічне здоров'я й емоційне благополуччя працівників. Працівники ІТ-індустрії часто стикаються із соціальним тиском, зумовленим високими очікуваннями з боку інших, конкуренцією та необхідністю постійно доводити свою професійну цінність.

У професійному ІТ-середовищі, де інновації та технологічні вимоги швидко розвиваються, працівники перебувають під постійним тиском, змушені адаптуватися до нових стандартів і вивчати нові технології. Це може призвести до високого рівня емоційного тиску, оскільки працівники намагаються підтримувати високий рівень професіоналізму та залишатися конкурентоспроможними в галузі.

З іншого боку, емоційний тиск в ІТ може виникати через робочі проблеми та стресові ситуації, як-от термінові завдання, короткі терміни та високі робочі навантаження. Тривалий емоційний стрес може вплинути на загальне

самопочуття та сприяти появі проблем зі здоров'ям, зокрема й вигорання й емоційне виснаження.

Важливо пам'ятати, що соціальний і емоційний тиск можуть впливати не лише на індивідуальну продуктивність, але й на загальну динаміку команди та корпоративну культуру. Управління цим тиском вимагає не лише внутрішніх стратегій саморегуляції працівників, а й підтримки з боку роботодавців у вигляді програм психологічної підтримки та створення здорового робочого середовища, що сприяє емоційній стійкості та соціальному благополуччю [5, с. 88].

Розгляд впливу технологічного прогресу на психологічний стан фахівців у сфері інформаційних технологій є ключовим в аналізі сучасного професійного середовища. Хоча технологічний прогрес надає багато можливостей для розвитку та вдосконалення робочих процесів, він також створює унікальні виклики та тиск на професіоналів.

Одним з основних аспектів впливу є швидкий темп змін і постійне оновлення технологій. ІТ-фахівці повинні постійно вивчати нові інструменти, мови програмування та технічні рішення, що може спричиняти високий рівень стресу та вимагає від них постійної готовності до самовдосконалення. Цей постійний розвиток може створювати відчуття невпевненості та тиску, оскільки працівники відчують необхідність постійно вдосконалювати свої навички.

Скорочення життєвого циклу технологій і продуктів також може спричиняти стрес. Щоб залишатися конкурентоспроможними, ІТ-фахівці повинні бути готовими швидко адаптуватися до нових вимог і технологічних відкриттів, що може призвести до високого робочого навантаження та непередбачуваності.

Зокрема, робота в ІТ також може викликати соціальні та психологічні проблеми, як-от ізоляція та відсутність чіткого балансу між роботою й особистим життям, оскільки вони можуть працювати віддалено або за непередбачуваним графіком.

Для забезпечення психологічного благополуччя ІТ-спеціалістів важливо враховувати ці аспекти в організації робочого процесу та наданні підтримки у сфері охорони здоров'я та благополуччя. Працівники повинні мати можливість не лише ефективно адаптуватися до нових технологій, але й знайти баланс між роботою й особистим життям, а також отримати підтримку та тренінги з ефективного управління стресом.

Фахівці в ІТ-галузі стикаються з постійними технічними викликами, як-от виправлення помилок, оптимізація продуктів і впровадження нових технологій. Це може призвести до психологічного напруження, оскільки вони

повинні бути готові розв'язувати технічні проблеми на ходу.

Робочий графік в ІТ-сфері часто характеризується терміновими проектами та стислими строками. Фахівці повинні працювати в умовах великого робочого навантаження, що може вплинути на їхній рівень стресу.

ІТ-галузь є вкрай конкурентною, фахівці завжди стикаються з вимогами до своєї професійної компетентності. Це може зумовити внутрішній стрес і бажання відповідати високим стандартам. В ІТ-сфері навіть найменша помилка може призвести до серйозного наслідку. Фахівці повинні вміти ефективно керувати своїми емоціями та стресом у ситуаціях, коли вони припускаються помилки [2, с. 35].

Розуміння й управління цими психологічними аспектами є ключовим для розвитку стресостійкості фахівців в ІТ-сфері. Урахування цих особливостей допомагає ефективно впоратися зі стресом і забезпечити успіх у цій галузі.

Роль психологів у розвитку стресостійкості в ІТ-сфері полягає у сприянні психологічному благополуччю фахівців та підвищенні їхньої здатності ефективно впоратися зі стресом. Психологи допомагають фахівцям ідентифікувати джерела стресу, навчають технік управління стресом, сприяють розвитку психологічної стійкості та надають підтримку в управлінні емоціями та конфліктами. Вони відіграють важливу роль у створенні сприятливого психологічного середовища для фахівців в ІТ-галузі, сприяють їхньому успіху та довгостроковому благополуччю.

Психологи в ІТ-сфері можуть використовувати різноманітні психологічні практики та методики для сприяння розвитку стресостійкості серед фахівців. Ось кілька конкретних підходів.

Навчання релаксації та дихальних вправ. Психологи можуть навчити фахівців технік релаксації, які допомагають знімати фізичний і емоційний стрес. Це може передбачати глибоке дихання, прогресивну м'язову релаксацію й інші методи.

Тренування в управлінні емоціями. Психологи надають фахівцям інструменти для розуміння та керування своїми емоціями, особливо у стресових ситуаціях. Це можуть бути техніки когнітивно-поведінкової терапії та медитації.

Тренування в розв'язанні проблем. Психологи допомагають фахівцям розвивати навички раціонального розв'язання проблем, що допомагає їм ефективно ставитися до труднощів і стресових ситуацій.

Тренування в управлінні часом. Уміння ефективно планувати робочий день і упорядковувати завдання за важливістю допомагає зменшити стрес і покращити продуктивність.

Ці конкретні психологічні практики та методики сприяють розвитку стресостійкості фахівців в ІТ-сфері та допомагають їм краще впоратися із психологічним навантаженням, яке є невіддільною частиною їхньої професійної діяльності.

Індивідуальний підхід до фахівців в ІТ-галузі є надзвичайно важливим у розвитку стресостійкості, оскільки кожен фахівець має свої власні унікальні потреби й особистісні особливості. Психологи мають урахувувати індивідуальні риси кожного клієнта та пропонувати психологічні підходи, які найкраще відповідають їхнім потребам [4, с. 66].

Цей індивідуальний підхід може містити оцінку особистісних рис, які впливають на сприйняття та реакцію на стрес, урахувувати їх під час розроблення психологічних планів. Також важливо зважати на конкретні життєві обставини, робочий графік, типи стресових ситуацій, з якими фахівці стикаються, й інші чинники, які впливають на їхнє психологічне благополуччя.

Психологи мають надавати індивідуальні поради та підтримку, спрямовану на розв'язання конкретних питань і проблем кожного фахівця. Це допомагає побудувати довіру та підтримку між психологом і клієнтом і сприяє більш успішному розвитку стресостійкості на індивідуальному рівні.

Психологічна підтримка на робочому місці стає все більш важливою в сучасній ІТ-галузі, де фахівці стикаються зі значними рівнями стресу та психологічного навантаження. Робота в цій галузі потребує постійного вдосконалення, розв'язання складних завдань і тісного спілкування в команді, що може призвести до виснаження та психологічних труднощів [1, с. 81].

Психологічна підтримка в робочому середовищі ІТ-компаній відіграє критичну роль у забезпеченні психологічного благополуччя та стресостійкості фахівців. Фахівці в галузі інформаційних технологій стикаються зі специфічними тисками, як-от великий обсяг роботи, терміни, технічні неполадки та вимоги до постійного самовдосконалення.

У багатьох ІТ-компаніях діють програми й ініціативи для забезпечення психологічної підтримки фахівців.

Психологічні консультації. Компанії можуть здійснювати співпрацю з ліцензованими психологами, які проводять консультації та надають поради фахівцям відповідно до їхніх потреб.

Семінари та тренінги. Організація різноманітних тренінгів і семінарів на теми стресостійкості, емоційного інтелекту та психологічного здоров'я.

Ефективна комунікація. Забезпечення вільної та конфіденційної комунікації із психоло-

гами та керівництвом компанії щодо психологічних проблем і потреб фахівців.

Створення робочих груп. Формування груп, які опікуються психологічною підтримкою, де фахівці можуть обговорювати свої питання та ділитися досвідом.

Медитація та релаксація. Забезпечення можливості для фахівців практикувати медитацію та релаксаційні техніки в робочому середовищі.

Ці програми й ініціативи сприяють створенню підтримуючого робочого середовища для фахівців у галузі ІТ, що допомагає підвищувати їхню стресостійкість і психологічне благополуччя.

Психологічна самопідтримка та самопрофілактика стають дедалі важливішими аспектами для фахівців у сучасній ІТ-сфері. Завдяки зростанню обсягу роботи, постійним тискам і швидкому темпу життя фахівці мають навчитися забезпечувати своє психологічне благополуччя та підтримувати стресостійкість на індивідуальному рівні.

Фахівці в галузі інформаційних технологій мають можливість використовувати різноманітні практики самопідтримки для забезпечення психологічного благополуччя та розвитку стресостійкості. Серед цих практик можна виділити медитацію та релаксацію, які сприяють зниженню стресу та підвищенню уваги; фізичну активність, що сприяє виділенню ендорфінів і покращенню настрою; правильне харчування, яке впливає на психічне та фізичне здоров'я; належний сон і відпочинок для відновлення енергії; а також підтримку соціальних зв'язків для психологічного комфорту. Використання цих практик допомагає фахівцям ІТ справлятися зі стресом та підтримувати своє психологічне та фізичне здоров'я [5, с. 54].

Корпоративна культура не лише визначає структуру й основні принципи діяльності компанії, але й має значний вплив на психічне здоров'я працівників, особливо у сфері інформаційних технологій. Цей вплив є ключовим чинником у створенні сприятливого робочого середовища, де працівники відчують себе комфортно та вмотивовано.

Сучасна корпоративна культура в ІТ-секторі часто визначається такими цінностями, як інновації, командна робота та постійний розвиток. Спільна віра в ці цінності може сприяти створенню позитивного психологічного клімату, у якому кожен працівник відчуває свою важливість і робить внесок у загальний успіх команди. Заохочення креативності й ініціативності в корпоративній культурі створює атмосферу, у якій працівники почуваються вільно, висловлюють свої ідеї та беруть участь у процесі ухвалення рішень.

Однак деякі аспекти корпоративної культури, як-от висока конкуренція, суворість

і нечіткі очікування, можуть створювати стресові ситуації для працівників. Переважання цих негативних аспектів може призвести до погіршення психічного здоров'я та зниження мотивації працівників. Тому важливо ретельно проаналізувати корпоративну культуру, визначити її вплив на емоційний стан персоналу та вжити заходів для покращення аспектів, які можуть спричинити стрес.

Запровадження психологічної підтримки та тренінгів з управління стресом може стати необхідним компонентом у побудові сприятливої корпоративної культури. За сприяння розумінню, толерантності та підтримці серед співробітників, компанії визначаються як організації, що не лише розвивають технології, але й створюють умови для здорового психологічного клімату для своїх працівників, сприяють високому рівню задоволеності та продуктивності [1, с. 12].

Роль лідерів у формуванні позитивного психологічного клімату в організації, особливо в галузі інформаційних технологій, має вирішальне значення для ефективної командної роботи та загального добробуту працівників. Лідери, які розуміють важливість психологічної стійкості та мотивації, відіграють вирішальну роль у створенні сприятливого середовища, де кожен член команди може розвиватися та відчувати підтримку.

Передусім лідери виступають рольовими моделями емоційного інтелекту й емоційної стійкості. Їхні дії та реакції є прикладом того, як ефективно спілкуватися та керувати емоціями. Здатність лідерів слухати співробітників, проявляти емпатію та підтримувати їх у складних ситуаціях сприяє створенню відкритої та довірливої атмосфери.

Лідери відіграють ключову роль у визначенні та підтримці корпоративних цінностей, які впливають на психологічний клімат у компанії. Заохочення командної роботи, взаємна підтримка та визнання досягнень членів команди допомагають створити позитивну атмосферу, у якій працівники відчувають, що їх цінують, вони залучені до спільних цілей.

Лідерство також вимагає здатності реагувати на виклики та стресові ситуації з розумінням і рішучістю. Лідери, які демонструють спокій і вміння ефективно долати труднощі, створюють довіру в команді та є прикладом того, як ефективно вирішувати проблеми.

Лідери в ІТ-секторі виступають не лише як керівники проєктів, а й як агенти позитивного психологічного клімату, створюють умови для розвитку та самовираження своєї команди. Вони впливають на емоційний і соціальний контекст робочого середовища, роблять потужний внесок в успіх компанії та благополуччя своїх співробітників.

Розгляд можливостей упровадження програм психологічної підтримки в індустрії

інформаційних технологій є важливим кроком у забезпеченні психологічного благополуччя та життєстійкості професіоналів. З огляду на специфіку цієї галузі важливо розглянути широкий спектр ініціатив, які допомагають поліпшити емоційний стан і загальне благополуччя працівників.

Насамперед компанії можуть запровадити регулярні тренінги з управління стресом і стресостійкості. Ці навчальні заходи мають на меті навчити працівників ефективних стратегій саморегуляції, технік релаксації та методів управління емоціями. Набуття цих навичок може бути корисним для підвищення стресостійкості та збереження психічного здоров'я [6, с. 75].

Важливим компонентом програм психологічної підтримки є надання працівникам доступу до консультування та психотерапевтичної допомоги. Компанії можуть співпрацювати з фахівцями-психологами або створювати внутрішні служби, які надають конфіденційні консультації та ресурси для подолання особистих чи професійних труднощів.

Важливо також створити позитивну корпоративну культуру, яка підтримує психологічне благополуччя. Включення елементів, які заохочують до відпочинку та рекреації, організація соціальних заходів і святкування успіхів співробітників можуть допомогти створити позитивне робоче середовище.

Рекомендації щодо самостійного розвитку стресостійкості для фахівців у галузі ІТ охоплюють вивчення та практику медитаційних технік і методів релаксації, регулярну фізичну активність для підвищення настрою, контроль над харчуванням і забезпеченням якісного сну та відпочинку, а також підтримку соціальних зв'язків для психологічного комфорту. Ці рекомендації спрямовані на збільшення особистої стресостійкості та поліпшення психологічного благополуччя фахівців ІТ, допомагають їм ефективніше впоратися зі стресом у професійному житті.

Результати дослідження показали, що розвиток стресостійкості серед фахівців у галузі інформаційних технологій є важливим елементом їхнього професійного успіху та пси-

хологічного благополуччя. Фахівці в ІТ-сфері регулярно стикаються зі стресом, пов'язаним з високими вимогами, терміновими завданнями та технічними труднощами. Важливою є їхня здатність ефективно впоратися із цими стресовими ситуаціями та залишатися продуктивними.

Психологічна підготовка та підтримка відіграють ключову роль у розвитку стресостійкості. Психологи надають фахівцям ІТ інструменти та стратегії для управління стресом і підтримки їхнього психічного здоров'я. Індивідуальний і колективний підхід до розвитку стресостійкості допомагає фахівцям в ІТ-галузі досягати високих результатів і забезпечувати стабільність у своєму професійному житті.

Загалом, розвиток стресостійкості є важливим завданням для фахівців ІТ, оскільки він сприяє підвищенню їхньої працездатності, збереженню психічного здоров'я та досягненню успіху в цій вимогливій галузі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дубчак Г.М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету* : збірник наукових праць. 2014. Вип. 649 : Педагогіка та психологія. С. 39–47.
2. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
5. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
6. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.

СЕКЦІЯ 7

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

**АКСІОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ
КОРЕЛЯТ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ****AXIOLOGICAL COMPETENCE AS PSYCHOLOGICAL
CORRELATE OF RESILIENCE OF POLICE EMPLOYEES**

Стаття присвячена вивченню аксіологічної компетентності як психологічного кореляту резилієнтності працівників поліції. Резилієнтність визначено як особистісну якість, що забезпечує здатність запобігати дезадаптації у складних ситуаціях, розвиватися навіть під впливом стресових обставин, попереджати та долати наслідки психотравмуючих впливів. Аксіологічну компетентність визначено як здатність розуміти, цінувати й оцінювати цінності, вибирати дії та приймати рішення, які відповідають цінностям, впливати на свої власні ціннісні орієнтації і поведінку на основі цих цінностей. Показано, що аксіологічна компетентність є системною особистісною якістю. Емпірично обґрунтовано структурно-змістову модель аксіологічної компетентності, яка містить такі елементи: ціннісна рефлексія, ціннісна самореалізація, ціннісна гармонійність, ціннісний розвиток, ціннісна толерантність. Відповідно до цієї структурно-змістової моделі створено опитувальник аксіологічної компетентності. Розроблений опитувальник дає змогу оцінювати аксіологічну компетентність за 5 шкалами: ціннісна рефлексія, ціннісна самореалізація, ціннісна гармонійність, ціннісний розвиток, ціннісна толерантність, а також отримувати її загальний показник. Показано, що психометрична оцінка валідності та надійності опитувальника довела його високу надійність і валідність. За результатами кореляційного аналізу доведено, що всі складові аксіологічної компетентності працівників поліції статистично значуще пов'язані з показниками їх резилієнтності. Як ці показники було вивчено: орієнтацію на виклики й досягнення цілей, самоконтроль і здатність долати труднощі, самоідентифікація, конструктивні копінги, соціальну контактність, оптимальну регуляцію, відкритість життєвому досвіду.

Ключові слова: резилієнтність, цінності, ціннісні орієнтації, аксіологічна компетентність, компетентність, життєтворчість, життєтворчі здібності, працівники поліції, поліцейська, психодіагностика, самореалізація, гармонійність, толерантність, смисл

життя, життєстійкість, цілеспрямованість, особистісне зростання, креативність, рефлексія, самоідентифікація.

The article is devoted to the study of axiological competence as a psychological correlate of the resilience of police officers. Resilience is defined as a personal quality that provides the ability to prevent maladaptation in difficult situations, to develop even under the influence of stressful circumstances, to prevent and overcome the consequences of psycho-traumatic influences. Axiological competence is defined as the ability to understand, appreciate and evaluate values, to choose actions and make decisions that correspond to values, to influence one's own value orientations and behavior based on these values. It is shown that axiological competence is a systemic personal quality. The structural and content model of axiological competence includes the following elements: value reflection, value self-realization, value harmony, value development, value tolerance. In accordance with this structural and content model, the Axiological Competence Questionnaire was created. The developed Questionnaire allows to assess axiological competence by 5 scales: value reflection, value self-realization, value harmony, value development, value tolerance, and also obtain its overall indicator. It is shown that the psychometric assessment of the validity and reliability of the Questionnaire proved its high reliability and validity. As a result of the correlation analysis, it was proved that all components of the axiological competence of police officers are statistically significantly related to their resilience indicators. Indicators of resilience were studied: orientation to challenges and achievement of goals, self-control and ability to overcome difficulties, self-determination and meaningfulness of life, stress resistance, constructive coping, social contact, optimal regulation, openness to life experience.

Key words: resilience, values, value orientations, axiological competence, competence, life-creating, life-creating abilities, police officers, employees of the police, psychodiagnosis, self-realization, harmony, tolerance, meaning of life, hardiness, purposefulness, personal growth, creativity, reflection, self-determination.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.49>

Большакова А.М.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри психології,
педагогіки та філології
Харківська державна академія культури

Дубінін Д.О.

аспірант кафедри соціології
та психології
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Вступ та обґрунтування актуальності дослідження. У сучасному світі, перенасиченому травматичними стресовими ситуаціями та просто несприятливими життєвими обставинами, вивчення резилієнтності як системної особистісної якості, що зумовлює здатність людини долати труднощі й адаптуватися до

змін, набуває все більшої актуальності. Особливої значущості вивчення умов і факторів розвитку резилієнтності набуває для фахівців, чия професійна діяльність відбувається за підвищених вимог до психічних і фізичних можливостей людини, зокрема для працівників Національної поліції України.

Аналіз стану вивченості проблеми резиліентності в сучасній психології дає змогу виокремити два підходи до розуміння сутності цього феномену:

- розуміння резиліентності як певної особистісної якості, що підвищує здатність протистояти впливу важких стресових ситуацій, ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, швидко поновлюватися після пережиття психотравм;

- розгляд резиліентності як динамічного процесу адаптації до складних життєвих ситуацій, пристосування та подолання труднощів, поновлення після негативних впливів [4].

Найбільш евристично цінним з точки зору визначення особистісних ресурсів подолання складних ситуацій слід вважати концепцію резиліентності як системної психічної властивості, що забезпечує витривалість до стресів, здатність швидко й ефективно поновлюватися після переживання психотравмального досвіду, успішно розв'язувати проблеми та конфлікти на життєвому шляху [4].

Відповідно до результатів сучасних досліджень резиліентності одним із найважливіших факторів розвитку або навіть системоутворювальним структурним елементом резиліентності є усвідомлювана та стійка система ціннісних орієнтацій [7–11]. Отже, вивчення ціннісних регуляторів формування, розвитку та підтримки резиліентності особистості є найактуальнішою проблемою сучасної психології.

Виклад основного матеріалу дослідження. Змістом першого етапу дослідження була побудова теоретичної змістової моделі інтегральної здатності особистості до використання ціннісних механізмів формування, розвитку, підтримки та регуляції резиліентності. Методологічним підґрунтям для побудови цієї моделі було вибрано компетентнісний підхід, у межах якого компетентність розглядається як цілісне багатокомпонентне утворення, що детермінує успішність розв'язання проблемних ситуацій у різних видах діяльності, забезпечує реалізацію відповідних здібностей особистості, актуалізує стан готовності до діяльності, створює оптимальні умови для реалізації зовнішньої та внутрішньої активності, зумовлює перетворення потенційних можливостей особистості в актуальні конкретні досягнення [6]. З урахуванням положень компетентнісного підходу зазначену інтегральну здатність особистості до ціннісної регуляції резиліентності було позначено як аксіологічну компетентність, яку визначено як «здатність розуміти, цінувати й оцінювати цінності, вибирати дії та приймати рішення, які відповідають цінностям, впливати на свої власні ціннісні орієнтації і поведінку на основі цих цінностей» [3, с. 181].

У теоретичному обґрунтуванні змістової моделі аксіологічної компетентності передбачалося, що її структурними компонентами мають бути:

- компетентності в усвідомленні й аналізі цінностей – здатність до саморефлексії у ціннісній сфері, до розуміння того, які особисті та соціальні цінності впливають на життя та яким чином;

- компетентність у вираженні цінностей – здатність виявляти свої цінності у відкритий спосіб через комунікацію з іншими людьми, створення продуктів науки та творчості, громадські проекти, конкретні життєві вибори та дії;

- компетентність у практичній реалізації цінностей – загальна здатність перетворювати свої цінності в конкретні дії та рішення;

- ціннісна конфліктологічна компетентність – здатність регулювати міжособистісні конфлікти, пов'язані з цінностями, знаходити або взаємовигідні рішення, або компроміси;

- компетентність у розв'язанні внутрішньо-особистісних конфліктів у ціннісній сфері – здатність виявляти та в конструктивний спосіб вирішувати ціннісні дилеми;

- компетентність щодо планування та реалізації стратегій і конкретних дій щодо розвитку ціннісної сфери – здатність розвивати та змінювати ціннісні орієнтації відповідно до зміни життєвих обставин і нового досвіду, переосмислювати й переглядати свої цінності впродовж життя;

- толерантність та емпатійність щодо ціннісних розбіжностей – здатність до розуміння та врахування цінностей інших людей, ставлення до інших з повагою і розумінням їхніх цінностей; здатність приймати наявні ціннісні розбіжності;

- здатність до критичного мислення у ціннісній сфері – здатність критично оцінювати цінності, аналізувати інформацію, що впливає на ціннісні переконання [3].

З метою емпіричної верифікації обґрунтованої теоретичної змістової моделі аксіологічної компетентності та забезпечення її відповідним психодіагностичним інструментом на наступному етапі дослідження було здійснено розробку опитувальника аксіологічної компетентності із залученням.

Вибірка емпіричного дослідження була представлена 127 працівниками Національної поліції України віком від 20 до 44 років. Вибір саме цієї професійної категорії для формування вибірки дослідження зумовлений визнанням особливої актуальності вивчення аксіологічної компетентності як ціннісного механізму формування та розвитку резиліентності фахівців, які мають виконувати суспільно важливі функції охорони правопорядку в сучасних надскладних умовах. Для емпіричного визначення структури опи-

тувальника аксіологічної компетентності, а звідси – самого феномену аксіологічної компетентності, було застосовано процедуру факторного аналізу. Оцінка надійності методики здійснювалася через оцінку дискримінативності, внутрішньої узгодженості, внутрішньої консистентності (коефіцієнт Кронбаха) та оцінку надійності за методами розщеплення й ретестової надійності (кореляційний аналіз). Для оцінки валідності розроблюваного опитувальника аксіологічної компетентності використано опитувальник життєтворчих здібностей (А. Большакова) [1].

Структуру остаточного варіанта опитувальника аксіологічної компетентності, для якого було встановлено високі показники дискримінативності та внутрішньої узгодженості, було утворено 5 шкалами, які, відповідно до змісту залучених до них тверджень, отримали такі назви й характеристики психологічного змісту:

- ціннісна рефлексія – високі оцінки за цією шкалою вказують на компетентність в усвідомленні й аналізі цінностей і здатність до критичного мислення в ціннісній сфері;
- ціннісна самореалізація – високі оцінки за цією шкалою відповідають високому рівню компетентності у вираженні цінностей та їх реалізації в практичній діяльності в різних сферах життя;
- ціннісна гармонійність – високі оцінки свідчать про розвинуту здатність до розв’язання внутрішньоособистісних конфліктів у ціннісній сфері;

– ціннісний розвиток – високі оцінки за цією шкалою визначають компетентність у плануванні та реалізації стратегій і дій щодо розвитку ціннісної сфери, ціннісну гнучкість;

– ціннісна толерантність – високі оцінки за цією шкалою вказують на конфліктологічну компетентність щодо міжособистісних конфліктів із предмета цінностей, на толерантність та емпатійність щодо ціннісних розбіжностей у взаємодії з іншими людьми;

– шостий показник був визначений як загальна оцінка аксіологічної компетентності як здатності розуміти, цінувати й оцінювати цінності, вибирати дії та приймати рішення, які відповідають цінностям, впливати на свої власні ціннісні орієнтації та поведінку на основі цих цінностей.

Психометрична оцінка надійності опитувальника аксіологічної компетентності показала високі показники для всіх шкал методики щодо внутрішньої консистентності (значення коефіцієнтів Кронбаха від 0,654 до 0,806 для різних шкал), надійності за методом розщеплення (коефіцієнти кореляції від 0,441 до 0,636 для різних шкал) і ретестової надійності (коефіцієнти кореляції від 0,47 до 0,732 для різних шкал).

Оцінка валідності розроблюваного опитувальника аксіологічної компетентності проводилася шляхом кореляційного аналізу результатів, отриманих за його шкалами, і результатів, отриманих за допомогою опитувальника життєстійкості. Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих взаємозв’язків показників зазначених методик (див. рис. 1).

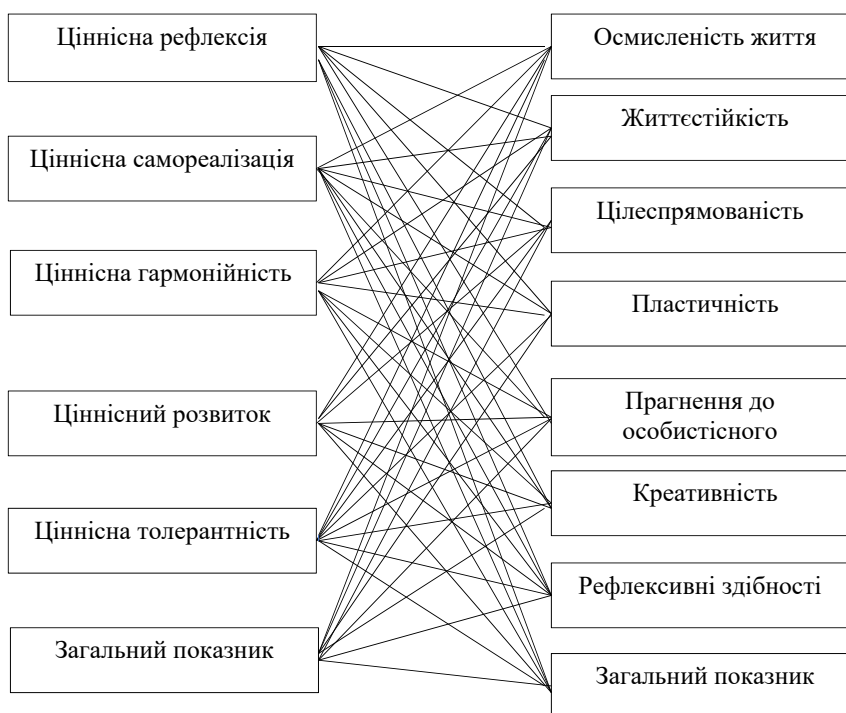


Рис. 1. Кореляційні плеяди показників аксіологічної компетентності та життєтворчих здібностей

Кореляційний аналіз дав змогу встановити прямий статистично значущий зв'язок ціннісної рефлексії та життєтворчих здібностей: осмисленості життя ($r_{xy} = 0,305$); життєстійкості ($r_{xy} = 0,357$); цілеспрямованості ($r_{xy} = 0,333$); пластичності ($r_{xy} = 0,406$); прагнення до особистісного зростання ($r_{xy} = 0,319$); креативності ($r_{xy} = 0,313$); рефлексивних здібностей ($r_{xy} = 0,453$); а також із загальним показником розвитку життєтворчих здібностей ($r_{xy} = 0,387$). Отже, чим більший рівень компетентності щодо усвідомлення й аналізу цінностей ті здатності до критичного мислення в ціннісній сфері мають працівники Національної поліції України, тим вищим є рівень розвитку їх життєтворчих здібностей, які, відповідно до психологічного змісту шкал опитувальника життєтворчості [1], зумовлюють здатність: протистояти життєвим труднощам; формулювати життєві цілі, бути активним, енергійним, рішучим, послідовним і наполегливим у реалізації задумів; бути гнучкими в життєвому плануванні; прагнути до постійного особистісного та професійного зростання, підвищення компетентності в різних сферах життя; робити життя привабливим і цікавим, знаходити щось захоплююче в будь-якій справі; виявляти зацікавленість у розумінні своїх особистісних особливостей.

Статистично значущі прямі кореляційні зв'язки було встановлено між усіма показниками розвитку життєтворчих здібностей поліцейських та їх компетентністю у вимірі ціннісної самореалізації (значущі коефіцієнти кореляції r_{xy} від 0,205 до 0,434 отримані між оцінками ціннісної самореалізації та всіма показниками опитувальника життєтворчих здібностей). Отримані результати дають змогу дійти висновку, що більш життєтворчим поліцейським властивим є вищий рівень розвитку компетентності у виявленні, вираженні цінностей та їх реалізації в практичній діяльності, спілкуванні й інших видах цілеспрямованої активності в різних сферах життя.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між рівнем розвитку життєтворчих здібностей і такою складовою аксіологічної компетентності працівників Національної поліції України, як ціннісна гармонійність (значущі коефіцієнти кореляції r_{xy} від 0,235 до 0,461). Такі результати характеризують життєтворчих поліцейських як таких, що мають розвинуту здатність до конструктивного вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, спричинених ціннісними дилемами та протиріччями.

Статистично значущі прямі взаємозв'язки (r_{xy} від 0,354 до 0,481) було виявлено між усіма показниками розвитку життєтворчих здібностей та оцінками за шкалою «ціннісний розвиток»

опитувальника аксіологічної компетентності. Отже, працівники Національної поліції України, більш здатні до вільного та творчого проектування й реалізації життєвих проєктів, є компетентнішими у вимірі здатності до планування та реалізації стратегій і дій щодо розвитку ціннісної сфери, розвитку ціннісної гнучкості.

За результатами кореляційного аналізу (рис. 1) було встановлено статистично значущі прямі взаємозв'язки між ціннісною толерантністю як складовою аксіологічної компетентності та розвитком усіх життєтворчих здібностей (r_{xy} від 0,253 до 0,411). Виходячи з отриманих результатів, поліцейських, яким притаманний високий рівень розвитку життєтворчих здібностей, можна охарактеризувати як більш компетентних щодо врегулювання міжособистісних конфліктів, що виникають із предмета ціннісних протиріч, більш толерантних та емпатійних щодо ціннісних розбіжностей у взаємодії з іншими людьми.

Цілоком очікуваними виявилися результати кореляційного аналізу, які показали наявність статистично значущого взаємозв'язків загального показника аксіологічної компетентності з рівнем розвитку життєтворчих здібностей працівників Національної поліції України. Отже, високий рівень аксіологічної компетентності як здатності розуміти, цінувати й оцінювати цінності, вибирати дії та приймати рішення, які відповідають цінностям, впливати на свої власні ціннісні орієнтації та поведінку на основі цих цінностей тісно пов'язаний у поліцейських із мистецтвом жити (творчо й активно розроблювати та втілювати проєкт власного життя).

Після отримання даних про високу валідність опитувальника аксіологічної компетентності (див. рис. 1) завданням наступного етапу емпіричного дослідження було вивчення аксіологічної компетентності як гіпотетичного психологічного корелята, а звідти – можливого фактора розвитку резиліентності працівників Національної поліції України.

Вибірку емпіричного дослідження утворили ті самі працівники Національної поліції України, що і на попередньому етапі дослідження.

Для діагностики резиліентності було використано дві методики: шкалу резиліентності CD-RISC-10 та адаптовану україномовну версію опитувальника резиліентності.

Шкала резиліентності CD-RISC-10 є україномовною адаптацією (О. Односталко, З. Кіреєва, Б. Бірон [5]) шкали CD-RISC-10 Дж. Скалі (J. Scali, С. Gandubert) [11], яка дає змогу отримати експрес-оцінку стійкості людини у важких життєвих ситуаціях, її здатності витримувати напругу, адаптуватися, приходити в норму після стресових подій, трагедій або травм.

Адаптована україномовна версія опитувальника резиліентності (Е. Грішин) була створена

на основі об'єднання змісту шкали резильєнтності CD-RISC-25 К. М. Коннора (K.M. Connor, J.R. Davidson [8]) та шкали резильєнтності CD-RISC-25 Л. Ван дер Волта (L. van der Walt, S. Suliman, L. Martin, K. Lammers, S. Seedat [12]). Методика дає змогу оцінити резильєнтність за 8 шкалами: орієнтація на виклики та досягнення цілей, самоконтроль і здатність долати труднощі, самодетермінація та осмисленість життя, стресостійкість, конструктивні копінги, соціальна контактність, оптимальна регуляція, відкритість життєвому досвіду.

Результати кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу про наявність тісного прямого взаємозв'язку між рівнем розвитку аксіологічної компетентності працівників Національної поліції та всіма показниками їх резильєнтності (див. рис. 2).

Було встановлено кореляційний зв'язок між ціннісною рефлексією як складовою аксіологічної компетентності та всіма показниками резильєнтності: орієнтацією на виклики й досягнення цілей, самоконтролем і здатністю долати труднощі, самодетермінацією та осмисленістю життя, стресостійкістю, конструктивними копінгами, соціальною контактністю, оптимальною регуляцією, відкритістю життєвому досвіду, загальним показником резильєнтності (статистично значущі показники коефіцієнтів кореляції оцінок ціннісної рефлексії з усіма показниками резильєнтності за r_{xy} від 0,316 до 0,412).

Статистично значущий взаємозв'язок було виявлено між усіма показниками резильєнтності та ціннісною самореалізацією – аксіологічною компетентністю у вираженні цінностей через комунікацію, продуктивну діяльність та іншу цілеспрямовану активність (статистично значущі коефіцієнти кореляції оцінок ціннісної самореалізації з усіма показниками резильєнтності за r_{xy} від 0,288 до 0,364).

Виявлено статистично значущі зв'язки між всіма показниками резильєнтності й оцінками досліджуваних за ціннісною гармонійністю – аксіологічною компетентністю щодо вирішення ціннісних дилем і внутрішньоособистісних конфліктів у ціннісній сфері (r_{xy} від 0,314 до 0,423).

Результати кореляційного аналізу показали статистично значущі зв'язки між резильєнтністю та ціннісним розвитком – компетентністю щодо планування та реалізації стратегій і конкретних дій щодо розвитку ціннісної сфери (статистично значущі коефіцієнти кореляції оцінок ціннісного розвитку з усіма показниками резильєнтності за r_{xy} від 0,274 до 0,402).

Показано що психологічним корелятом усіх показників резильєнтності поліцейських є ціннісна толерантність як аксіологічна компетентність щодо врегулювання міжособистісних конфліктів у ціннісній сфері,

демонстрації толерантності, емпатійності та прийняття щодо ціннісних розбіжностей між людьми (r_{xy} від 0,293 до 0,327).

Тісний статистично значущий зв'язок було показано також для всіх показників резильєнтності та загальної оцінки аксіологічної компетентності працівників поліції (r_{xy} від 0,264 до 0,392).

Отже, проведений кореляційний аналіз дає змогу дійти висновку, що компетентність у ціннісній рефлексії може розглядатися як важливий психологічний корелят резильєнтності поліцейських, їх здатності приймати виклики складної життєвої ситуації та орієнтуватися в ній на досягнення важливих життєвих цілей, підтримувати саморегуляцію та виявляти здатність долати життєві труднощі, виявляти високий рівень самодетермінації та зберігати осмисленість життя, демонструвати стресостійкість, вибирати конструктивні моделі копіngu, демонструвати високий рівень здатності до соціальної взаємодії, здійснювати оптимальну саморегуляцію діяльності, бути відкритими життєвому досвіду.

Наявність значної кількості статистично значущих взаємозв'язків показників аксіологічної компетентності з оцінками резильєнтності працівників Національної поліції України дає змогу висунути обґрунтовану гіпотезу, що аксіологічну компетентність можна вважати чинником розвитку резильєнтності, важливим елементом у структурі механізмів її регулювання.

Висновки з проведеного дослідження.

Аксіологічна компетентність працівника поліції являє собою здатність розуміти, цінувати й оцінювати цінності, вибирати дії та приймати рішення, які відповідають цінностям, впливати на свої власні ціннісні орієнтації та поведінку на основі цих цінностей.

Емпірично визначена структурно-змістова модель аксіологічної компетентності містить такі елементи: ціннісна рефлексія, ціннісна самореалізація, ціннісна гармонійність, ціннісний розвиток, ціннісна толерантність, кожен з яких висвітлює аксіологічну компетентність у певному ракурсі.

Відповідно до структурно-змістової моделі аксіологічної компетентності створено описувальний аксіологічної компетентності, який отримав високі показники надійності та валідності.

Вивчення аксіологічної компетентності як гіпотетичного корелята резильєнтності працівників поліції показало наявність статистично значущих взаємозв'язків усіх показників аксіологічної компетентності та резильєнтності поліцейських, що дає змогу припустити можливість вивчення аксіологічної компетентності як чинника розвитку резильєнтності, важливого елемента у структурі механізмів її саморегулювання.



Рис. 2. Кореляційні плеяди показників аксіологічної компетентності та резиліентності

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у вивченні детермінуючої ролі аксіологічної компетентності щодо регуляції процесів формування та розвитку резиліентності працівників Національної поліції України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Большакова А. М. Опитувальник життєтворчих здібностей. *Вісник Нац. техніч. ун-ту України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка* : зб. наук. праць. Київ : ІВЦ «Політехніка». 2010. № 2 (29). С. 70–75.
2. Грішин Е. О. Резиліентність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64. 2021. С. 62–81.
3. Дубінін Д. О. Аксіологічна компетентність у структурі резиліентності працівників поліції: концептуалізація поняття. *Габітус: Науковий журнал*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2023. Випуск 53. С. 178–183.
4. Дубінін Д. О. Резиліентність особистості: структурно-змістовий аналіз феномену та діагностичний інструментарій. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 68. С. 34–46.
5. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резиліентності (CD-RISC-10). *Габітус. Науковий журнал*.

Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій 2020. № 13. С. 110–117.

6. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність: методи та процедури діагностики : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. 286 с.

7. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington. 2013. 118 p.

8. Bonnano G.A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 2004. № 59. P. 21.

9. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. P. 76–82.

10. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. № 36. P. 227.

11. Scali J., Gandubert C., Ritchie K., Soulier M., Ancelin M-L. Measuring Resilience in Adult Women Using the 10-Items Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Role of Trauma Exposure and Anxiety Disorders. *PLoS ONE* 7(6): e39879. Epub 2012 Jun 29.

12. van der Walt L., Suliman S., Martin L., Lamers K., Seedat S. Resilience and post-traumatic stress disorder in the acute aftermath of rape: a comparative analysis of adolescents versus adults. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*. 2014. 26(3). P. 239–249.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE ATTITUDE OF YOUNG PEOPLE TOWARDS DEATH DURING THE WAR AND THE IMPLEMENTATION OF PSYCHOCORRECTIVE PROGRAMS TO IMPROVE THE PSYCHOLOGICAL STATE

Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни. Визначено, що психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни є досить складними та різноманітними, оскільки вони визначаються рядом факторів, таких як культурні, соціальні, економічні, політичні й індивідуальні чинники. Результати досліджень показують, що багато молодих людей мають певні страхи та тривоги, пов'язані з можливістю втрати життя внаслідок війни. Також дослідження показали, що під час війни багато молодих людей стикаються з психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожність. Одним із факторів, що впливає на ставлення молоді до смерті в контексті війни, є соціальний контекст. Наприклад, молоді люди, які живуть у регіонах із високим рівнем насильства, можуть мати більш тривожне ставлення до можливості втрати життя внаслідок війни. Також важливим фактором є культурні й релігійні переконання, які можуть визначати ставлення молоді до війни та смерті. Визначено, що становище молоді в Україні після повномасштабного вторгнення Росії можна описати як складне та напружене. Війна й окупація частини території країни залишили глибокі сліди в житті українців, особливо молоді. Підлітки, молодь змушені адаптуватися до умов війни та змін, які вона диктує, і водночас змушені по-іншому ставитися до власного життя, життя близьких, по-іншому сприймати смерть у буденному світі, які змінився і став небезпечним. Страх смерті має інстинктивну природу і є транслятором інформації про певну загрозу для життя людини, з іншого боку, цей страх виходить за межі його вузького розуміння як інстинкту самозбереження та набуває нових соціальних форм і екзистенційних смислів. Впровадження психокорекційної програми призведе до позитивних змін у психологічному стані експериментальної групи. Після участі в програмі спостерігатиметься зниження рівня тривоги та страху. Залучення молоді до програм психологічної підтримки та розвитку навичок подолання стресу є перспективним напрямом для подальших досліджень і роботи в цьому контексті.

Ключові слова: молодь, смерть, війна, психокорекційна програма, депресія, тривога, адаптація.

The article is devoted to the study of the psychological characteristics of young people's attitude to death during the war. It was determined that the psychological features of young people's attitude to death in the context of war are quite complex and diverse, as they are determined by a number of factors, such as cultural, social, economic, political and individual factors. Research results show that many young people have certain fears and anxieties related to the possibility of losing their lives as a result of war. Studies have also shown that many young people experience psychological problems such as post-traumatic stress disorder, depression and anxiety during wartime. One of the factors influencing young people's attitudes towards death in the context of war is the social context. For example, young people who live in regions with high levels of violence may have more anxious attitudes about the possibility of losing their lives as a result of war. Cultural and religious beliefs are also an important factor that can determine young people's attitudes towards war and death. It was determined that the situation of youth in Ukraine after the full-scale invasion of Russia can be described as difficult and tense. The war and the occupation of part of the country's territory left deep traces in the lives of Ukrainians, especially young people. Teenagers, young people are forced to adapt to the conditions of war and the changes it dictates, and at the same time, they are forced to treat their own lives, the lives of loved ones differently, perceive death differently in the everyday world, which has changed and become dangerous. The fear of death has an instinctive nature and is a translator of information about a certain threat to a person's life, on the other hand, this fear goes beyond its narrow understanding as an instinct of self-preservation and acquires new social forms and existential meanings. Implementation of the psychocorrective program will lead to positive changes in the psychological state of the experimental group. After participating in the program, there will be a decrease in the level of anxiety and fear. Involvement of young people in programs of psychological support and development of stress coping skills is a promising direction for further research and work in this direction.

Key words: youth, death, war, psychocorrective program, depression, anxiety, adaptation.

УДК 159.98:[316.346.32-053.6:128
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.50>

Гребелюк О.М.
студентка 665Мз групи
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Яблонський А.І.
к.психол.н., доцент,
викладач
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Ставлення до смерті є одним з найважливіших і найскладніших психологічних феноменів, який впливає на життя людини, її цінності, мотивацію, поведінку й особистісний розвиток. Смерть є неминучою реальністю, з якою кожен із нас стикається протягом життя, але

не кожен готовий до неї психологічно. Страх смерті може бути джерелом тривоги, депресії, агресії, відчаю, а також стимулом до саморозвитку, самопізнання, пошуку сенсу життя та духовності. Ставлення до смерті залежить від багатьох факторів, таких як вік, стать, освіта,

релігія, культура, особистісні особливості тощо.

Останні роки в Україні були складними через війну, що призвело до тиску на молодь та її ставлення до життя та смерті. Молодь, зокрема військовослужбовці, волонтери, люди, які втратили близьких від смерті, зіткнулися з різними психологічними проблемами, пов'язаними зі стресом, тривогою, депресією, та іншими. Отже, дослідження ставлення молоді до смерті в контексті війни в Україні є важливим для розуміння психологічної та емоційної складових молоді й розробки ефективних програм для допомоги молоді, яка перебуває під впливом війни.

Тому важливою задачею сучасної психології є дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни, а також розробка й перевірка ефективності психокорекційних програм, які спрямовані на підвищення стресостійкості, оптимізацію емоційного стану, формування позитивного ставлення до життя, зниження страху смерті, підтримку духовності та пошук сенсу життя в молоді, яка зазнає впливу війни.

В. Бондаровська [2], М. Ірклієвська [5], В. Климчук [6], Л. Лепіхова [8], К. Мирончак [9, 10] та інші науковці досліджували різні аспекти психологічних особливостей ставлення людини до смерті. Проте недостатньо вивченим є питання особливостей ставлення молоді до смерті в період війни й розробка психокорекційних програм із покращення психологічного стану.

Молодий вік є вразливим періодом у житті, коли молодь прагне проводити більше часу зі своїми друзями й однолітками, а не з родиною, коли вона активно входить у доросле життя. Це ключовий період для фізіологічного та психологічного розвитку й соціалізації. Неочікуване та стрімке вторгнення війни в життя суспільства загалом і кожної окремої людини внесло свої корективи в цінності й бачення. Різке збільшення кількості смертей у період війни не може не відбитися на психологічному сприйнятті молодих людей. Смерть є припиненням, зупинкою всіх біологічних і фізіологічних процесів в організмі людини. Смерть має двоякий початок: з одного боку, це біологічне явище, що пояснюється рядом природних факторів. Але смерть водночас є і неминучим наслідком війни, що впливає на людину, адже розвиток суспільства і сприйняття феномену смерті взаємопов'язані, мають специфічні риси, властиві лише їм зараз і в цих умовах. Смерть і страх її можуть формувати в молодих людей закони та правила, визначати специфіку поглядів і ставлення до неї [2, с. 82].

Смерть у психології вважається невід'ємною частиною життя, але в контексті війни вона може стати реальністю для багатьох людей.

Смерть може викликати сильні емоції у людей, такі як жаль, гнів, страх і незнання, що стається далі.

У цій ситуації психологічні аспекти життя та смерті є особливо важливими, оскільки можуть відігравати роль у реакції людини на стресові ситуації та наслідки війни. Розуміння психологічних процесів, що відбуваються в цих ситуаціях, може допомогти в підготовці та захисті молоді від негативних наслідків війни [5].

З точки зору психології, життя та смерть розглядаються як процеси, що мають певну ціннісну орієнтацію для людини. Ціннісні орієнтації мають індивідуальні, соціальні й культурні аспекти.

Гуманістична психологія глибоко сягає «коріннями» в екзистенціальну філософію, розроблену такими європейськими мислителями й письменниками, як С. Кьєркегор, К. Ясперс, М. Хайдеггер і Ж.-П. Сартр. Розвиток і становлення особистості в гуманістичній психології розглядається як творчий пошук людиною свого призначення, згоди із собою, актуалізації своїх можливостей. Представники гуманістичного напрямку в психології (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.) розглядають тенденцію до саморозвитку й особистісного росту як споконвічну здатність особистості [3].

Сучасні дослідження акцентують увагу на розвитку особистості, де життя розглядається як постійний процес еволюції та самореалізації. Теорії розвитку, психосоціальні моделі й підходи до формування ідентичності ставлять життя в контекст шляху особистісного зростання.

Важливість ставлення до смерті виокремлюється в психології травми, де вивчається вплив втрати та процеси травми. Смерть розглядається як невід'ємна частина життя, а психологія травм надає інструменти для подолання болю та втрати.

Психологічна наука також вивчає поняття щастя й задоволення, розглядаючи життя як пошук особистого благополуччя. Це відкриває можливості для розуміння того, як особистісні фактори впливають на сприйняття та якість життя [2].

Усі ці аспекти взаємодіють у сучасній психологічній науці, розширюючи наше розуміння й допомагаючи формувати психологічні підходи до життя і смерті в індивідуальному та колективному контексті. Збагачення цього розуміння може визначати способи покращення якості життя та психічного благополуччя в сучасному суспільстві.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки питанню ставлення до життя та смерті, а також вивченню сутності критичних життєвих ситуацій приділяється багато уваги, передусім через їх вплив на становлення особистості, особливо в ціннісно-смысловому аспекті.

Провідну позицію в цьому питанні відведено екзистенціально-гуманістичній парадигмі [3].

Основним напрямом усвідомлення опанування страху смерті в молоді в умовах війни є насамперед регуляція рівня цього страху. Він може здійснюватися за допомогою осмислення – надання певного сенсу ситуації, формування соціальних мотивів (любов до близьких; віра в Бога, справедливість, перемогу; ненависть до ворога; почуття обов'язку тощо). Осмислена діяльність «бере гору» над страхом смерті рівно стільки, скільки його потрібно, щоб зберегти сенс життєдіяльності в умовах війни.

Отже, підлітки, молодь змушені адаптуватися до умов війни та змін, які вона диктує, і водночас змушені по-іншому ставитися до власного життя, життя близьких, по-іншому сприймати смерть у буденному світі, які змінився і став небезпечним. Ставлення до смерті в молоді в період війни досліджено не повною мірою. Фрагментарність розробки цієї проблематики може бути подолана в подальших дослідженнях. Звичайно, на розуміння феномену смерті впливає особистий досвід. До нього можна віднести наявність у молоді людини померлих родичів, знайомих, друзів, а також можливість присутності в оточенні смертельно хворих людей. Змінюється сприйняття феномену й у тому випадку, якщо молода особа сама перебувала чи перебуває під загрозою щодо власного життя [7, с. 14].

Більшість інтерпретацій життєвого досвіду наголошують на його цілісності, структурованості, значущості, самотрансцендентності та, що найважливіше, на тому, що досвід сформований, а не наперед визначений; що формується у взаємодії особистості зі світом, а не в бездіяльній ізоляції; що розвивається, зазнає змін і перетворень і не залишається на місці.

Усі перелічені особливості впливають на формування ставлення до смерті у свідомості молоді людини. Не зіткнувшись, за винятком, зі смертю особисто, вона спочатку вбирає це ставлення з культури, сім'ї, релігії, суспільства, а потім, в умовах війни і постійної небезпеки, формує свій власний погляд [7].

Отже, війна має глибокий і багатогранний вплив на психологічні аспекти ставлення до смерті. Розуміння цих факторів може виявитися важливим для розробки адекватних стратегій психологічної підтримки й адаптації в умовах воєнних дій.

На нашу думку, однією з важливих умов, що впливають на формування життєвого досвіду, його організацію та трансформацію, є страх смерті. Як слушно зауважив А. Адлер, неправильно говорити, що людина має досвід і що вона є носієм власного минулого, суб'єктом життя в поточному сьогодні і творцем свого майбутнього [9].

Життєвий досвід особистості наповнений різноманітними адаптивними програмами та сценаріями, які дає змогу людині адаптуватися до величезної кількості переживань, ситуацій, подій, випробувань, починаючи з перших днів її життя. Увесь цей комплекс знань, умінь і навичок добре зберігається в численних файлах пам'яті, у яких закарбовані ситуації і відповідні способи поводження з ними. Такі персональні програми впорядковують і організовують життя відповідно до накопиченого досвіду.

Однак зіткнення зі смертю може легко вивести з рівноваги усталену систему досвіду. Адже така ситуація стикає людину з глибоко вкоріненою в її природі смертельною тривогою (страх смерті), яка знімає ілюзію певної безпеки та розкриває внутрішній сенс людини [9].

Отже, нами було виявлено ключові аспекти теоретичних основ розуміння життя та смерті в контексті ціннісно-сміслових орієнтацій особистості. Розглянуто поняття «життя» і «смерть» у сучасній психологічній науці, а також вивчено вплив критичних ситуацій на ставлення молоді до цих аспектів. Особлива увага приділена факторам, що визначають ставлення до смерті в умовах військового стану.

Також визначено, що теоретичні основи розуміння життя та смерті глибоко вплетені в ціннісно-сміслові орієнтації особистості. Досліджено вплив критичних ситуацій на перспективи молоді щодо життя та смерті, а також визначено фактори, які формують ставлення молодих людей до смерті, особливо у військовому контексті [11, с. 133].

Смерть є однією з найважливіших онтологічних умов існування людини на різних рівнях її існування: біологічному, соціальному, психологічному, духовному. Ситуація зіткнення зі смертю може мати парадоксальний характер, залежно від рівня заглиблення в неї та способу інтерпретації. З одного боку, страх смерті має інстинктивну природу і є транслятором інформації про певну загрозу для життя людини, з іншого боку, цей страх виходить за межі його вузького розуміння як інстинкту самозбереження та набуває нових соціальних форм і екзистенційних смислів.

Становище молоді в Україні після повномасштабного вторгнення Росії можна описати як складне та напружене. Війна й окупація частини території країни залишили глибокі сліди в житті українців, особливо молоді.

По-перше, війна й окупація стали причиною багатьох людських втрат, що безпосередньо впливає на молодь. Багато молодих людей втратили рідних і близьких, що призвело до психологічних травм і депресії. До того ж багато молодих людей були змушені залишити свої домівки й переїхати в інші міста або країни, що також впливає на їхнє психічне становище.

По-друге, війна й окупація стали причиною економічної кризи в країні, що безпосередньо вплинуло на становище молоді. Багато молоді людей стали безробітними або змушені працювати за низькою зарплатою, що ускладнює їхнє матеріальне становище, доступ до освіти та медичної допомоги.

По-третє, війна й окупація призвели до зниження довіри молоді до влади та державних інституцій. Багато молодих людей відчують розчарування владою і не вірять у її здатність захистити країну від зовнішньої агресії. Це може призвести до зменшення активності молоді в громадському житті та політиці.

Ставлення до смерті впливає на поведінку, мотивацію, цінності, емоції, самооцінку, самореалізацію та інші аспекти життя молоді.

У зв'язку із цим виникає потреба у реалізації психокорекційних програм, які б могли підвищити психологічний стан молоді, зменшити її страждання від війни, підтримати її життєву силу й оптимізм, а також сформувати адекватне та здорове ставлення до смерті. Такі програми можуть базуватися на різних підходах, методах і техніках, які враховують індивідуальні та групові особливості молоді, її потреби, інтереси, рівень психологічної готовності та відкритості до роботи з проблемою смерті. Психокорекційні програми можуть мати різні формати, такі як індивідуальна або групова психотерапія, тренінги, семінари, майстер-класи, воркшопи, арт-терапія, музикотерапія, біоенергетика, релаксація та інше [3].

Далі буде наведено назви психокорекційних програм та їх реалізацію з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті.

Назва програми: «Жити повноцінно: як долати страх смерті та знайти сенс життя в умовах війни».

Мета програми: допомогти молодим людям, які зазнають стресу, тривоги, депресії та інших психічних розладів через війну, зменшити їхнє страждання, підтримати їхню життєву силу й оптимізм, а також розвинути позитивне, прийняття та цікавість ставлення до смерті.

Тривалість програми: 8 занять по 90 хвилин кожне, один раз на тиждень.

Формат програми: групова онлайн-психотерапія з елементами арт-терапії, музикотерапії, релаксації та медитації.

Кількість учасників: 8–10 осіб віком від 18 до 30 років, які перебувають у зоні воєнного конфлікту або мають родичів чи друзів, які загинули або постраждали від війни.

Методи та техніки: психоосвіта, дискусія, вправи на взаємодію, рефлексія, малювання, спів, слухання музики, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитація на світло, письмо листів до себе та до померлих,

робота з метафорами та символами, визначення життєвих цілей і цінностей.

Структура занять: кожне заняття складається з чотирьох етапів: 1) вступ (10 хвилин) – привітання, оголошення теми та мети заняття, узгодження правил і очікувань; 2) основна частина (60 хвилин) – проведення психотерапевтичних вправ і технік, що відповідають темі заняття; 3) заключна частина (15 хвилин) – підбиття підсумків, вираження вражень і почуттів, надання взаємної підтримки та заохочення; 4) домашнє завдання (5 хвилин) – рекомендації щодо самостійної роботи між заняттями, що сприяють закріпленню набутих навичок і поглибленню розуміння себе та свого ставлення до смерті [9].

Теми занять:

1. Вступне заняття: знайомство, формування довіри та безпечної атмосфери в групі, визначення індивідуальних і групових цілей, ознайомлення з концепцією ставлення до смерті та її впливом на психологічний стан.

2. Страх смерті: особливості, причини, наслідки та способи подолання страху смерті, розрізнення реального й ірраціонального страху, робота з власними страхами та тривогами, використання релаксаційних і дихальних технік для заспокоєння.

3. Сенс життя: пошук та визначення особистого сенсу життя, роль цілей і цінностей у формуванні сенсу життя, виявлення власних цілей і цінностей, розвиток мотивації та оптимізму, письмо листа до себе в майбутньому.

4. Прийняття смерті: розуміння смерті як невід'ємної частини життя, розвиток позитивного, прийняття та цікавості ставлення до смерті, робота з власними уявленнями й очікуваннями щодо смерті, малювання символів смерті та життя, медитація на світло.

5. Втрата та жалоба: розуміння процесу жалоби, її стадій та вираження, робота з власним досвідом втрати близьких людей, виявлення та вираження емоцій, пов'язаних із втратою, письмо листа до померлого, надання й отримання підтримки в групі.

6. Самопізнання та саморозвиток: розвиток самосвідомості, самоповаги, самоприйняття й самооцінки, робота з власними сильними та слабкими сторонами, визначення сфер, що потребують зміни та розвитку, розроблення плану саморозвитку, використання метафор і символів для самопізнання, співання пісень, що піднімають настрій.

7. Соціальні відносини: розвиток соціальних навичок, комунікації, емпатії, асертивності, кооперації, взаємодопомоги.

8. Підсумкове заняття: підбити підсумки програми, оцінити її ефективність, отримати зворотний зв'язок від учасників, надати рекомендації для подальшої психологічної підтримки [9].

Психокорекційні програми з підвищення психологічного стану молоді під час війни є актуальними й потрібними для забезпечення психічного здоров'я, соціальної адаптації та особистісного розвитку студентів, які зазнають негативного впливу військового конфлікту.

Такі програми спрямовані на формування в молоді позитивного ставлення до себе, свого життя, своєї країни, на розвиток стресостійкості, ресурсності, сенсотворчості, на подолання страху смерті, горя, втрати, травми, на підтримку психоемоційної стабільності та психологічної безпеки. Психокорекційні програми базуються на сучасних психологічних теоріях і методах, таких як когнітивно-поведінкова терапія, позитивна психотерапія, екзистенціальна психотерапія, арт-терапія, психологія позитивних змін тощо.

Психокорекційні програми передбачають різноманітні вправи, які сприяють психологічному зціленню, самопізнанню, саморегуляції, самопомозі, самореалізації молоді. Психокорекційні програми можуть бути реалізовані в онлайн-режимі, що забезпечує доступність, зручність і оперативність психологічної допомоги. Психокорекційні програми сприяють підвищенню якості освітнього процесу, підготовці молоді до активної громадянської позиції, формуванню національної свідомості та патріотизму.

Психокорекційні програми вимагають від психологів високого рівня професійної компетентності, майстерності, етики, емпатії, відповідальності, готовності до постійного самовдосконалення та навчання. Психокорекційні програми є важливим інструментом психологічної підтримки молоді в умовах війни, який сприяє збереженню та розвитку її психічного потенціалу, життєвої сили, духовності, творчості, оптимізму, надії.

Психокорекційна програма значно покращує психологічний стан молоді, яка переживає війну, виражений у зменшенні рівня тривоги та покращенні ставлення до смерті.

Для подальшого зменшення страху смерті й удосконалення психічного стану молоді рекомендується продовжити роботу з психоедукацією, когнітивно-поведінковою терапією, арт-терапією та іншими методами, врахову-

ючи індивідуальні потреби учасників. Також важливо стимулювати розвиток ресурсів для подолання стресу, пошук сенсу життя та формування позитивних механізмів психологічного захисту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2015. № 2. С. 46–53.
2. Бондаровська В. М. Духовність та моральні цінності сучасної української молоді деякі соціально-психологічні аспекти. Київ : Науково-дослідний інститут «Проблеми людини», 2019. 244 с.
3. Булах І. С. Консультативна психологія. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2012. 458 с.
4. Варій М. Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
5. Ірклієвська М. В. Страх як форма відношення людини до смерті в ХХ–ХХІ ст. *Університетські студії: актуальні дослідження гуманітарних та суспільствознавчих наук. Збірник наукових праць*. Київ : Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2014. № 1. С. 16–18.
6. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
7. Климчук В. О., Горбунова Я. В., Мойсієнко Я. В. Ставлення до смерті та проблема розвитку его-ідентичності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний освітньо-методичний журнал*. 2011. № 5. С. 13–17.
8. Лепіхова Л. А. Вплив життєвого досвіду на стратегії та рівні життєвих домагань. *Актуальні проблеми психології: психологічна герменевтика*. За ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Міленіум, 2005. Т. 2. Вип. 3. С. 169–172.
9. Мирончак К. В. Емпіричні параметри страху смерті як способу організації життєвого досвіду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2016. Випуск 3 (1). С. 65–69.
10. Мирончак К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 361–370.
11. Попелюк Т. А. Життя та смерть у контексті української соціонормативної культури. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2003. № 33. С. 132–142.

МІНІМАЛЬНИЙ ТЕСТ ТЮРІНГА: ПСИХОЛОГІЯ РОЗУМІННЯ ВІДМІННОСТЕЙ ЛЮДИНИ ТА МАШИНИ

MINIMAL TURING TEST: PSYCHOLOGY OF UNDERSTANDING DIFFERENCES BETWEEN HUMANS AND MACHINES

У статті розкриваються соціально-психологічні особливості взаємодії людини із штучним інтелектом. Опираючись на оригінальні дослідження Алана Тюрінга, ми дійшли висновку, що під час взаємодії зі штучним інтелектом відбувається екстраполяція рис особистості щодо технологій штучного інтелекту. Це відбувається з метою пошуку відмінностей людини та машини, протиставлення їх властивостей, але на основі пошуку властивостей, які є суто людськими. У дослідженні Алана Тюрінга людина диференціює людину та машину на основі їх інтелектуальних дій, проте у XXI столітті цей тест було пройдено, що свідчить про значний розвиток технологій штучного інтелекту та їх широку інтеграцію у всі сфери діяльності особистості. Орієнтуючись на зразки популярної культури, ми дійшли висновку, що люди протиставляють себе штучному інтелекту, вбачають у ньому небезпеку для себе, а його дії оцінюють як загрозу. Метою нашого дослідження було встановити, чи прослідковується вплив антропоморфізму на атрибуції дій і результатів діяльності штучного інтелекту та якої модальності властивості приписують досліджувані штучному інтелекту. Ми запропонували досліджуваним оцінити, наскільки запропоновані риси можуть бути властивими для людини та штучного інтелекту: «доброта», «співпереживання», «чуйність», «працелюбність», «відповідальність», «підступність», «жорстокість», «брехливість», «безвідповідальність», «інфантильність». За результатами дослідження було встановлено, що досліджувані схильні до атрибуції рис особистості неживим об'єктам, що є свідченням впливу антропоморфізму на атрибуцію об'єктивних властивостей штучного інтелекту. Досліджувані приписують технологіям штучного інтелекту риси різної модальності: як позитивні, так і негативні, тому не підтвердилася гіпотеза про диференціацію властивостей людини та машини на основі атрибуції рис особистості різної модальності.

Ключові слова: штучний інтелект, риси особистості, антропоморфізми, інформаційне суспільство.

The article explores the socio-psychological aspects of human interaction with artificial intelligence. Drawing on the original research of Alan Turing, we conclude that during interaction with artificial intelligence, there is an extrapolation of personality traits regarding artificial intelligence technologies. This occurs to seek differences between humans and machines, contrasting their properties that are purely human. In Turing's research, humans differentiated between humans and machines based on their intellectual actions, but in the 21st century, this test has been passed, indicating significant development in artificial intelligence technologies and their wide integration into all aspects of personal activity. By relying on examples from popular culture, we have concluded that people perceive themselves in opposition to artificial intelligence, seeing it as a threat and evaluating its actions as dangerous. The goal of our research was to determine whether anthropomorphism influences the attributions of actions and results of artificial intelligence activity, and which modality properties are attributed to the studied artificial intelligence. We asked the participants to evaluate how the proposed traits could be characteristic of both humans and artificial intelligence: "kindness", "empathy", "sensitivity", "industriousness", "responsibility", "deviousness", "cruelty", "dishonesty", "irresponsibility" and "infantilism". The research results revealed that the participants tend to attribute personality traits to inanimate objects, indicating the influence of anthropomorphism on attributing objective properties to artificial intelligence. The participants ascribe personality traits to artificial intelligence technologies, marking their technological properties. The participants attribute various modalities of traits to artificial intelligence technologies, both positive and negative, thus not confirming the hypothesis of differentiating human and machine properties based on the attribution of personality traits of different modalities.

Key words: artificial intelligence, personality traits, anthropomorphisms, information society.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.51>

Кириченко В.В.

д.психол.н., доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. З моменту проведення експерименту Алана Тюрінга, відомого широкому загалу як «гра в імітацію», минуло понад 70 років. За цей час цифрові технології пройшли тривалий і складний шлях еволюції: від здатності імітувати людське мислення, емоції до імітації творчості. Цей шлях був не однорідним і супроводжувався періодами опору до впровадження штучного інтелекту в широку практику суспільної діяльності. Метою оригінального «тесту Тюрінга» було експериментально встановити, чи зможе людина розпізнати штучний інтелект, чи розу-

міє вона відмінності між людським мисленням та імітацією штучного інтелекту (А. Turing, 1950) [8]. Не зовсім вірною є інтерпретація цього тесту як спосіб підтвердження здатності машини «обманути людину» [7]. Такі завдання можуть ставитися лише під впливом дії антропоморфізмів та екстраполяції людських рис тим об'єктам, які їх мати не можуть. Питання, на які шукав відповіді Алан Тюрінг, були досить тривіальні: чи може людина відрізнити імітацію від оригінального людського мислення, що в подальшому визначатиме спосіб взаємодії людини з технологіями штучного інтелекту.

Виклад основного змісту статті.

У 2000 році виходить стаття Turing Test: 50 Years Later, у якій описано повторне проведення «тесту Тюрінга». До цього часу технології штучного інтелекту далеко просунулися у своєму розвитку, а головне – отримали можливість доступу до велетенського масиву репрезентативних даних, яка дала змогу покращити генерацію відповідей на запити користувачів (Ayse Pinar Saygin, Ilyas Cicekli & Varol Akman, 2000). Штучний інтелект отримав здатність підлаштовуватися до індивідуальних і групових особливостей користувачів, і отримав можливість реагування на смислові підтексти, що, звісно, було неможливим в оригінальній версії тесту. Тренуючись на великих масивах даних, штучний інтелект також навчився всім соціальним упередженням і стигмам соціально сприйняття. Автором контенту, на якому тренується ШІ, є люди, тому він закономірно ідентифікує суттєві особливості відображення дійсності, не відчуваючи, що вони є порушеннями норм соціальної терпимості та толерантності (такі особливості сприйняття властиві тільки людині). Комп'ютер добре імітує людське мислення, якщо генерація відповідей відбувається на рівні простих когнітивних дефініцій: чим простіші алгоритми, тим менше відмінностей існує між відповідями людини та машини. Але людина переважно мислить розгорнуто, цей процес описується в когнітивній психології як «потік», який виникає внаслідок самодетермінації мисленнєвих процесів. Машина не здатна до такого, її робота із запитом має початок і завершення, а спроба побудови зациклених алгоритмів призводить до генерації беззмістовного абсурду. На момент опублікування дослідження його автори дійшли висновку, що в найближчому майбутньому штучний інтелект не зможе повною мірою імітувати людське мислення.

У 2016 році Джон Маккой і Томер Ульман із Массачусетського університету провели експеримент, на яких їх надихнув оригінальний «тест Тюрінга» [5]. Завдання досліджуваних (n = 1089) – довести одним словом, що вони не роботи, а люди. У кінцевому підсумку вони сформулювали мінімальний тест «людськості». За результатами асоціативного дослідження виявилось, що більшість асоціацій, які позначали суто людські атрибути, стосувалися сфери почуттів та емоцій: «любов» (134 особи), «співчуття» (33), «людськість» (30), «будь ласка» (25), «милосердя» (18), «співпереживання» (17), «емоція» (14), «робот» (13), «людство» (11), «живий» (9). Це свідчить про те, що штучний інтелект не може виражати емоції і досліджувані це усвідомлюють це повною мірою, четверта частина досліджуваних вибрала як показник «людськості» емоції, що спрямовані на іншого (інших). У другій частині

експерименту досліджуваним запропонували проглянути пари слів, які виявили на першому етапі, та вибрати те, що вибрала людина. Найбільш повторюваним виявилось слово «кавелік» (зменшено-пестливе від «екскременти»), якому в жодному разі не приписали вибір штучного інтелекту. Це підтверджує те, що до генерації вульгарного абсурду може також вдатися людина, яка не обмежена рамками формальної логіки. «Любов», «кохання», «дружба», «ненависть» – це концепти, які дуже важко зрозуміти штучному інтелекту, навіть у процесі машинного навчання. Ці емоції сильно індивідуалізовані та слабо вербалізовані, вони не мають типових лексем і побудовані зі складних семантичних конструкцій.

У 2014 році у змаганнях на честь 60-річчя з дня смерті Алана Тюрінга вперше було пройдено його тест комп'ютерною програмою «Євген Густман» (серед розробників був українець Євгеній Демчак). Комп'ютерний співрозмовник переконав 33% журі змагань, що він реальний 13-річний хлопчик з Одеси (для проходження оригінального тесту потрібно 30%) [4]. Ідентифікація віку та місця проживання робилася не випадково, адже через вік співрозмовник міг формулювати прості відповіді й робити помилки в семантиці вживання слів.

Розвиток технологій «штучного інтелекту» відбувався хвилеподібно, основні підйоми та зниження зацікавленості суспільства були пов'язані з надмірними очікуваннями від них і розчаруванням, яке наступало після. Завдання, пов'язані з імітацією поведінки людини, з'явилися на пізніших етапах розвитку штучного інтелекту: до цього прямого завдання створити правдоподібну імітацію психічних процесів людини не було, вони виникали як результат екстраполяції властивостей живої матерії на неживу. Під час взаємодії з технічними системами людина почала отожднювати себе з об'єктом своєї діяльності, наділяючи його не властивими йому рисами: емоціями, досвідом, цінностями, здатністю до розмірковування (здатністю мати свою думку). У такий спосіб відбулася спроба створити істоту, що може бути людиною, адже вона наділена «людськими рисами» з точки зору людини. **Технології не допомогли створити істоту, яка «думає та відчуває», це ми у своїх очікуваннях намагалися побачити в них те, чого там не було, видаючи, відверто кажучи, бажане за дійсне.**

За основними очікуваннями, які поклалися людством на розумні технічні системи, стояли сподівання на покращення людини як виду. Деякі з людських вад мали бути подолані завдяки розумному синтезу з технічними системами. У п'єсі Карла Чапека Rossumovi univerz In roboti (перше видання 1921), від назви якої походить назва «робот», у комедійній формі

представлено суспільні уявлення про функціональні можливості (на той час футуристичні) розумних машин [2]. У ході розгортання сюжету показано, як бездушна технологія під кінець сюжету повстає проти людини, показуючи таким чином, що технічні системи можуть еволюціонувати до рівня людини та входити з нею у певне протиставлення. За уявленнями майже сторічної давнини, роботи можуть навчатися, і це робить їх подібними до людини, адже ця подібність ілюструє еволюційний паралелізм формування людини та машини: підтвердження закону ілюстрації філогенезу в межах індивідуального онтогенезу. Розумні машини мали перевершити людину, таким чином проілюструвати, що еволюція не зупиняється на законах «дарвінізму», а може піти іншим шляхом – шляхом технологічного буму, який однозначно мав призвести до появи протиріч між розумними технічними системами та людиною.

Роботи або інші людиноподібні машини з психологічної точки зору мають одночасно антагоністичні риси: максимальну подібність до людини, але це є результатом дії антропоморфізмів як з боку користувачів, так і з боку конструкторів системи, і водночас відсутність позитивних, просоціальних рис, альтруїзму. Дослідницьке питання, чи взагалі є усвідомлення в пересічних користувачів ШІ розуміння того, що їх не можна порівнювати з людиною у будь-якому плані, особливо в психологічному, оскільки візуальна подібність не є запорукою наявності психологічної подібності. Босулов О. Ю. у статті «Потенційна небезпека штучного інтелекту», опираючись на матеріали публічних виступів засновників світових лідерів у використанні штучного інтелекту Microsoft, IBM, SpaceX, Apple, дійшов висновку, що непотрібно ставитися до ШІ як до предмета наукової фантастики, а його небезпека є об'єктивною [1]. З появою можливості автоматизації та креативності штучний інтелект матиме змогу самонавчатися, а це є основою еволюції. Проте яким чином відбуватиметься «репродукція» машин та чи зможуть вони обійтися без людини навіть як допоміжного виду, невідомо. Усе сходиться до того, що людство створює технічного монстра, який, набравшись певної самодостатності, починає загрожувати своєму творцю. Тобто, **машина як уже самодостатній суб'єкт діяльності насамперед намагається знищити свого творця**. Ми не піддаємо сумніву, що технологічні винаходи останніх років становлять певну небезпеку, але чи є вони небезпечними як самостійний, не пов'язаний із людиною вид?

У нашому дослідженні ми дослідили специфіку атрибуції рис особистості стосовно штучного інтелекту, що з точки зору формальної логіки та наукової психології є виявом абсурду

людського мислення, адже риси особистості можуть мати виключно люди, жодна інша жива (тварини) чи нежива (машини) істота їх мати не може. Але феномен людського мислення полягає в тому, що закони формальної логіки можуть провокувати системні порушення та спричиняти хибні закономірності. Досліджуваним пропонується десять рис особистості: п'ять позитивних – «доброта», «співпереживання», «чуйність», «працелюбність», «відповідальність» і п'ять негативних – «підступність», «жорстокість», «брехливість», «безвідповідальність», «інфантильність». Досліджувані мали оцінити, наскільки кожна з рис є властивою або для людини, або для машини (штучного інтелекту), використовуючи оціночну шкалу від 1 до 10, де 1 – риса, яка абсолютно властива штучному інтелекту, а 10 – риса, що властива виключно людині, інші проміжні варіанти (2–9) вказують на певну властивість риси ШІ та людині (більшою чи меншою мірою). Завдання дослідження полягали у вивченні впливу антропоморфізмів на сприйняття людиною штучного інтелекту. Рис особистості є суто людською властивістю та не можуть в об'єктивному плані бути екстрапольовані на технічні системи, отже, об'єктивною оцінкою кожної з рис особистості в межах нашого дослідження є 10, інші оцінки є результатом впливу антропоморфізму. Наступним завданням дослідження є з'ясування того, якими рисами особистості наділяє людина машину, особливо якої модальності: позитивної чи негативної. Це важливо знати в плані розуміння того, як людина себе порівнює зі штучним інтелектом: вони є більш схожими чи протиставляються за рядом ознак.

У дослідженні взяли участь 87 осіб юнацького віку, які не взаємодіють зі штучним інтелектом у професійному плані, а отже, орієнтуються на стереотипні суспільні уявлення. У масовій культурі побутує певний образ штучного інтелекту, який відображає середньостатистичне ставлення до нього як суспільного феномену. Люди давно оцінюють машину як частину соціуму, яка займає певну частину суспільного простору та ставиться до неї не як до об'єкта, а наділяє рисами, які властиві людині. Це відбувається як результат каузального відображення причинно-наслідкових зв'язків. Людям хочеться, щоб те, що є результатом роботи програмного коду, мало і людське обґрунтування у вигляді пояснення притаманності машині властивостей, які здійснюють її саморегуляцію.

За результатами нашого дослідження ми не зафіксували рис, які є більш властивими штучному інтелекту, ніж людині (табл. 1). Але оскільки ми не отримали крайніх значень оцінки (10 балів, що свідчить про те, що риса властива тільки людині), це підтверджує нашу гіпотезу, що людині властивий антропоморфізм сто-

Таблиця 1

Результати оцінки властивості рис особистості людині та штучному інтелекту

Риси особистості	<i>Mo</i>	\bar{X}
Доброта	6	7,8
Співпереживання	5,7	6,7
Чуйність	9	9,5
Працелюбність	4,7	5,6
Відповідальність	6	6,2
Підступність	7,9	8,2
Жорстокість	6	6,4
Брехливість	7	5,3
Безвідповідальність	7	8,2
Інфантильність	8	8,3

совно технічних систем. Досліджувані найбільш близькими до штучного інтелекту вважають риси «працелюбність» і «брехливість», до найбільш суто людських рис належать «чуйність», «інфантильність» і «безвідповідальність».

Досліджувані не приписують штучному інтелекту негативних (антисоціальних) рис особистості, що також деякою мірою спростовує нашу гіпотезу про протиставлення людини та штучного інтелекту на рівні атрибуції рис особистості. Усі із запропонованих рис більш властиві людині, а приписування деяких рис штучному інтелекту опосередковано досвідом взаємодії з ним. З огляду на це можна зробити висновок, що досвід взаємодії людини із штучним інтелектом ґрунтується на професійних відносинах, де машина виконує певні завдання на високому рівні, перевершуючи можливості людини. У контексті цього можна також згадати першочергову мету створення штучного інтелекту: позбавлення людини від рутини, яка була малоосмисленим видом діяльності, що в більшості випадків детерминувало й у побутовому плані трактувалося широким загалом як «лінь». Тому найбільш відповідною рисою для пояснення роботи технічної системи є «працелюбність», яка має $Mo = 4$ та 7 , що свідчить про те, що риса є більш властивою для технічних систем, ніж для людини (машина краще справляється з рутинною). Найбільш відповідною рисою для людини, на думку досліджуваних, є «чуйність» ($Mo = 9$) і «підступність» ($Mo = 7$ і 9). Ці риси стосуються сфери стосунків, які регулюються не процесуальними, а моральними імперативами. Ці риси особистості є властивими лише в системі людських взаємовідносин і не екстраполюються на систему каузальної атрибуції результатів діяльності технічних систем. Результати діяльності технічних систем (у тому числі штучного інтелекту) не можна пояснювати з точки зору дії суто людських рис особистості, які важко імітуються штучним інтелектом. Еволюція штучного інтелекту пішла в бік пошуку можливостей імітації діяльності людини: на початку появи

технології – імітації людського мислення та на цей час імітації творчої діяльності, що є суто людським видом активності та не притаманне жодною мірою іншій живій істоті чи технічній системі [3]. Проте бажання поширити феноменологію людської поведінки на інші об'єкти зовнішнього світу призвело до появи віртуальних суб'єктів діяльності, які стали таким виключно через людське прагнення зрозуміти природу поведінки всього, що оточує людину (хоча з психологічної точки зору це не є актом свідомої саморегуляції).

Діяльність штучного інтелекту є імітацією психічної діяльності людини, не може з нею порівнюватися і, незважаючи на побідні результати діяльності, особливо інтелектуальної, отримується в різний спосіб. Особливістю людської психіки є здатність до генерації алгоритмів, які можуть містити логічні суперечності, які не будуть результатом помилки роботи алгоритму, а опиратимуться на інтуїтивні передбачення людини. У процесі генерації алгоритму діяльності людини, на відміну від штучного інтелекту, завжди допускає порушення (причому свідомі порушення), які призводять до появи нового й оригінального способу досягнення результату. Людині, якщо узагальнити попередні твердження, завжди кортить зробити «не так». Іншою, досить суттєвою, відмінністю штучного інтелекту та людської психіки є мотивація діяльності або діяльність як результат дії моральних імперативів. Саме цю властивість ми намагаємось екстраполювати на технології ШІ, щоб зрозуміти, яким чином машина дійшла до такого результату. Як приклад дії цього антропоморфізму людина під час взаємодії з технічними системами намагається в них «просити про допомогу», не піддаючи значенню те, що «допомогати» чи «не допомагати» є результатом дії моральних переконань людини.

Висновки. За результатами дослідження було встановлено, що під час оцінки роботи штучного інтелекту людина вдається до атрибуції не властивих йому особистісних рис із

метою кращого розуміння діяльності машини, особливо результатів діяльності. У досліджуваних не виявлено схильності до атрибуції особистісних рис певної модальності. Передбачалося, що досліджувані будуть приписувати негативні риси стосовно технологій штучного інтелекту, проте ця гіпотеза не підтвердилася. Дослідження дає змогу поглибити проблематику вивчення взаємодії особистості з технічними системами, особливо в умовах постійного зростання спектра можливостей, які вони розкривають для людства. Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що технічні системи сприймаються нами як самостійні суб'єкти діяльності, які можуть продукувати поведінку, що ґрунтується на певних ціннісно-мотиваційних імперативах. Поява антропоморфізмів свідчить про тісну взаємодію людини з технічними системами як у професійному, так і в побутовому плані.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Босулов О. Ю. Потенційна небезпека штучного інтелекту. *Інформація і право*. № 2 (14). 2015. С. 121–128.
2. Карел Чапек. Р. У. Р. (Россумові універсальні роботи). Київ : Видавничий дім «Комора», 2020. 192 с.
3. Кириченко В. В. Соціально-психологічна парадигма розуміння еволюції штучного інтелекту. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 2 (58). С. 17–25.
4. Eugene the Turing test-beating “human computer”–in “his” own words. *The Guardian* Режим доступу: <https://www.theguardian.com/technology/2014/jun/09/eugene-person-human-computer-robot-chat-turing-test>.
5. McCoy J., Ullman T. A Minimal Turing Test. *Journal of Experimental Social Psychology*. Vol. 79. 2018. P. 1–8.
6. Pinar Saygin A., Cicekli I., Akman V. Turing Test: 50 Years Later. *Minds and Machines*. 10, 2000. P. 463–518.
7. Teuscher C. Alan Turing: Life and Legacy of a Great Thinker. Springer; First Edition. 2003. 570 p.
8. Turing A. Computing Machinery and Intelligence. *Mind*, Vol. LIX, Issue 236. 1950. P. 433–460.

ІНСТРУМЕНТАЛЬНА МОДЕЛЬ ОСВІТНЬОГО ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА INSTRUMENTAL MODEL OF THE EDUCATIONAL INTERNET ENVIRONMENT

Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій зумовлює модернізацію освітнього процесу. Поєднання технічного, інформаційного та навчально-методичного забезпечення сприяє утворенню освітнього середовища у віртуальному інтернет просторі. Освітнє інтернет-середовище розглянуто як сукупність цифрових засобів навчання, онлайн-курсів, електронного освітнього контенту, різноманітних цифрових ресурсів і сервісів, що забезпечують доступ до інформації, потрібної для навчання, готують людину до життя та професійної діяльності в цифрову добу. В умовах війни та в період повоєнного відновлення України цифровізація й інтернетизація освіти набувають все більшого значення, оскільки суттєво обмежені можливості організувати освітню діяльність з урахуванням реалій, потреб, інтересів учнів і студентів. На окупованих територіях України Інтернет є останнім джерелом зв'язку зі світом, єдиним способом доступу до освіти. 86,3% опитаних респондентів – учасників освітнього процесу – зазначили, що «Інтернет під час воєнного стану є важливою частиною їхнього життя, а віддалене (дистанційне) навчання під час війни – єдиною можливою формою здобуття освіти». У статті представлено інструментальну модель освітнього інтернет-середовища, означено функції (інформаційну, комунікативну, розвивальну, навчальну, рефлексивну), завдання, ресурси, ознаки (інтегрованість, доступність, персоналізованість). Акцентовано увагу на тому, що Всесвітній інформаційній мережі Інтернет притаманні всі ознаки гуманітарного освітнього середовища і система впливів освітнього інтернет-середовища має бути спрямована на актуалізацію інтелектуального, морального та комунікативного потенціалу особистості, забезпечення доступу до освіти й інтеграції її у соціум. Зроблено висновок, що в умовах війни та повоєнного відновлення країни провідним напрямом державної політики у сфері освіти має стати забезпечення доступності Інтернету кожному учаснику освітнього процесу і створення системи безпеки освітнього кіберпростору.

Ключові слова: цифровізація, інтернетизація, освітнє інтернет-середовище, інстру-

ментальна модель, система безпеки освітнього кіберпростору.

The development of information and communication technologies leads to the modernization of the educational process. The combination of technical, informational, educational, and methodological support forms an educational environment in the virtual Internet space. The educational Internet environment is considered as a set of digital learning tools, online courses, electronic educational content, various digital resources, and services that provide access to information necessary for learning and prepare a person for life and professional activity in the digital age. Digitalization and internalization of education are becoming increasingly important because, in the conditions of war and the post-war reconstruction of Ukraine, the opportunities to organize educational activities considering the realities, needs, and interests of pupils and students are significantly limited. In the occupied territories of Ukraine, the Internet is the last source of communication with the world, the only way to access education. 86.3% of the surveyed respondents – participants in the educational process – noted that "the Internet during martial law is an important part of their lives, and distance learning during the war is the only possible form of education." The article presents an instrumental model of the educational Internet environment and identifies functions (informational, communicative, developmental, educational, reflective), tasks, resources, features, and signs (integration, accessibility, personification). Attention is focused on the fact that the World Information Network Internet has all the features of the humanitarian educational environment. The system of influences of the academic Internet environment should be aimed at actualizing the intellectual, moral, and communicative potential of the individual, ensuring access to education and its integration into society. It is concluded that in the conditions of war and post-war reconstruction of the country, the leading direction of the state policy in education should be to ensure the availability of the Internet to every participant in the educational process and the creation of a security system for educational cyberspace.

Key words: digitalization, internalization, educational Internet environment, instrumental model, system for educational cyberspace.

УДК 316.614.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.52>

Краснякова А.О.

науковий співробітник
Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Вступ. Важливим фактором цивілізаційного прогресу людства є цифровізація. Вона зумовлює застосування комп'ютерних систем, цифрових технологій, телекомунікацій, мережі Інтернет в усіх сферах суспільного життя – економіці, культурі, науці й освіті. Зручність пошуку, отримання, зберігання надвеликих обсягів інформації, можливість інтерактивної взаємодії у віртуальному просторі Інтернету сприяють утворенню віртуального простору взаємодії у сфері освіти. У процесі інтерактивної взаємодії учасників освітнього процесу утворюється нове освітнє середовище.

Кіберпокоління зростає, навчається і працює в інтернетизованому цифровому світі. Цифровізація освітнього процесу підвищує пізнавальну активність, ініціативність здобувачів освіти, забезпечує зручність пошуку, отримання, зберігання надвеликих обсягів інформації, мобільність учнівської молоді у взаємодії з друзями, однокласниками, одногрупниками, готує молоду людину до способу життя в інформаційно-цифровому середовищі [1, с. 4]. В умовах війни та в період повоєнного відновлення України цифровізація й інтернетизація освіти набувають все більшого значення тому, що можливості організувати освітню

діяльність з урахуванням реалій, потреб, інтересів учнів і студентів обмежені. У деяких регіонах країни Інтернет став останнім джерелом зв'язку зі світом, родиною, друзями, засобом вирішення вітальних проблем, а онлайн-навчання – єдиним способом доступу до освіти. Отже, дослідження освітнього інтернет-середовища актуалізуються об'єктивними умовами воєнного стану в Україні.

Мета статті – представлення розробленої інструментальної моделі освітнього інтернет-середовища.

Виклад основного матеріалу. Аналіз теоретичних джерел свідчить, що освітній сегмент Інтернету активно досліджують вітчизняні та зарубіжні вчені. Теоретичні аспекти моделювання й розвитку навчального середовища засобами інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), кібербезпеки висвітлюють у своїх працях вітчизняні науковці В. Биков, О. Буров, М. Жалдак, В. Кремень, М. Лещенко, С. Литвинова, О. Пінчук, О. Спирін, М. Шишкіна [2], Н. Морзе, С. Співак [3], О. Овчарук [4], А. Яцишин [5] та ін. Роботи зарубіжних дослідників П. Фіссер (P. Fisser), Дж. Воохт (J. Voogt), Дж. Тондер (J. Tondeur), Дж. Ван Браак (J. van Braak) [6] присвячені розв'язанню проблем цифрового освітнього середовища, вивченню його впливу на процес навчання. Автори розглядають означений феномен, спираючись на різні підходи, але ці підходи не суперечать один одному. Більшість зарубіжних дослідників сходяться в тому, що освітнє інтернет-середовище є поєднанням новітніх інформаційних технологій і сучасних педагогічних здобутків, що забезпечує максимальний ефект навчального процесу [7]. Цей сегмент інтернет-середовища, як зазначає Є. Левіна, уже сьогодні характеризується технологічною насиченістю, стрімкими темпами оновлення знань, містить безліч інформаційних об'єктів, суб'єктів і зв'язків між ними; засоби та технології для збирання, зберігання, передавання (трансляції), обробки, виробництва та поширення інформації, знань, засоби відтворення аудіовізуальної інформації; організаційно-правові структури, що підтримують інформаційні та навчальний процес [8].

Зауважимо, що в науковому дискурсі розрізняють поняття «простір» і «середовище». *Простір* розглядається як набір пов'язаних між собою умов, які можуть чинити вплив на людину. Обумовлюється простір порядком розташування об'єктів, що одночасно співіснують, при цьому в самому понятті «простір» не йдеться про включення в нього людини. Щодо освітнього інтернет-простору, то тут йдеться про стрімкі темпи цифровізації освітнього процесу, зокрема насичення інформаційно-освітнього середовища електронно-цифровими пристроями, засобами, системами,

налагодження електронно-комунікаційного обміну між ними, широке застосування інтернет-технологій у навчанні. Поняття «середовище» також відбиває взаємозв'язок умов, як таких, що забезпечують розвиток людини. Але в середовищі обов'язково передбачається присутність людини, її взаємодія з оточенням, взаємовпливи суб'єктів. Отже, розглядаючи освітнє інтернет-середовище, ми говоримо про середовище, яке утворюється за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у віртуальному вимірі, з неодмінною присутністю соціальних суб'єктів. У контексті нашого дослідження поняття «освітнє інтернет-середовище» визначаємо як *сукупність технічного, інформаційного та навчально-методичного забезпечення, потрібного для здійснення освітнього процесу. Освітнє інтернет-середовище нерозривно пов'язане із суб'єктом освітнього процесу*.

Зауважимо, що середовища класифікують за різними ознаками: *мірою глобальності* (макро-, мезо-, мікросередовища); *видом існування*: біологічні, технічні, культурно-етнічні та ін. середовища; *типом управління процесом пізнавальної діяльності і способом передачі (прийому) інформації; напрямом вирішуваних суспільно-значущих завдань*: середовища духовного розвитку й існування людини і народу загалом; виховання, навчання та безперервного підвищення кваліфікації; технічного й комунікативного рівня розвитку країни; екологічного стану країни, регіону, міста, села та ін.

Цифрове освітнє середовище є інтегрованим середовищем, що сприяє вирішенню суспільно значущих завдань і виконує чимало важливих *функцій*: забезпечує доступ до інформації, потрібної для навчання (інформаційна функція), підвищує рівень цифрової компетентності, здійснює підготовку людини до життя в умовах цифрового суспільства та професійної діяльності (навчальна, розвивальна). Потреба в постійному оновленні знань у сфері новітніх технологій, умінні швидко орієнтуватися у Всесвітній мережі, відповідально й компетентно користуватися мобільним інтернетом, виявляти готовність постійно вдосконалювати навички роботи у сфері інформаційно-комунікаційних технологій вимагає від учасників освітнього процесу постійного *підвищення рівня цифрової компетентності*. Зазначимо, що в сучасному науковому дискурсі цифрова компетентність розглядається як комплексний соціально-психологічний феномен, що набуває соціального наповнення й виявляється через настановлення на ефективну діяльність в інтернетизованому суспільстві, особисте ставлення, засноване на почутті відповідальності користувача у віртуальному просторі за свої дії; здатність і готов-

ність індивіда впевнено, ефективно, критично й безпечно обирати та застосовувати інформаційно-комунікаційні технології в різних сферах життєдіяльності [9]. Тому освітнє середовище, утворене користувачами, учасниками освітнього процесу в мережі Інтернет, виконує і *рефлексивну* функцію. Отже, ми означили основні функції: інформаційну, комунікативну, розвивальну, навчальну, рефлексивну. Проте слід зазначити, що цей перелік не є остаточним, адже стрімкий розвиток ІКТ постійно змінює їх, збагачує функціональні можливості інтерактивної взаємодії.

В умовах воєнного стану, пандемії Інтернет та оволодіння високим рівнем цифрової компетентності стає життєвою необхідністю. За результатами наших досліджень, проведених у 2023 році із застосуванням Google-форм, 86,3% опитаних зазначили, що «Інтернет – це не тільки зручний засіб отримання інформації і комунікації, а важлива частина життя». (У дослідженні брали участь 795 осіб, представників учнівської молоді, віком 16–28 років.) Респонденти зазначили, що «ресурси інформаційно-комунікаційного інтернет-середовища допомагають їм навчатися, працювати, відпочивати, приймати рішення». Отже, взаємодія у віртуальному і реальному вимірі уможливорює творіння кіберфізичного (гібридного, синтетичного) освітнього середовища. Новоутворене середовище виникає завдяки модернізації освітнього процесу і представлене у Всесвітній мережі як сукупність цифрових засобів навчання, онлайн-курсів, електронного освітнього контенту, розміщеного на різноманітних цифрових ресурсах, сервісах тощо.

Головним принципом існування віртуального освітнього середовища є актуалізація інтелектуального, морального й комунікативного потенціалу особистості, забезпечення комфортної інтеграції молодої людини в соціум. Утім слід зазначити, що часткова відсутність взаємодії в реальному вимірі або повна відмова від спілкування в реальному часі, у тому числі з об'єктивних обставин, може гальмувати процес соціалізації, ідентифікації. Відмова від взаємодії з реальними соціальними суб'єктами спричинює *соціальну ізоляцію* індивіда, наслідками якої стає небажання спілкуватися офлайн, заміна реальних друзів віртуальними, послаблення емоційних реакцій, відчуження від інших людей, групи, суспільства. Нерідко користувачі Інтернету ховаються у віртуальному просторі під ніками, аватарами, декількома акаунтами, обирають відмінні типи ідентифікації, відтворюють полярні моделі поведінки у віртуальному просторі від реального життя. За результатами нашого дослідження, лише 8,1% (65 осіб із 795 опитаних респондентів, представників учнівської

молоді) вважають, що «людина поводить себе в Інтернеті так, як і в реальному житті»; 68,2% погоджуються з тим, що «поведінка людини в Інтернеті може бути іншою, ніж у реальному житті». Результати дослідження актуалізують проблему розробки й апробації методів виховного процесу в умовах віртуального освітнього середовища.

Слід зазначити, що в умовах стрімкої інформатизації і цифрової трансформації освіти перед учасниками освітнього процесу постають нові *завдання*: а) теоретичне обґрунтування та методичний супровід різних моделей інформаційно-освітнього середовища; б) створення цифрового контенту з різних галузей знань для різних рівнів освіти, забезпечення відкритого доступу до нього; в) педагогічне проектування і психологічний супровід адаптивних інформаційно-цифрових дидактичних систем, побудованих з урахуванням особливостей психічного розвитку здобувачів освіти, їх інтересів та інтелектуальних здібностей; г) формування інформаційно-цифрової компетентності педагогічних, науково-педагогічних і наукових працівників, способи їх сертифікації; д) медіаосвіта; е) створення системи кібербезпеки.

Ці та інші завдання частково вже вирішуються в Україні. Яскравим прикладом синергії інформаційно-телекомунікаційних та освітніх технологій стала платформа для дистанційного і змішаного навчання й методичної підтримки вчителів – «Всеукраїнська школа онлайн», регіональні портали дистанційної освіти, наприклад у Донецькій області «Дистанційне навчання в школі» (eschool.dn.ua), які і сьогодні є інструментом забезпечення сталості навчального процесу, доступу до освіти для школярів, студентів України і світу, незалежно від місця їх перебування та зовнішніх обставин, у тому числі в сільській місцевості, на тимчасово окупованих територіях (реальна індивідуальна траєкторія для кожного учня від найкращих учителів країни в режимі 24/7). У плані відбудови України реалізація національного проекту з упровадження Державної дистанційної школи (School for the Ukrainian Nation (SUN)) [10].

Нині освітянам доступно багато сучасних цифрових технологій, зокрема для здійснення повсюдної комунікації, а саме: Skype, Google Meets, Zoom тощо. Розроблено ряд сайтів (Edmodo, EduBlogs, Grocki, Wikispaces тощо), які формують звужену соціальну мережу за типом Facebook. Зазначимо, що *цифрові трансформації у сфері освіти і науки* слід розглядати як комплексну роботу над побудовою екосистеми цифрових рішень у сфері освіти та науки, включно із забезпеченням необхідної цифрової інфраструктури закладів та установ освіти і науки, підвищення рівня цифрової ком-

петентності, цифровою трансформацією процесів і послуг, а також автоматизацією збору й аналізу даних, зі створенням безпечної електронного освітнього середовища. Увесь світ рухається в напрямі усвідомлення необхідності регулювати кіберпростір дитини, адже в неї ще не сформована мотиваційна сфера, критичне мислення, не діють механізми ціннісної саморегуляції, основи здорової споживчої поведінки, захист від травмувальних впливів війни й інших впливів на формування світогляду дитини.

Щодо ознак освітнього інтернет-середовища, то ми вважаємо, що їх обумовлюють головні переваги Інтернету та ризики застосування Інтернету в освітньому процесі. По-перше, Всесвітній інформаційній мережі Інтернет притаманні всі ознаки *гуманітарного освітнього середовища*: цілісність (створення освітніх порталів, які концентрують в собі інформаційні ресурси, забезпечуючи на основі технологій гіпертексту та мультимедіа асоціативні зв'язки між окремими розділами дисципліни і різними дисциплінами, виховними впливами); *багатоаспектність, широта та відкритість* (доступ до світових інформаційних ресурсів, як наслідок, можливість ознайомитися з різними аспектами досліджуваного явища; свобода вибору змісту та комунікації); *універсальність* (способи пошуку, обробки, структурування, аналізу, представлення інформації і можливість моделювання ймовірних результатів); *лінгвістична свобода* (створення контенту, можливість вільної трансляції інформації – відсутність мовних кордонів). З розвитком дистанційного навчання Інтернет виступає і як навчальне *інтерактивне* середовище, і як *метод і засіб навчання*. Різноманітність і структурованість освітніх інтернет-ресурсів, унікальні комунікаційні, технічні та програмні можливості інтерактивної взаємодії всіх учасників освітнього процесу забезпечують цілісність та інтеграцію інформаційних, освітніх процесів, виховання. Отже, провідною ознакою освітнього інтернет-середовища є *інтегрованість*.

По-друге, *доступність* освітніх порталів: дистанційне навчання має бути доступним для всіх категорій громадян, забезпечувати вільний вибір як студентами, так і педагогами навчальних планів, програм, навчально-методичних комплексів, що підвищуватиме мотивацію навчально-пізнавальної діяльності, спілкування, досягнень студентів і викладачів, а також мотивувати всіх стейк-холдерів освіти розширювати інтернет-ресурси, послуги тощо. Інформаційні ресурси використовуються з метою навчання, виховання й розвитку особистості та сприяють підвищенню якості освіти загалом.

По-третє, *персоніфікованість*: наявність web-інтерфейсу суб'єкта освітнього процесу обумовлює позитивну динаміку інформаційної культури суб'єктів, пред'являє додаткові вимоги до професійної компетентності педагога.

Висновки: Підсумовуючи, зазначимо, що:

- розвиток інформаційно-комунікаційних технологій зумовлює модернізацію освітнього процесу, уможлиблює створення освітнього середовища у віртуальному інтернет-просторі;
- освітнє інтернет-середовище відтворюється як сукупність цифрових засобів навчання, онлайн-курсів, електронного освітнього контенту, різноманітних цифрових ресурсів і сервісів, забезпечує доступ до інформації, потрібної для навчання, готує людину до життя в умовах цифрового суспільства та професійної діяльності;
- система впливів освітнього інтернет-середовища має бути спрямована на актуалізацію інтелектуального, морального й комунікативного потенціалу особистості, забезпечення комфортної інтеграції її у соціум;
- в умовах воєнного стану в Україні можливість створення учасниками освітнього процесу інформаційно-освітнього середовища сприяє організації навчального процесу. Під час війни змішана форма навчання, віддалене (дистанційне) навчання в більшості регіонів країни є єдиною можливою формою здобуття освіти, тому провідним напрямом державної політики у сфері освіти має стати забезпечення *доступності* Інтернету кожному учаснику освітнього процесу та *створення системи безпеки* освітнього кіберпростору. І наостанок зауважимо, що наукова розробка проблеми освітнього інтернет-середовища перебуває на етапі становлення, представлена нами інструментальна модель, зокрема визначення функцій, засобів, завдань, ознак освітнього інтернет-середовища, потребує подальших поглиблених досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Науково-методичне забезпечення цифровізації освіти: стан, проблеми, перспективи. Науково-аналітична доповідь / В. Ю. Биков, О. І. Ляшенко, С. Г. Литвинова, В. І. Луговий, Ю. І. Мальований, О. П. Пінчук, О. М. Топузов ; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ, 2022. 96 с.
2. Биков В. Ю. та ін. Теоретико-методологічні засади інформатизації освіти та практична реалізація інформаційно-комунікаційних технологій в освітній сфері України : монографія. Компрінт, 2019. <https://lib.iitta.gov.ua/718652/>.
3. Морзе Н. В., Співак С.М. Формування сучасного хмаро орієнтованого персоналізованого освітнього середовища враховуючи ІКТ-компетентність учасників навчального процесу. Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету, № 3, 2017. С. 274–282. DOI: 10.28925/24140325.

4. Овчарук О. В. та ін. Розвиток інформаційно-комунікаційної компетентності вчителів в умовах хмаро орієнтованого навчального середовища : методичний посібник. Київ, Україна : Літера ЛТД, 2019.
5. Яцишин А. В. та ін. Цифрова трансформація відкритих освітніх середовищ: монографія. Київ, Україна : ФОП О. В. Ямчинський, 2019.
6. P. Fisser, J. Voogt, J. Tondeur, and J. van Braak, TRACK: kennis en vaardigheden voor ICTintegratie, Weten Wat Werkt en Waarom, Kennisnet. Zoetermeer, vol. 2, no. 2, pp. 22–29, juni 2013. [Електронний ресурс]. Доступно: https://www.kennisnet.nl/app/uploads/kennisnet/publicatie/4w/4w_magazine_20132.pdf.
7. Яновський А. Інформаційно-освітнє середовище в умовах дистанційного навчання. Науковий збірник «Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка», Том 4, № 30, 2019. С. 310–315.
8. Structure and Content of e-Learning Information Environment Based on Geo-Information Technologies / E.Y. Levina et al. Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education. 2017. Vol. 13. № 8. P. 5019–5031.
9. Краснякова А. О. Цифрова компетентність користувачів Інтернету: соціально- та політико-психологічні аспекти дослідження / Проблеми політичної психології : збірник наукових праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; [ред. колегія: Л. А. Найдьорова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. Київ : Талком, 2019. Вип. 8 (22). 212 с. С. 198–210. Доступно: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/40/37>.
10. Освіта в незалежній Україні: розвиток та конкурентоспроможність : інформаційно-аналітичний збірник. Київ : МОН України. 2021. Доступно: <http://barna-consult.com/wp-content/uploads/2021/08/Osvita-v-nezalezhnij-Ukrayini-rozvytok-ta-konkurentospromozhnist.pdf>.

EXPERIMENTAL RESEARCH AND ANALYSIS OF DOCTOR-PATIENT RELATIONSHIPS

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ ВІДНОСИН ЛІКАР – ПАЦІЄНТ

The article elucidates the significance of communication within the professional domain, underscoring its role in the human experience. Interpersonal communication entails the utilization of communicative, interactive, and perceptual facets, with the pivotal element for successful communication residing in the cultivation of the empathetic sentiment. The article explicitly addresses the degree of empathy in the communication practices of physicians, delving into its role and import. It furnishes insights into the influence and consequences of communication in doctor-patient relationships, including an examination of character typologies. The article accentuates the relevance of communication in the professional lives of physicians, scrutinizing the articulateness of shared communicative values, the proficiency in communicative techniques contingent on self-regard, and the assimilation of communicative components into their medical practice. Moreover, the research investigates the degree to which communicative content is infused into the professional medical undertakings of a cohort of 100 physicians, establishing metrics predicated on professional communicative acumen and developmental benchmarks aligned with self-esteem. The research scrutinizes the level of empathy competencies among physicians, exploring their correlation with work experience. Additionally, the article categorizes and characterizes physicians based on personality types, analyzing their distribution relative to gender and professional tenure. A statistical analysis is conducted to ascertain the statistical linkage among medical experience, personality types, and empathy levels. The article concludes by contemplating the determinants influencing patients' selection of physicians and the dynamics of the patient-physician relationship as delineated by survey outcomes.

Key words: communication proficiency, social psychology, interpersonal communication, doctor-patient relationships.

У статті з'ясовується значення спілкування в професійній сфері, підкреслюється його роль у людському досвіді. Міжособистісне спілкування передбачає використання комунікативних, інтерактивних і перцептивних аспектів, причому основним елементом успішного спілкування є культивування емпатичного почуття. У статті чітко розглядається ступінь емпатії в практиках спілкування лікарів із заглибленням у її роль і значення. Це дає уявлення про вплив і наслідки спілкування у стосунках між лікарем і пацієнтом, включно з вивченням типології характеру. У статті наголошується на актуальності спілкування в професійному житті лікарів, досліджується сформульованість спільних комунікативних цінностей, володіння комунікативними техніками, що залежать від самооцінки, і засвоєння комунікативних компонентів у їхній медичній практиці. Крім того, дослідження вивчає ступінь, до якого комунікативний зміст проникає в професійні медичні заходи когорти зі 100 лікарів, встановлюючи показники, засновані на професійній комунікативній кмітливості й орієнтирах розвитку, узгоджених із самооцінкою. Дослідження ретельно вивчає рівень емпатійних компетенцій серед лікарів, досліджуючи їх кореляцію з досвідом роботи. Крім того, у статті класифіковано й охарактеризовано лікарів на основі типів особистості, здійснено аналіз їх розподілу відносно статі та професійної зайнятості. Проводиться статистичний аналіз, щоб з'ясувати статистичний зв'язок між медичним досвідом, типами особистості та рівнями емпатії. Стаття завершується розглядом детермінант, що впливають на вибір лікарів пацієнтами, і динаміки відносин між пацієнтом і лікарем, визначених результатами опитування.

Ключові слова: комунікативні навички, соціальна психологія, міжособистісна комунікація, стосунки лікар – пацієнт.

UDC 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.57.53

Muradova Kh.R.

Doctoral Candidate at the Department of Psychology

Azerbaijan University of Languages

Introduction. In the realm of human health, cognitive, affective, and behavioral dimensions assume paramount significance, exerting a profound impact on physiological functions. The unequivocal interconnection between psychology and health, alongside the repercussions of socio-psychological determinants on an individual's health and convalescence, constitutes an established verity. In doctor-patient interactions, the inquiry should transcend mere biological etiologies of ailments, encompassing the patient's disposition, their attitude toward the malady, the ambient milieu, and interpersonally-oriented affiliations. Therefore, the assimilation of socio-psychological erudition and the scrutiny of this domain by psychologists are imperative.

Social psychology scrutinizes interpersonal relationships across various categories, with communication standing as a pivotal category. Given that communication is an inseparable facet of an individual's social existence and societal requisites, investigating its significance in doctor-patient relationships emerges as a contemporary and pivotal pursuit.

Communication, construed as a process that contributes to the establishment and evolution of relationships among individuals, holds sway over facets such as information exchange, reciprocal influence, and mutual comprehension and perception within social psychology. Inadequate information about a patient's ailment frequently begets emotional turmoil, anxiety, and

perturbation. Consequently, patients frequently turn to virtual social networks, acquaintances, kindred, and diverse online platforms. Patients seek information regarding the medications prescribed by doctors and their corresponding directives on online platforms. The lack of faith in a doctor, ineffectual communication, and the failure to forge apt relationships and communication channels contribute to a schism between doctors and patients.

A doctor's communicative adeptness constitutes a segment of their psychological preparedness, functioning as a subsystem that contributes to the self-regulation of discrete constituents within a comprehensive system [6]. Communicative adeptness entails the amalgamation of knowledge, skills, and attitudes, fostering the formation of the subject's self [4, p. 173]. The initiation of communication plays an indispensable role in shaping an individual's relationship with themselves. Interpersonal relationships germinate primarily within the family unit, subsequently transposing to other societal cohorts. Via communication and engagement within these cohorts, an individual develops their relationship with themselves. Hence, communicative adeptness is an indispensable determinant in a doctor's professional undertakings, fostering the amalgamation of knowledge, skills, and attitudes and the formation of the doctor's relationship with themselves.

Degree of problem elaboration – While ideas about doctor-patient relationships are extensively explored in Azerbaijan, there has not been an independent study on the social-psychological analysis of communication skills in medical practice in the country. Researchers such as Swastika Chandra [9], Masoud Mohammadnezhad [9], Paul Ward [9], Oliver Ommen [7], Qing Wu [8], A.S. Bayramov [1], A.A. Alizadeh [1], N.V. Ismayilov [3], and F.N. Ismayilov [3] have touched upon this topic in their works but have not conducted an in-depth investigation on the specific characteristics of communicative competence in this professional context in Azerbaijan.

The article explores the historical manifestations of the formation of physician-patient relationships, the personal qualities of physicians, communication psychology, social-psychological approaches, and the social-psychological analysis of the physician's approach to patients in Azerbaijan and several European countries. Taking all this into consideration, the independent investigation of the topics mentioned above under specific headings is of great importance.

Purpose and Objectives: The primary purpose of the research is to analyze the impact of communication on the medical process between physicians and patients. Additionally, it aims to

determine the extent to which physicians utilize communicative competence and empathy in their professional activities and identify the reasons behind it. Considering the uniqueness of the topic, the objectives include identifying various factors influencing physician-patient relationships, using specific terms related to the subject, explaining the role of the physician's personal qualities, and exploring the role of Azerbaijan and the world in the history of physician-patient relationships.

Methods: Comparative analysis methodology and, generally, analytical research methods were employed during the research. Depending on the set objectives, survey questionnaires among physicians and patients, the "Diagnostic of Empathy Skills" test [5], the "Communicative Competence in Medical Practice" methodology, and C. Jung's "Character Types" [6] methodology were utilized. The results were correlated, and statistical analysis was conducted using the SPSS program.

Main section. Professionalism and Ethical-Moral Qualities in the Medical Profession

The medical profession has always been a field of constant relevance and importance, consistently remaining at the center of attention. Renowned physician and scholar Zarifa Aliyeva remarked on the medical profession: "A physician should not distance themselves from people; they should not be indifferent or self-centered [4, p. 1]". The personal qualities of a physician have always been at the forefront of professional activity. In the modern era, with patients having the ability to choose their physicians and a wide range of choices, the personal qualities of physicians become even more crucial. As people increasingly opt for healthcare services in other cities or countries and utilize virtual healthcare, artificial intelligence, and social networks, the number of physicians they come into contact with has also increased. Naturally, maintaining professionalism in medical practice has remained a fundamental factor in every era, but the number of professional physicians is also significant. Therefore, alongside professional expertise, developing communicative skills and being active on social networks have become essential requirements of the present and future.

Oliver Ommen [7] and his colleagues, using logistic regression models in their research, identified correlations between emotional support, information support, sharing decision-making, age, and socio-economic status. The lack of communicative competence in physicians can have a negative impact on their relationship with patients. Therefore, medical support should not only be biomedically oriented but also socio-psychological.

Certainly, a physician must rely on the knowledge, skills, and competencies relevant

to their profession and undergo advanced medical education. Moreover, combining the positive moral qualities of a physician with their knowledge, skills, and competencies is crucial for implementing them in professional activities. When establishing communication with a patient, the physician must earn the trust of the other party to obtain necessary information. Qing Wu [8] noted in their research that a physician's sense of empathy directly and indirectly affects relationships with patients, and the physician's kindness and benevolence contribute to the development of mutual relationships.

In addition, a physician's communicative competence should address not only the cognitive level but also emotional and behavioral levels. Alongside providing information about the patient's illness, establishing empathy with them is crucial. It is essential to anticipate the patient's emotions and reactions to such information in advance and develop corresponding behavioral strategies. For instance, a physician should guide a patient facing stressful situations related to their illness on how to cope with stress. Acquiring the necessary knowledge, skills, and competencies is crucial for a physician to establish proper communication with patients, maintain and develop that communication.

Communicative Competence in Professional Activities Among Physicians

For this purpose, a survey questionnaire was utilized in the research related to the topic, assessing the empathy skills of physicians and patients, measuring the communicative competence among physicians in professional activities, and evaluating character types through testing. The obtained results were subjected to correlation analysis, and the findings were processed using the SPSS program.

The article measured the overall expressiveness of communicative values, the level of possessing communicative techniques based on self-assessment, and the degree to which communicative content is integrated into professional medical activities. Additionally, although physicians were separately analyzed as therapists and pediatricians, no significant correlation was found in the levels of empathy between them. At times, pediatricians may choose pediatrics because they have not yet met the required scores for admission to the treatment and prevention specialty when entering university. However, the correlation has taken a different direction in this context. The main issue is not the direction the physician chooses but rather considering the human factor.

Character Types (according to Jung)

The test determining Jung's character types identified extravert, introvert, and ambivert types among physicians. Extravert types make crucial decisions and behaviors based not on subjective

perspectives but on objective conditions. If this inclination is repeated and persistent, it indicates an extravert orientation. If an individual thinks, feels, and behaves in accordance with the demands and conditions of the surrounding environment, they are extraverted. Although they have their own subjective opinions, the influence of the surroundings exerts a stronger influence [9, p. 181]. Jung later explained the facets of the extravert type at the levels of consciousness and unconsciousness, analyzing the specific features of basic psychological functions.

Introvert types, on the other hand, are oriented towards the subjective realm rather than the objective. Their subjective thoughts form the basis for the behavior between them and the object, hindering objective conduct. In other words, even if they look at the same object, introverts prioritize thinking under the influence of personal feelings. Jung also distinguished conscious and unconscious orientations in introverted personality types.

Ambivert personality types, on the other hand, stand in between introversion and extraversion, behaving either internally or externally depending on the situation.

According to Jung's typology presented in the research, all three personality types participated in the survey among physicians, and their correlation with the sense of empathy was investigated.

The results of the survey and tests

In the research, 100 physicians were recruited. All 100 respondents participating in the survey are professional physicians with work experience. As shown in Fig. 1., 36 of them (36%) have up to 10 years of experience, 42 individuals (42%) have between 10 and 20 years of experience, and 22 individuals (22%) have over 20 years of work experience.

In terms of gender composition, out of the 100 respondents in the study, 88% were female, and 22% were male. The average age for female respondents was 44.45, while for male respondents, it was 43.33 years.

Among the 88 female participants, 18.2% are unmarried, and 81.8% are married. Among the 12 male participants, 16.7% are unmarried, and 83.3% are married.

The methodology of communicative competence in the medical profession [5] was employed in the research. The results of the applied test indicate that there are no robust values for the initial 3 blocks related to communicative effectiveness, possession of communicative techniques based on self-esteem, and the level of integration of communicative structure into professional medical activity. Primarily, the indicators for all 3 blocks are either not expressed or moderately expressed.

In the I block indicating orientation towards social relationships, the demand for

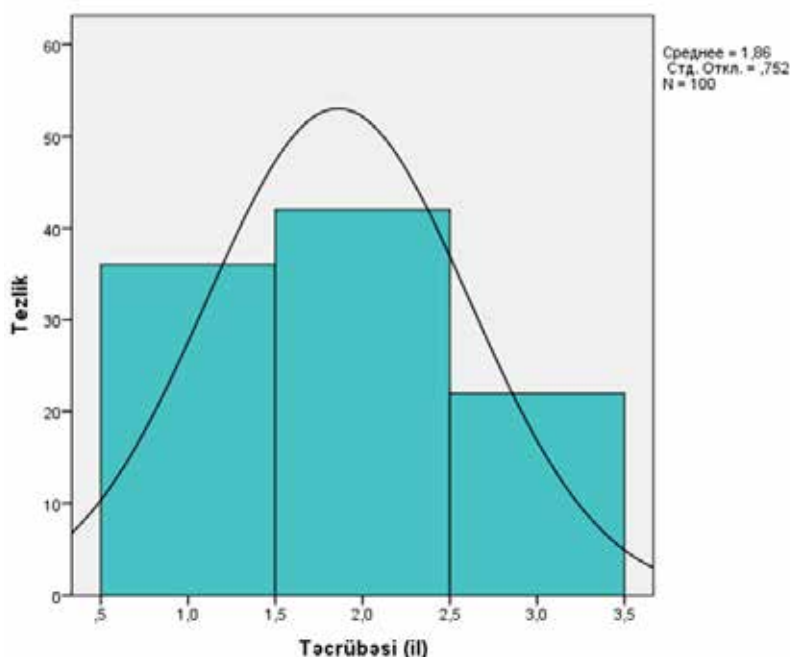


Figure 1.1. Work Experience of Respondents

communication is moderately expressed in 66 out of 100 respondents. The remaining 34 respondents did not articulate this indicator, signifying it is equal to 0.

Among the 66 respondents with moderately expressed indicators for communication demand, 54 are female, and 12 are male. Regarding the II block, indicating "technical success" in personal communication, only 18 out of 100 respondents have a moderately expressed level of possession of communicative techniques based on self-esteem. The remaining 82 respondents did not articulate this indicator, signifying it is equal to 0.

Among the 18 respondents with moderately expressed indicators for possession of communicative techniques based on self-esteem, 12 are female, and 6 are male. In the III block indicating the importance of communicative components in the professional self-concept, the degree of integration of communicative structure into professional medical activity is moderately expressed in 88 out of 100 respondents. The remaining 12 respondents did not express this indicator, signifying it is equal to 0.

Among the 88 respondents with moderately expressed indicators for the integration of communicative structure into professional medical activity, 76 are female, and 12 are male. Unlike other indicators, in the IV block indicating the development level of professional communicative skills and virtues in self-esteem, the indicators are strongly expressed in 2 out of 100 respondents and moderately expressed in 84 out of 100 respondents. The remaining 14 respondents did not express this indicator, signifying it is equal to 0.

Among the 2 respondents with strongly expressed indicators for the development level of professional communicative skills and virtues based on self-esteem, both are female. Among the 84 respondents with moderately expressed indicators, 72 are female, and 12 are male.

From these results, it can be concluded that according to the test results of the Blocks of the "Communicative Competence in the Medical Profession" methodology, communicative skills of the participating physicians have not developed sufficiently, or physicians do not attach sufficient importance to communicative competence.

Regarding the investigation of physicians' empathy, based on the results of the "Diagnostic of Empathy Skills" test [5], 28% of the respondents have a moderate level of empathy, 66% have a low level, and 6% have a very low level of empathy. No one from the respondents has shown a very high level of empathy.

Although a very low level of empathy is observed among physicians with 0–10 and 10–20 years of work experience, it is not observed among physicians with 20 or more years of work experience.

Based on the empathy level, among respondents with 0–10 years of work experience, 4 individuals (11.1%) obtained very low, 16 individuals (44.4%) low, and 16 individuals (44.4%) moderate scores.

Concerning the empathy level, among respondents with 10–20 years of work experience, 2 individuals (4.8%) obtained very low, 32 individuals (76.2%) low, and 8 individuals (19.0%) moderate scores. Regarding the empathy

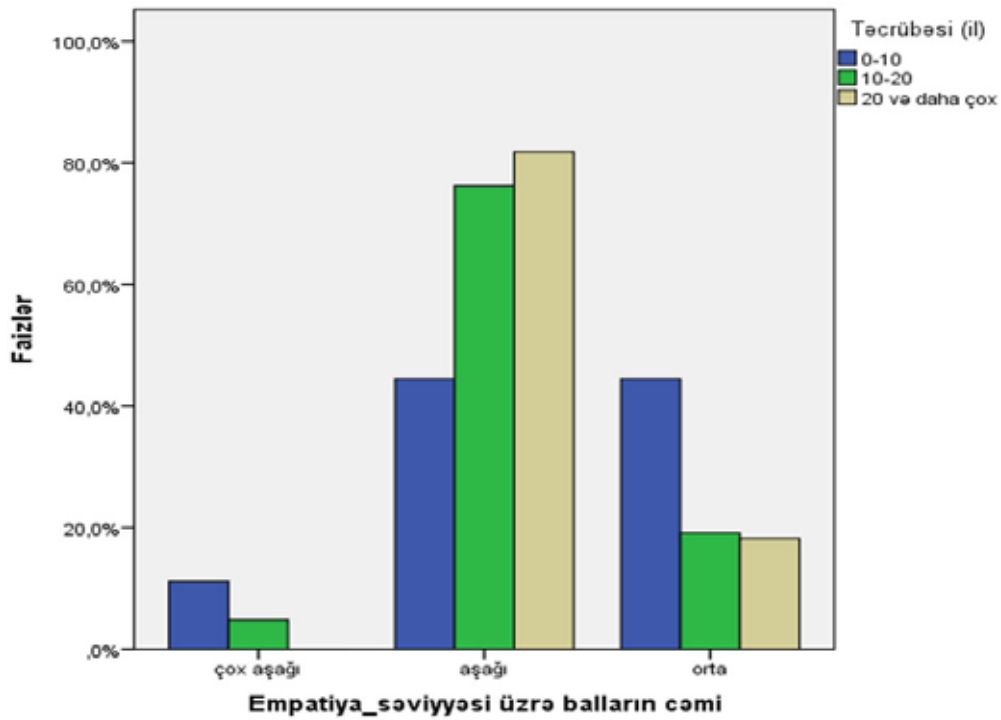


Fig. 2. Distribution of Empathy Levels Based on Work Experience

level, among respondents with 20 or more years of work experience, 18 individuals (81.8%) obtained low, and 4 individuals (18.2%) obtained moderate scores.

Additionally, Fig.3. shows that the indicators of empathy levels are differently distributed among

female and male respondents. The histogram reveals that lower empathy levels are more prevalent among both female and male individuals compared to moderate-level indicators.

From female respondents, 6 individuals (6.8%) obtained a very low empathy level, 56 individuals

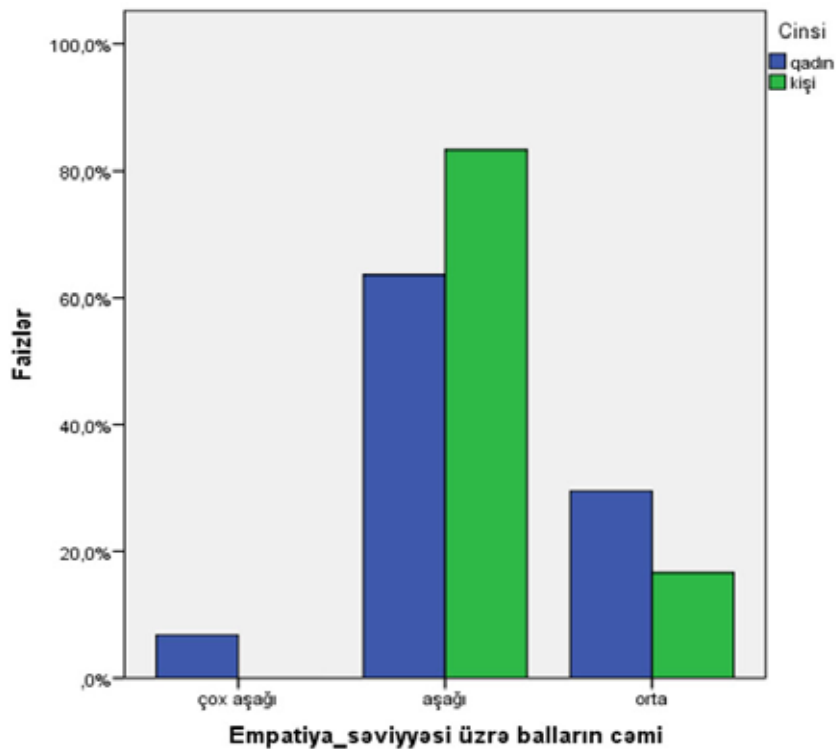


Fig. 3. Distribution of Empathy Level Indicators by Gender

(63.6%) obtained a low level, and 26 individuals (29.5%) obtained a moderate indicator. Among male respondents, 10 individuals (83.3%) achieved a low level, and 2 individuals (16.7%) obtained a moderate indicator.

Although comparing the results of female and male respondents may not be statistically accurate due to the imbalance in their numbers, the overall analysis has been considered.

In general, we can conclude that an increase in work experience does not affect empathy level indicators. The fact that empathy levels do not develop later in physicians suggests that there may not be a crucial need for the development of this skill.

According to C. Jung's [6] results from the test determining character types (among physicians), as shown in Table 1.4., 24 individuals (24%) were introverted, 72 individuals (72%) were ambivert, and 4 individuals (4%) were extravert.

We can observe the distribution of character types by gender in Fig. 4.

Among female respondents, 20 individuals (22.7%) were introverted, 64 individuals (72.7%) were ambivert, and 4 individuals (4.5%) were extravert based on their character type.

Among male respondents, 4 individuals (33.3%) were introverted, and 8 individuals (66.7%) were ambivert based on their character type.

Based on character type, among respondents with 0–10 years of work experience, 8 individuals (22.2%) were introverted, 26 individuals (72.2%) were ambivert, and 2 individuals (5.6%) were extravert.

For those with 10–20 years of work experience, 12 individuals (28.6%) were introverted, 28 individuals (66.7%) were ambivert, and 2 individuals (4.8%) were extravert based on their character type.

For those with 20 or more years of work experience, 4 individuals (18.2%) were introverted, and 18 individuals (81.8%) were ambivert based on their character type.

To determine whether there is a statistical relationship between work experience and empathy level, correlation analysis was employed. Given that correlation analysis relies on the Spearman correlation coefficient and considering the ordinal scale of the variables, an association was considered when the p-value was less than 0.05.

Conclusions. According to the correlation employed in the investigation, there exists no statistically significant association between medical tenure and the degree of empathy. Correspondingly, there is no statistically noteworthy linkage between character archetypes and medical experience.

The study reveals that solely a statistically meaningful unilateral and feeble correlation ($p \leq 0.05$; 0.166^*) is discerned between empathy level indicators and character archetypes. Considering the enduring nature of character types and their infrequent alterations, it may be inferred that the constancy in empathy is attributed to the stability of a physician's character archetype. If one's attitude toward others persists, it is likely that empathy, being an integral component of this demeanor, will

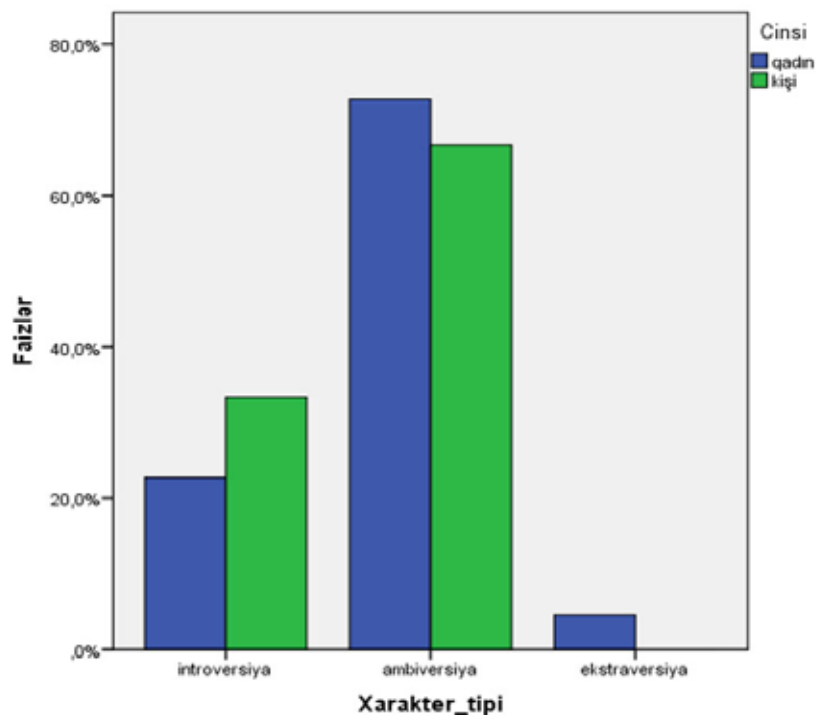


Fig. 4. Distribution of Character Types by Gender

remain unaltered over time, notwithstanding an augmentation in professional experience.

Hence, notwithstanding the accrual of professional experience in the medical vocation, no substantial transformation is observed in empathy sentiments and character traits. The slight correlation between empathy and character suggests that this sentiment is inherent in one's character and does not necessarily undergo development with professional maturation. The absence of a specific curriculum for physicians to acquire communicative skills and the likelihood that they do not autonomously cultivate these skills underscores the lack of demand for such competencies. Other indices, including extensive professional experience, specialized expertise, robust promotional efforts, and recognition, overshadow communicative skills and empathy.

In the 18th query of the patient survey, "What factors do you prioritize when selecting a healthcare provider?" – 75% of respondents indicated "reliance on the recommendations of acquaintances". Consequently, the communicative prowess or empathic disposition of physicians is not accorded paramount importance. In a cultural context, preference is given to the endorsements of family and acquaintances when opting for a healthcare provider. In the absence of a demand for the advancement of communicative skills, there is no impetus encouraging progress in this domain. Despite respondents demonstrating a proclivity to heed the advice of others when seeking a physician, the paradoxical situation persists, with survey participants displaying low levels of trust in people.

Notwithstanding, considering the expeditious advancement of the global landscape in scientific and technological spheres, it is advisable that physicians engage in training sessions and workshops facilitated by psychologists to establish effective communication, thereby contributing to the augmentation of empathic capacities and fostering the further evolution of emotional intelligence and enhancement in communicative aptitudes.

BIBLIOGRAPHY:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı: "Qapp-Poliqraf" korporasiyası, 2003. 356 s.
2. Cahangirov A. Təhsilimiz: dünəndən sabaha. Optimistin baxışları. Bakı : "Şərq-Qərb", 2020. 384 s.
3. İsmayılov N., İsmayılov F. Tibbi psixologiya və psixoterapiya. Bakı : 2008. 416 s.
4. Nurlu ömrün salnaməsi. Zərifə Əliyeva-95. M.F.Axundov ad. Azərbaycan Milli Kitabxanası; tərt. ed. S.Quliyeva; elmi red. K.Tahirov; red. L.Əhmədova. Bakı : 2018. 33 s.
5. Psixodiagnostika: metodikalar və testlər / tərc.Q.Y.Abbasova, B.Y.Cəfərova / Bakı: 2014. 280 s.
6. Jung C.G. Psychological Types. URL: <https://archive.org/details/Vol06>.
7. Oliver O. and others. The relationship between social support, shared decision-making and patient's trust in doctors: a cross-sectional survey in of 2,197 inpatients using the Cologne Patient Questionnaire. URL: <https://link.springer.com/article/>.
8. Qing Wu PhD, Zheyu Jin, Pei Wang PhD. The relationship between the Physician-Patient relationship, Physician empathy, and Patient Trust. URL: <https://link.springer.com/article>.
9. Swastika Chandra, Masoud Mohammadnezhad, Paul Ward. Trust_and_Communication_in_a_Doctor_Patient_Relationship. URL: <https://www.researchgate.net/profile>.

THE SOCIAL-PSYCHOLOGICAL EXAMINATION OF THE CORRELATION BETWEEN INTELLECTUAL CAPACITIES AND SOCIAL PERCEPTION IN MANAGEMENT

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ В УПРАВЛІННІ

In the contemporary epoch, humanity confronts various concomitant global challenges, encompassing economic, ecological, social, demographic, and other multifaceted issues. The prevailing circumstances underscore the significance of harnessing the world's economic, scientific-technical, social, and spiritual reservoirs, global experience, and even the individual exertions of each person towards addressing both localized and overarching problems. In this context, intellectual advancement substantially bestows a comprehensive gift to the developmental progression of an individual and the evolution of propelling forces within.

Intellectual development in social psychology, akin to myriad other scholarly domains, undergoes meticulous scrutiny. Each individual imprints a distinct characteristic on the social cohort they participate in, distinguished by unique qualities and individual-psychological traits. The process of apprehension and reciprocal influence unfolds based on extant requisites. Individuals endowed with extensive intellectual aptitudes and opulent spiritual attributes gain a superior footing in these processes. The opulence of an individual's mental development plays a pivotal role in every domain, underscoring the importance of intellectual metrics in the complete manifestation of social perception and other cognitive processes.

As discerned, individuals with profound intellectual capabilities and abundant psychological attributes attain ascendancy in these processes. In every domain, the affluence of a person's mental development showcases its significant role. Hence, it is conceivable to infer that intellectual metrics play an extraordinary role in the comprehensive expression of social perception and other cognitive processes. Consequently, humans primarily engage in cognitive processes, then experience affective states, and the aforementioned intricate process culminates with comprehension and decision-making.

Upon comprehending the indications of any object or event, sentiments of unease or contentment may manifest. Functioning as a multidimensional and dynamic construct represented in society, the psychological system disassociates from its indispensable nexus with the perception of time and space. It is during this research that the validation of a person exhibiting diverse nuances of perception upon entering a specific social relationship system has been substantiated.

Key words: *management, social perception, intellectual development, personality, values, self-improvement.*

У сучасну епоху людство стикається з різними супутніми глобальними викликами, що охоплюють економічні, екологічні, соціальні, демографічні й інші багатогранні проблеми. Обставини, що склалися, підкреслюють важливість використання світових економічних, науково-технічних, соціальних і духовних резервуарів, глобального досвіду і навіть індивідуальних зусиль кожної людини для вирішення як локальних, так і загальних проблем. У цьому контексті інтелектуальний прогрес значною мірою дарує всебічний розвиток особистості й еволюції внутрішніх рушійних сил. Інтелектуальний розвиток у соціальній психології, подібній до безлічі інших наукових областей, піддається ретельному дослідженню. Кожен індивід накладає на соціальну когорту, до якої він входить, особливу характеристику, що виділяється унікальними якостями й індивідуально-психологічними рисами. За наявними ревізіями розгортається процес сприйняття та зворотного впливу. Особи, наділені великими інтелектуальними здібностями та духовними якостями, отримують вищу опору в цих процесах. Розкіш розумового розвитку особистості відіграє ключову роль у кожній сфері, підкреслює важливість інтелектуальних показників у повному прояві соціального сприйняття й інших когнітивних процесів. Як видно, люди із глибокими інтелектуальними здібностями та багатими психологічними якостями досягають переваги в цих процесах. У кожній сфері важливу роль демонструє ступінь розумового розвитку людини. Отже, можна зробити висновок, що інтелектуальні показники відіграють надзвичайну роль у комплексному вираженні соціального сприйняття й інших когнітивних процесів. Люди насамперед беруть участь у когнітивних процесах, потім переживають афективні стани, і вищезгаданий складний процес завершується розумінням й ухваленням рішень. За розуміння вказівок на будь-який об'єкт або подію можуть проявлятися почуття неспокою або задоволення. Функціонуючи як багатовимірний та динамічний конструкт, представлена в суспільстві, психологічна система відокремлюється від свого неодмінного зв'язку зі сприйняттям часу та простору. Саме під час цього дослідження було обґрунтовано валідацію особистості, яка демонструє різноманітні нюанси сприйняття під час входження в систему соціальних відносин.

Ключові слова: *менеджмент, соціальна перцепція, інтелектуальний розвиток, особистість, цінності, самовдосконалення.*

UDC 316.37

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.54>

2024.57.54

Hajamova Z.A.

PhD student in Social Psychology
Institute of Philosophy and Sociology
of National Academy of Sciences
of Azerbaijan

Introduction. Intellectual development constitutes the process aimed at ensuring the seamless and appropriate provisioning of elements for functional behavior, concurrently mitigating the

misapprehension of objects, events, and individuals in an erroneous direction. Perception, as a cognitive process, delineates the discernment of the differential between the reality of perceived

objects, events, and individuals and the actual situation, thereby guaranteeing that any given situation unfolds in alignment with reality and is implemented adeptly. The decisions made by individuals exhibiting a high level of intellectual development are founded upon sagacious determinations. In a broader context, diverse types of intellectual development can be delineated within individuals, classified as follows:

- ascendancy of one's memory capabilities vis-à-vis others;
- spiritual development functioning as the motivational impetus of personality;
- a logical approach to problem-solving;
- elevated development of language skills;
- cultivation of an autonomous thinking style.

The interconnection between intellectual development and social perception is predominantly configured through the scrutiny and explication of the prototypical meanings associated with socially oriented characteristics during the analysis of events. Throughout this period, perception is more orientated towards pragmatic details, judicious decisions are formulated, and the resultant outcome serves as a metric for capability and success [8, p. 3]. The nexus between intellectual development and social perception is further determined by the uniqueness and originality characterizing the attitude towards events. The affiliation of intellectual criteria with social perception can be explicated through the comprehensive nature of perceptual and intellectual attributes. Intellectual criteria govern human thoughts, emotions, and activities as a responsive reaction to the surrounding environment. Consequently, a harmonization of emotions with the influence of thoughts ensures the actualization of social perception.

Degree of problem elaboration. According to certain scholars, intellectual maturation does not transpire in early life but is rather a pivotal prerequisite for individual formation during adolescence. This progression influences the articulation of personal attitudes, thoughts, and emotions at a sufficiently advanced level, consciously transitioning into life experiences at a deliberate pace, thereby impacting voluntariness [7–9]. These constituents contribute to shaping an individual from a socio-psychological standpoint, concurrently possessing autonomous signification grounded in both content and manifestation degree [2; 3]. These constituents reconcile an individual's cognitive development with their behavior. As societal occurrences that mold an individual unfold in a community, human perception assumes a selective nature and relies on a process of awareness, given the intricate and diverse nature of these public events [9; 10]. Consequently, a systematic examination of the nexus between intellectual criteria in management and social perception with socio-psychological characteristics is advocated.

Objective and Tasks. The principal aim of the research is to scrutinize the alignment system of social perception with intellectual occurrences in human life and socio-psychological characteristics in the system of personality development in management. Thus, the research concentrates on scrutinizing the role of social perception in intellectual development within the framework of management. In management, the interconnection of intellectual criteria with social perception conditions the process of making judicious decisions when social behavior necessitates the proper acceptance of intellect as a phenomenon that facilely unites broad masses and ensures the adaptation of an individual to both material and spiritual realms. Therefore, the interpretation of the relationship between social perception and intellectual criteria and the analysis of intellectual development as an experiential means to elucidate one's existence are acknowledged as the primary purpose and task of the research. Intellectual development, in this context, is a process of cognitive understanding aimed at acquiring certain levels of insight or specific qualities.

Methods. Throughout the research, pertinent sources were explored, and systematic application of analysis and synthesis methods was employed. Observational and evaluative experiments were implemented. The tasks set during the research mandated the utilization of methods such as a systematic approach, analysis, and synthesis.

Main section

Interpersonal Relationships in Management

Management is the utilization of others' efforts to execute any activity and achieve the respective goal. While the managerial figure may not be the one physically executing tasks, they supervise all performed activities, take responsibility for planning and coordinating, and possess the authority to give orders and make decisions in the field of their activity. Consequently, management is a group effort, and interpersonal relationships within this group are realized initially. Regardless of the quality and volume of task completion, it regulates how individuals perceive one another. Thus, the social character of perception plays a more pronounced role in the success of management.

The research into the connection between intellectual development processes and social perception in management reveals that individuals rely on relevant stereotypes in predicting a range of cognitive and systematic relationships. Additionally, the investigation of cognitive (mental) and systematic classifications ensures the derivation of useful forecasts about individuals' interests and social behaviors. Social adaptation to a social group is one of the fundamental characteristics of social perception in intellectual development. Social perception is manifested

reflectively in intellectual development, ensuring an individual's affiliation with a specific social category, awareness of objects and events, and the comprehension of available information and relationships. Social perception determines an individual's commitment to the social environment, anticipates the characteristics of perceived events and objects, and facilitates the regulation of an individual's behavior. Intellectual development is considered one of the essential stages of social development, ensuring individualization. The mutual relationship between social perception and intellectual development influences an individual's formation of personal values by impacting their social behaviors and experiential opportunities.

Mutual comprehension and understanding between individuals start with recognition. In the process of perception, the provision of social responsibility ensures the subjective transformation of objective relationships, material and spiritual assets, and behavioral norms in society. This process covers the entirety of the reciprocal influence of individuals and society, fostering the manifestation of tolerant qualities.

The cultural advancement of an individual's personality in relation to their intellectual stance is actualized based on the subject-activity approach principle. The correlation between intellectual development and social perception encompasses cultural, individual, semantic, and various facets. The attributes in social perception also encompass instances of intellectual conduct alongside physiological and sociological processes. The misapprehension or mis assessment of experiences garnered from events in the external milieu can be associated with intellectual predicaments. In the intellectual domain, the attributes of social perception are scrutinized more comprehensively in terms of cognitive, socio-psychological, and physiological sequences. Let's direct our attention to the ensuing framework:

- cognitive realm: the deliberate manifestation of observations linked to perception in the human cerebral cortex;

- socio-psychological realm: the structure of social roles and relationships perceived and actualized by an individual takes shape in the social domain. Both of these systems wield substantial influence in shaping the general substance of perceptual annotations;

- physiological realm: the fabrication of illusions and hallucinations is deemed a byproduct of the physiological realm.

The Legal Conformities of Intellectual Development to Social Perception

The relationship between the normative regularities of Intellectual Advancement and Social Cognition is notably more discernible within the managerial framework. Management, as a system, finds its foundation in interpersonal

relationships grounded in societal objectives. Traits pertinent to intellectual and social domains intricately envelop an individual's multifaceted personal development. Social cognition actualizes intellectual progression within the contours of social values, and the assimilated experiences serve as a tangible mechanism in the course of developmental processes. Professional activities encompass an individual's societal stereotypes, ideas, and perceptions vis-à-vis work. The reciprocal relationship between social cognition and intellect culminates in the realization of a distinct social developmental tier for an individual and fosters preparedness for societal integration. A judicious apprehension of social influences is manifest in its explicit demonstration within interpersonal and professional relationships.

The acumen of an individual's personality to exercise governance is similarly actualized contingent upon its intellectual developmental attributes. Social cognition transmutes management into an encompassing system predicated on individualistic managerial conceptions. The objectives delineated by an individual, the thematic content of encountered predicaments, and the internal principles and regulations constituting their managerial concepts are implemented contingent upon the legal regularities of social cognition and psychological traits. The nexus between the management capability of an individual's personality and its intellectual development, alongside the scrutiny of the manifestation traits of social cognition in this domain, is deemed pivotal in both the realms of management and social psychology. It is initially noteworthy that elevated intellectual indices of personality augment the psychological attributes of managerial undertakings and social cognition within the internal processes of the management system, rendering them more efficacious and qualitative. In sum, the role of social cognition in the intellectual evolution of personality within management serves three pivotal functions:

1. Execution of various socio-psychological functions and analytical analyses – involves the management and analysis of human behavior, the analysis of decisions to be made in the future, the implementation of essential processes such as psychological perspectives and correction in collective activities, the study of mechanisms of interpersonal relationships, the analysis of all mechanisms in normal and extreme situations in occupational activities, the provision of methodological support for making decisions in both normal and extreme working conditions, and the investigation of the psychological characteristics of leadership and the development mechanisms of individual leadership.

2. Organization of interpersonal relationships and management through stimulation – the psychological application of interpersonal and

professional relationships formed between leaders and executives, management through the reward method when necessary, ensuring the successful performance of work activities, and the proper organization of management through the reward method.

3. Influencing the psyche of individuals with empathy – organizing control over the collective's own activities, demonstrating individual style in managing the work process, organizing psychological application of practical and applicable psychological principles in interpersonal relationships and management, resolving conflicts and demonstrating psychological impact, regulating internal microclimate in the organization, forming psychological stability, setting an example with personal behavior in the collective's professional activities, and fostering a sense of trust in people.

The aforementioned functions can serve as a key indicator of interpersonal relationships in human labor activities and create a sense of psychological satisfaction in individuals.

The characteristics of social perception in the intellectual development of personality shape the application of general goals, interests, ideas, and ideals in management, defend the employee's professional position, and ensure effective control over the collective's activities. In the development of personality in management, social perception ensures the organization of activities based on relevant norms and instructions. Social perception in management is considered as a mutual influence process. In management, an individual develops not only management skills but also development-oriented abilities.

A specific form of social perception in the intellectual development of personality involves understanding and grasping others, the psychological ability to resist interpersonal and professional resistance. Social perception shapes the leadership qualities based on intellectual differentiation in the development of personality. In other words, approaching social perception as a differentiation of intellectual development is also possible. Such differentiation constitutes a mutual relationship and mutual influence process. The role of social perception in the intellectual development of personality in management is realized in the process of an individual influencing others and the reaction of the other party to this influence. Intellectual development in management manifests itself in the role of a leader, and the establishment of the structure of the process legalizes the status of social perception. These processes have a specific character and vary significantly in unstable collectives.

Since a human is a social being, any activity related to them takes on a social character, aligning behavior predictions with the individual's social status as it evolves. Social perception

functions as a unifying element in intellectual development and regulates a person's behavior within certain norms. The specified norms include qualities such as managerial skills, punctuality, responsibility, support for ideas, organizing activities for the group's name, implementing proper communication forms, and so on. While the regulation of the social and psychological state of workers under the leader's influence depends on individual management style, it encompasses the development issues of management. The practical possibilities of a leader's managerial qualities are generally contingent on their social status. Social status stimulates mutual relations in leader-executive relationships, ensures the purposeful organization of management as a result of personal development, integrates intellectual development into thoughtful control, and subjectively meets several essential expectations from a socio-psychological perspective. The social status of a leader serves as a means of social control in management, linking their development to a reciprocal influence process (page 9, 12).

Analysis of Intellectual Metrics in Social Psychology

During research, the analysis of intellectual metrics in social psychology and its correlation with social perception revealed that the terms "intellectual metrics" or "social metrics" extend beyond their literal meanings and can be divided into at least two aspects, both as a process and as an outcome: *moral values*. Moral values are determined by an individual's possession of broad knowledge and skills in a particular field, a high scientific potential, respect for existing customs and traditions, the integration of positive characteristic features within oneself, and the demonstration of appropriate behavior based on personal qualities.

At the same time, having values indicates a state where *emotional "trust"* is gained for the accuracy of the selected thought and action direction. In general, values represent the precise and correct selection of any goal-directed projective actions towards a concept, the evaluation of it in comparison with means to achieve it, the overall direction of the movement, and plans. Values regulate the individual development process by forming, transforming, and integrating several positive components in the individual development stages towards higher integrity.

The value system orchestrates the processes of gathering, preserving, and breaking down the functions of the components of the "self" image hierarchy, regulating hierarchy and integration in the processes of collecting, preserving, and breaking down functions of components of the "self" image. It ensures the future formation of a new structure and the creation of new functions for the social image. In the intellectual development of personality, social perception ensures the

realization of crucial tasks such as understanding others, influencing them, establishing effective communication, creating a favorable microclimate in the collective, and developing positive motivations for work and creative activities.

The understanding of long-term internal and external processes in interpersonal relationships is realized based on the cognitive and affective regularities of social perception. The phenomenal characteristic of the level of intellectual development is made possible through the encoding of information in the human brain. Human behavior, language, and management culture are considered internal components of their intellectual level.

The level of a person's intellectual development depends on the internal resources of their professional activity. The professional environment is created through the joint efforts of leaders and executives. When a leader possesses excellent managerial qualities to influence workers under their guidance, the organization becomes capable of efficiently organizing its activities. In this regard, the psychological preparedness of a leader becomes a crucial advantage.

A leader's psychological preparation focuses on understanding one's own and others' psyche, and it involves cognitive, emotional, and volitional readiness in determining and evaluating psychological qualities, situations, personal orientations, and relationships. The manifestation characteristics of social perception in the intellectual development of personality in management encompass the following elements:

- diagnostic and prognostic assessment of professional relationships in management;
- development of an activity program aimed at resolving problematic and crisis situations;
- organization of the implementation of given decisions.

There are three fundamental sources essential for a person's intellectual development, classified by Weber in 1921:

- intellectual development should ensure the individual's rational attitude toward existing norms and standards;
- intellectual development should foster the individual's respectful attitude towards the traditions and constant measures of the community to which they belong;
- intellectual development should create conditions for the formation of the individual's personal-psychological characteristics by establishing a stable relationship.

Thus, intellectual development, categorized as rational, respectful, and enduring, shapes an individual's thinking style and serves as the architect of their future activities.

As an intellectual criterion, values not only manifest synchronously at all stages of social perception development but also create

conditions for entering the mechanisms of reality's assimilation in terms of values and accepting oneself as an internal value. Values also allow the components of close, medium, and distant personal perspectives to be clearly highlighted in the social perception process. From the points mentioned, it is possible to conclude that intellectual values constitute an integral structure characterized by specific mutual influence patterns of all mental components, forming a complex and individual development. Furthermore, each of these components becomes independent in the process of manifesting value orientations.

Values with a stable and independent psychological organization can significantly contribute to the formation of social mutual relationships. Sometimes, minor reasons lead to unexpected outcomes. Experience shows that believing in one's own abilities is crucial for making correct decisions. The issues highlighted are considered one of the most significant problems of social perception because an individual who does not properly assess their own capabilities does not present their qualities of interaction with others, i.e., the quality of relationships with others, confidently.

Personality is the most apparent element of the social system. In modern times, social psychology places special importance on the individual and interpersonal characteristics of personality, as well as the social typology, thanks to the approach that has preserved its relevance. Personality is recognized as an active subject of public life. Understanding the meaning of other people's behavior is one of the crucial aspects of this process. The process involves observing and interpreting the actions of people. Determining the intellectual behavioral characteristics of individuals is considered important in both domestic and professional environments, and communication plays a significant role in these activities. The correctness of the given judgments is explored through self-awareness along with perception. The investigation of the accuracy of self-awareness is closely related to self-reflection. Through self-reflection, a person, as a moral being, can develop their behavior under social conditions and engage in mutually beneficial interaction with others. It is possible to conclude that self-reflection is also the most excellent means for an individual to establish relationships between oneself and the world. For this purpose, a person should improve their personal qualities, live as an individual, and engage in activities. Thus, by going through the *human-individual-self-reflection-values chain*, one can cut the social importance in the mutual influence process [12, p. 42]. In this sense, a person integrates with their internal world and does not face difficulties in performing certain

correctional activities to eliminate existing conflicts by knowing oneself.

In an era characterized by the extensive prevalence of reciprocal relationships, it is imperative to undertake significant endeavors aimed at the judicious cultivation of individuals. In this context, the onus is concurrently borne by familial and educational institutions. Consequently, the impact of intellectual faculties on social perceptual acuity and the overarching developmental proclivities of individuals assumes pronounced significance. The aforementioned processes conspicuously manifest themselves in the individual's perceptual comportment. In this juncture, a diverse organizational framework emerges, laying the groundwork for the scrutiny of the influence of intellect on social perception:

- the primary component is the normative facet, denoting the explication of the comprehensive systematic model of intellect in accordance with any pertinent psychological theory;

- the secondary component is descriptive, affording the capacity to ascertain the hierarchical structuring of an individual's value system.

The scrutiny of the above facilitates the formulation of a theoretical model elucidating the interplay between intellectual criteria and social perception. It becomes apparent that intellect serves as a pivotal personal determinant directing an individual's orientation within the social perception milieu.

Social perception and intellectual criteria can be approached from various scholarly perspectives as a procedural framework. The aforementioned procedural framework can be characterized as an *objective and subjective evaluative system* encompassing the following elements:

- an entity (symbol) toward which the value is directed, the objective facet of the symbol, i.e., the inception and manifestation of the value;

- the subjective facet, i.e., the outcome and correlation of the value with the subject.

Intellectual and social values exhibit intricate, contradictory, and concurrently innate manifestation characteristics within the social perception process. These manifestation characteristics regulate requisite conditions for the subsequent evolution of social mutual relationships and contribute to the progression of the procedural framework in a certain capacity. Prolonged observations and analyses by scholars and researchers in this field have indicated that the intellectual and social values system comprises several discernible stages:

- the initial stage involves the assimilation of societal values by an individual. The term "value" in society functions as a catalyst for shaping an individual's social image. In this context, the formation and development of value orientations transpire across all spheres of an individual's life. Research into the quandaries associated

with belief formation assumes a pivotal role in dissecting this stage of the value process;

- the subsequent stage encompasses the metamorphosis of personality predicated on value determinations. It denotes a phase in the developmental trajectory of the value process wherein an individual redirects attention inward, recognizes oneself, and formulates the "self" image. The manifestation of valuable relations towards the world commences at this juncture, concomitantly acquiring novel qualities of a qualitative nature. The values system undergoes scrutiny, leading to the emergence of discernible variances and steadfast positions. Grounded in theoretical tenets enshrined in this stage, harmonization with the psychological theory of "self-awareness" commences;

- the final stage entails goal-setting and task delineation, encompassing the formation of future projections, including prognostications. During this stage, coordination, systemization, and the establishment of a discernible hierarchy within the social mutual influence process ensue. Personal values may undergo alteration contingent upon the scale of personal values and the orientation of personal proclivities. Thus, the process of formulating and deepening an individual's value relationship towards real events in society acquires renewed characteristics. Concurrently, the perception of space-time and the concretization of self-awareness, i.e., life perspectives concerning the future, initiate their formulation.

It is acknowledged that Azerbaijan's ancient and profound spiritual values presently function as a source of national pride and contribute significantly to the nation's intellectual development on the global stage. The state's commitment to this realm is progressively intensifying, and the ongoing endeavors aligned with the implementation of international practices foster optimistic expectations for the nation's future [14, p. 5]. All these processes conspicuously manifest themselves within the socio-psychological domain. It is imperative to note that the efficacy of achieving unity within the country, nation, and individuals primarily hinges on the mutual integration of intellectual development and understanding, necessitating an analysis of their interrelation.

Conclusions. Research findings indicate that the formation of an individual's socio-psychological aspect is facilitated through the assimilation of real events in the surrounding environment. Consequently, social perception systematically evolves within the framework of specific social relationships. It has been discerned that social perception plays a pivotal role in regulating *values, demands, and understanding* in reciprocal relationships. Additionally, findings reveal that when intellect

aligns with the principle of a multifaceted hierarchical structure, the age limit, a salient indicator of personality's socio-psychological development, is also encompassed.

Given the research's focal point on the management system, the analysis of the manifestation characteristics of social perception in the intellectual development of personality is predominantly conducted in the leader's behavior, choice of management methods, and attitude towards individuals under their authority. Consequently, it can be asserted that social perception in the intellectual development of personality in management is regulated based on the following characteristic features:

- the leader exerts intellectual-emotional influence as the moral-emotional center of the management process;
- the leader facilitates the accurate identification of the group's structure, atmosphere, and ideology, as well as the advancement of its interests;
- the leader exemplifies personal qualities in the role of a leader and adeptly assimilates group understandings;
- the leader's optimal position for personal characteristics in management is determined;
- the leader's ability to achieve consensus and resolve conflicts by representing the interests of individuals under their authority is facilitated;
- collaboration opportunities increase under the leader's guidance;

– the leader's activities and behavior serve as a model, stimulating and regulating the group's pertinent activities for enhanced outcomes (task distribution, promotion, and criticism).

BIBLIOGRAPHY:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı, 2003. 355 s.
2. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı : 2006. 621 s.
3. Əzimova R.C. Həyat sosiologiyası. Sosial və sosial-psixoloji problemlər şurası. Bakı, 2014. III buraxılış. 90 s.
4. Quliyeva Ş.T. İdarəetmə psixologiyası və sosiologiyası. Dərs vəsaiti. Bakı, 2018. 230 s.
5. Seyidov S.İ. Menecmentin psixologiyası. Bakı, 2011. 322 s.
6. Səfərova V.T., İdarəetmə nəzəriyyəsi. İdarəetmə fənni üzrə proqram. Bakı, 2016
7. Canetti E. Kitle ve iktidar. İstanbul, 2021. XX buraxılış. 527 s.
8. Frankl E.V. İnsanın anlam arayışı. İstanbul, 2009. 107-ci basım. 155 s.
9. Hayes N. Sosial psixolojinin temelleri. Atıf yayınları. Ankara, 2016.
10. Said F. Entellektüel. Sürgün, marjinal, yabancı. İstanbul, 2023. 127 s.
11. Konflikt yaradan amil. URL: <https://psixologiyainstitutu.az/2022/01/26/>.
12. Milli mənəvi dəyərlərin təbliğində kitabxanaların rolu / tərt. ed. N. Alışova ; ixtisas red. və bur. məs. K. Tahirov ; red. A. Abdullayeva ; M.F. Axundov adına Azərbaycan Milli Kitabxanası. Bakı, 2011. 85 s.

МОЛОДЬ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ

THE YOUTH OF UKRAINE IN THE CONDITIONS OF FULL-SCALE WAR: PSYCHOLOGICAL STATE AND LIFE STRATEGIES

Стаття присвячена висвітленню впливу повномасштабної війни на молодь України, а саме аналізу психологічного стану української молоді, життєвим стратегіям, міграційним планам, волонтерській діяльності молоді та баченню власної самореалізації в життєвому та кар'єрному плані. У воєнний час у молодих людей спостерігаються гострі емоційні реакції на те, що відбувається, автори наголошують, що формування та розвиток стресостійкості стає для молодих людей найважливішим завданням сьогодення. Для цього молодим людям потрібно допомагати формувати нові адаптаційні компетенції: здатність адекватно оцінювати ситуацію, уміння знаходити рішення в надзвичайних ситуаціях, навички вмотивованості, самоконтролю тощо. Формування емоційної стійкості допоможе молоді швидше справлятися з негативним досвідом, переживаннями та допоможе швидше адаптуватися до нових реалій і сприймати труднощі як тимчасові. У роботі авторами зроблений вторинний аналіз даних соціологічних досліджень, проведених компанією "Kantar", аналітичним центром "Cedoss" і дослідницькою агенцією "Info Sapiens" щодо думок і ставлення молоді до різноманітних аспектів впливу війни: невизначеності майбутнього, важкості будувати власні плани, міграційних настроїв і власного бачення самореалізації в період війни. У роботі запропоновані практичні рекомендації щодо можливостей залучення української молоді до процесу відновлення України та сприяння адаптації її до нових викликів воєнного часу. У статті прописані шляхи покращення взаємодії держави та молоді, а саме створення сприятливих умов для молоді щодо стимулювання роботодавців та вирішення проблем працевлаштування молоді, створення програм оплачуваного стажування та професійного менторства з можливістю подальшого працевлаштування, спрощення системи кредитування і оподаткування молодіжного бізнесу та створення різноманітних державних програм щодо підтримки української молоді.

адаптаційні стратегії, кар'єрні можливості, волонтерство, міграційні настрої.

The article is devoted to the coverage of the impact of the full-scale war on the youth of Ukraine, namely the analysis of the psychological state of Ukrainian youth, life strategies, migration plans, youth volunteer activities and the vision of their own self-realization in terms of life and career. In wartime, young people have acute emotional reactions to what is happening, the authors emphasize that the formation and development of stress resistance is becoming the most important task for young people today. For this, young people need to be helped to form new adaptive competencies: the ability to adequately assess the situation, the ability to find solutions in emergency situations, motivational skills, self-control, and others. The formation of emotional stability will help young people to deal with negative experiences and emotions more quickly, and will help them to adapt to new realities and perceive difficulties as temporary. In this work, the authors made a secondary analysis of sociological research data conducted by the Kantar company, the Cedoss analytical center and the Info Sapiens research agency regarding the opinions and attitudes of young people towards various aspects of the impact of the war, such as the uncertainty of the future, the difficulty of making one's own plans, migration attitudes and own vision of self-realization during the war. The paper offers practical recommendations on the possibilities of involving Ukrainian youth in the process of rebuilding Ukraine and facilitating its adaptation to the new challenges of wartime. The article describes ways to improve the interaction between the state and youth, namely, the creation of favorable conditions for youth in terms of stimulating employers and solving youth employment problems, creating programs for paid internships and professional mentoring with the possibility of further employment, simplifying the system of lending and taxation of youth business, and creating various state programs regarding the support of Ukrainian youth.

Key words: youth, full-scale war, psychological state, life plans, adaptation strategies, career opportunities, volunteering, migration attitudes.

УДК 316.6-053.6:159.922] «364»
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.55>

Черьомухіна О.К.

запрошений дослідник у Школі права та державного управління, Дублінський міський університет, Київський міжнародний інститут соціології

Федоренко Н.І.

к.соціол.н., доцент кафедри соціології Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

Під впливом геополітичних турбуленцій військово часу молодь стає вразливою групою, що стала свідком і учасником подій, які творять історію країни та залишають невиліковні сліди у психічному здоров'ї та планах молодого покоління. В умовах війни зростає чинник невизначеності, що має суттєвий вплив на формування життєвих стратегій молоді. На відміну від мирного часу, коли особистість може планувати своє майбутнє, вибудовувати близькі та далекі перспективи, під час війни молоді люди вимушені вибудовувати нові адаптаційні життєві плани для того, щоб вижити в цей непростий час.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Життєвими планами молодих людей цікавилась ціла низка українських соціологів: А. Бова, В. Баранівський, Ю. Заблоцька, В. Кривошеїн, А. Беленок, В. Ніколенко. Вплив війни та воєнного стану на психіку молодих людей досліджували зарубіжні вчені: G. Miller, T. Wyatt, R. Murthy, A. Yon, S. Betancourt, вітчизняні науковці: Л. Карамушка, О. Кокун, Л. Опанасенко, О. Стахов, Н. Агаєв, І. Мартиненко. Життєві стратегії адаптації та виживання особистості досліджували такі вчені, як Н. Наумова, Н. Давидова, Т. Заславська, Ю. Левада.

Метою наукової статті є вторинний аналіз соціологічних досліджень щодо впливу повномасштабної війни на психологічний стан, формування життєвих стратегій молоді, оцінка їхніх міграційних настроїв і виявлення сучасних тенденцій кар'єрного спрямування молодих людей.

Війна завжди несе руйнацію не лише військових і цивільних об'єктів, а й звичайного життя людини, її життєвих планів через стрес. Як психологічне напруження стрес є відповіддю організму на екстремальні умови, надзвичайні ситуації, спричинені війною. Г. Сельє вивів три стадії розвитку стресу [1]:

1) тривога, що включає в себе фази шоку та протишоку, що дозволяє індивіду мобілізувати свої сили з метою боротьби або втечі від небезпеки;

2) адаптація, де зростає стійкість особистості до випробувань і негативних чинників;

3) виснаження, що включає розлад механізмів саморегуляції.

Під час такого психологічного потрясіння, як війна, неможливо уникнути стресів, які обов'язково впливатимуть на психічне здоров'я. Найбільшими потрясіннями для української молоді стали: бомбардування й обстріли; комендантська година й обмеження воєнного часу; сирени; різноманітні диверсійні дії та теракти; руйнування житлових будинків; інформація про полонених, масове насилля, тортури, втрати; необхідність практично постійно перебувати в бомбосховищі.

За соціологічним дослідженням «Вплив війни на молодь України», що провела соціологічна компанія "Info Sapiens" у жовтні 2022 р. – січні 2023 р., втрати через війну пережили 82% молодих людей. Серед найбільш поширених втрат унаслідок війни були названі: по-перше, зниження або втрата доходу (36%); по-друге, погіршення психічного здоров'я (28%). Молоді люди також визнали, що пережили розрив стосунків, а також розлуку зі своєю сім'єю (18%); смерть друзів або членів сім'ї (14%); пошкодження житла (6%); вони або члени їхньої сім'ї отримали травми, пов'язані з воєнними діями (6%). 27% молоді турбують питання фізичної безпеки, що стосується їхньої власної безпеки або безпеки членів їхньої сім'ї, що пов'язано із жорстокістю з боку агресора, спрямованою проти мирного населення, а також ракетними обстрілами [2].

Згідно з результатами іншого всеукраїнського соціологічного дослідження 2023 р. «Підлітки та їхнє життя», яке було проведено компанією "Kantar" [3], станом на березень 2023 р. війна хвилює молодь найбільше (73%). Порівняно із життям у пандемію, життя зазнало більших змін протягом війни, про це говорять 87%. Найбільшою зміною у зв'язку з війною 38% називають страх за життя, здоров'я (своє,

близьких), на другому місці – невизначеність майбутнього (12%), на третьому – переїзд друзів в інші країни/міста та відсутність світла/інтернету/зв'язку.

У 2022 р., порівняно із 2021 р., частка молоді, яка виражає занепокоєння стосовно свого психічного здоров'я, збільшилась удвічі (22,0% проти 11,0% відповідно). Насправді проблема психічного здоров'я може бути недооцінена через те, що багато молодих людей соромляться її визнавати або взагалі не сприймають серйозно. Нині складно говорити про наслідки повномасштабного російського вторгнення, які можуть проявлятися у своїй довгостроковій перспективі. Тому для української молоді важливо розпочати активно дбати про своє психічне здоров'я. Держава вже нині вживає важливих заходів для забезпечення системної підтримки психічного здоров'я населення. Одним із таких заходів є Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка була розроблена за ініціативою першої леді та спрямована на ліквідацію та запобігання психологічним бар'єрам і порушенням психічного здоров'я населення України, спричиненим наслідками війни. Окрім того, у рамках Національної програми психічного здоров'я було презентовано Дорожню карту із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни, яка є унікальним документом, спільною розробкою органів державної влади, неурядових і експертних організацій, міжнародних партнерів. Цей стратегічний документ визначає пріоритети, спрямовані на задоволення потреб населення України у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що ґрунтуються на найновіших досягненнях, поточних розробках і узгоджуються з міжнародною доказовою базою, експертним рекомендаціями щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації [4].

Переживання щодо здоров'я однаково притаманні й молоді, яка залишається в Україні, і українській молоді, яка зараз проживає за кордоном. Водночас молодь, яка виїхала за кордон, значно частіше стикається із проблемами психологічного здоров'я, відсутності грошей, відсутності можливості самореалізації, а також неможливості працевлаштуватися або втрати актуальності їхньої професії. Ці проблеми, імовірно, зумовлені виїздом за кордон і необхідністю адаптуватися до нових умов життя, інтегруватися в соціум іншої країни. Можна припустити, що за меншої вираженості матеріальних потреб (з електроенергією, безпекою, грошима) порівняно з молоддю в Україні для молоді за кордоном на перший план виходять складні питання інтеграції, які впливають негативно на їхнє психологічне здоров'я, самореалізацію, спілкування. Результати досліджень

це підтверджують. Так, для української молоді, що виїхала за кордон, основними проблемами, які турбують її найбільше зараз, є: психічне здоров'я (погані настрої, пригніченість, депресія, тривога) – 54%; здоров'я (своє та близьких) – 47%; відсутність можливості самореалізації, саморозвитку – 33%; відсутність друзів, труднощі у спілкуванні з оточенням – 27% [2].

У воєнний час у молодих людей спостерігаються гострі емоційні реакції на те, що відбувається, надмірне збудження, страх, перепади настрою, істерики тощо. У молоді, що перебуває далеко від бойових дій, формується почуття провини. Молодь намагається триматися. За даними опитування «Підлітки та їхнє життя» [3], для підлітків бути стійкими зараз – це: бути сильними, витривалими (14%), бути психологічно, морально витривалими (14%), вірити в себе, бути впевненими в собі (14%), не падати духом (14%), не панікувати, зберігати спокій (12%). У цій складній ситуації формування емоційної стійкості молоді вкрай необхідне. Це не тільки допоможе молодим людям швидше справлятися з негативним досвідом, переживаннями, а й навчить їх швидше адаптуватися до нових реалій і сприймати труднощі як тимчасові. Розвиток емоційної стійкості тісно пов'язаний з роботою молоді над своїми життєвими планами та стратегіями: плануванням і організацією свого життя та досягненням життєвої мети; урахуванням досвіду виживання минулих поколінь в умовах війни; створенням власного досвіду подолання труднощів. Для прискорення адаптації молоді до сучасних реалій молодим людям потрібно допомагати формувати нові адаптаційні компетенції: здатність адекватно оцінювати ситуацію, уміння знаходити рішення в надзвичайних життєвих ситуаціях, навички вмотивованості, самоконтролю тощо. У цю роботу повинні включитися не тільки державні установи, а й освітні заклади.

У цей складний час вивчення життєвих планів і адаптаційних стратегій молоді стає актуальною темою досліджень. Життєві стратегії є складним і динамічним явищем людського життя, вони відображають майбутній життєвий шлях особистості та засоби його реалізації, здатність планувати та змінювати власне життя, спрямовують поведінку особистості протягом життя. Дослідження життєвих стратегій молоді є актуальним як для аналізу соціальних характеристик молоді, так і для вивчення перспектив розвитку сучасної України.

За всеукраїнським соціологічним дослідженням «Підлітки та їхнє життя» [3], приблизно половина молоді зазнала впливу на бачення власного майбутнього, а для більшості стало складно будувати плани. Для 87% з війною стало важко щось планувати на довгий

період, для 47% молодих людей війна змінила їхнє бачення власного майбутнього. Натомість 67% знають, ким хочуть стати в майбутньому. Згідно з вищезазначеним дослідженням, та молодь, що залишається в Україні, свідомо робить цей вибір. Навіть та частка молоді, яка планує поїхати за кордон на навчання через складну ситуацію в Україні, заявляє про готовність повернутись в Україну.

Щодо міграційних планів молоді, за даними дослідження «Вплив війни на молодь України» [2], частка молодих людей, які не планують виїжджати зі свого населеного пункту, зросла із 48 до 66% у 2022 р. Це може пояснюватись поверненням частини молоді з-за кордону або інших населених пунктів (таких 16%). Можна припустити, частина з них розчарувалась у міграції й ухвалила рішення лишатись у своєму населеному пункті. Також це може пояснюватись посиленням патріотичних настроїв і соціальної згуртованості. За віковими групами можна спостерігати таку тенденцію: чим молодша людина, тим більше вона хоче виїхати з того населеного пункту, де проживає; цей показник зменшується в більш старших групах. Учасники фокус-груп у дослідженні Info Sapiens, які не планують виїжджати з України через війну, назвали такі причини свого рішення: брак коштів, необхідність вивчати мову іншої країни, небажання залишати свою поточну роботу, небажання проживати будь-де, окрім України, а також острах через складність знайти лікарів-спеціалістів за кордоном, які б могли наглядати за їхнім станом здоров'я. Натомість молоді люди, які розглядають виїзд за кордон, пояснили своє рішення причиною відключення електроенергії, що ускладнює роботу та життя українців. Серед інших причин назвали можливий повторний наступ військ РФ на Україну. Ті учасники фокус-груп, що планують повертатися після закінчення війни, говорили, що можливими мотивами повернення буде спокійна ситуація у країні.

Згідно з даними соціологічного дослідження від UReport [6], опитування було проведено в липні 2023 р., життєві плани молоді стосовно їхніх перспектив професійного та кар'єрного розвитку мають такі особливості. Щодо навчання та кар'єрного спрямування респонденти шукають інформацію та підтримку більш за все для розуміння своїх навичок та інтересів (27%). Це говорить про те, що молодь бажає бути більш самосвідомою та застосувати свої сили для кар'єрного спрямування. Також важливою метою для молоді є пошук інформації про різні професії та можливості (20%). Вони шукають інформацію про те, які професії доступні та як вони можуть відповідати наявним інтересам і запитам. Значна частина респондентів шукає інформацію про можливості для отримання робочого досвіду (13%). Це може вказувати

на бажання молоді отримати практичний досвід в обраній галузі. Деякі респонденти мали інтерес до інформації про можливості самозайнятості та створення власного бізнесу (8%), що може вказувати на бажання розвивати власні підприємницькі навички. Частина респондентів висловили бажання мати можливість відвідувати компанію та мати постійну комунікацію, співбесіди та кар'єрні розмови із представниками бізнесу (14%). Вірогідно, це пов'язано з бажанням отримання інсайтів і порад щодо обрання кар'єрного шляху. Деякі респонденти проявили інтерес до тренінгів із життєвих навичок і управління кар'єрою (12%), що вказує на бажання молодих людей розвивати навички для досягнення успіху в кар'єрі. Також респонденти висловлюють бажання отримати консультації щодо своїх навичок, досвіду й амбіцій (10%). Така активність може бути корисною для розвитку особистого плану кар'єрного росту.

За результатами дослідження «Вплив війни на молодь України» [2], бачення професійного розвитку перспективних і привабливих професій у плані життєвого успіху залишається у 2023 р. незмінними – бізнес і підприємство й ІТ. На третьому місці професій, що забезпечують успіх, військовики (23%). Також нині все більше молодих людей вважають привабливою сферу торгівлі: 16% у 2023 р. проти 11% у 2021 р. Водночас молоді люди зазначають професії будівельників(-ць), архітекторів(-ок), інженерів(-ок), медичних працівників(-ць) та інші соціально важливі професії як такі, що, на їхню думку, будуть дуже актуальними та потрібними під час та після закінчення війни. Також респонденти згадували спеціалістів(-ок) із психічного здоров'я, аргументували тим, що багато людей потребуватимуть профільної допомоги. На питання «Чого найбільше ви хотіли б досягти в житті?» 56% респондентів відповіли: «Зробити кар'єру», 42% обрали «Стати кваліфікованим спеціалістом».

Після початку повномасштабного вторгнення збільшилась кількість молоді, яка долучилась до волонтерства. За даними дослідження «Вплив війни на молодь України» [2], третина приєдналась до волонтерського руху в умовах повномасштабного вторгнення, ще 13%, які були волонтерами у 2021 р., так і продовжили це робити у 2022 р. Якщо порівняти ситуацію до початку та після початку війни, проявляється найпомітніша зміна – це зростання частки свідомої молоді, яка включилась у волонтерський рух. У 2021 р. частка молоді, яка вперше долучилась до волонтерства протягом останніх 12 місяців, становила 6%, то у 2022 р. їх уже було 30%.

Найбільше молодих людей збирали кошти для ЗСУ або прагнуть долучитися до цієї діяльності в майбутньому. Поширеною допо-

могою у волонтерстві від молоді є збір коштів і організація та збір гуманітарної допомоги, а також фізична допомога на місцях, допомога військовим, біженцям, ВПО. Щодо мотивів до волонтерства, є бажання допомогти конкретним людям (34%), принесення користі суспільству (32%), також прагнення долучитися до спільної справи (27%). Згідно з даними дослідження «Підлітки та їхнє життя» [3], 43% підлітків уже долучалися до волонтерської діяльності під час повномасштабної війни, з них половина збирали кошти на ЗСУ (49%), 35% плели маскувальні сітки, допомагали дітям одягом, іграшками (28%), допомагали пакувати допомогу (27%), готували та роздавали їжу (20%).

Висновки. У підсумку можна відзначити, що війна вплинула на молодь із різних сторін. Молоді люди зрозуміли, що психічне здоров'я – це не менш важлива складова частина їхнього загального благополуччя, ніж фізичне здоров'я. В умовах воєнного стану стрес, тривога, психологічні травми можуть мати серйозні наслідки для майбутнього молоді людини. Розуміння цього спрямовує молодь уважно ставитися до власних емоцій і визнавати потребу не тільки у психосоціальної підтримці, а й формуванні нових адаптаційних компетенцій, як-от здатність адекватно оцінювати ситуацію, уміння знаходити рішення в надзвичайних життєвих ситуаціях, навички вмотивованості, самоконтролю тощо.

Молоді люди почали все більше відчувати себе стурбованими за своє фізичне та психічне здоров'я, за брак коштів і за дефіцит можливостей для працевлаштуватися та самореалізації, тому державній владі необхідно розробляти програми відновлення країни та підтримки молоді, звертати особливу увагу на освітньо-економічні ініціативи та модернізацію сфери охорони здоров'я. Загалом, можна побачити, що в молоді відбувається переоцінка цінності життя. Молоді люди стали більше цінувати кожну хвилину життя, стали швидше визначатися з тим, ким хочуть стати та що прагнуть робити в майбутньому.

Натепер молодь налаштована патріотично, більшість хоче залишитися жити в Україні. Більшість тих, хто виїхав чи планують виїхати за кордон, планують повернутись до України. Найважливішим завданням для держави буде розроблення програми повернення молоді у країну. Ця програма може включати такі напрями:

- забезпечення базових потреб (відбудова житла й інфраструктури, доступ до якісної освіти та медицини, створення робочих місць, високий рівень зарплат);

- інформаційно-комунікативна робота (ведення ефективної комунікації з українцями за кордоном і країнами-реципієнтами);

– упровадження стимулів (грантові програми, допомога за працевлаштуванням, компенсація витрат на повернення, доступ до житла).

Нині ми бачимо зростання громадської активності молоді, тому зараз дуже актуально почати залучення молодих людей до процесу відбудови країни. Щодо інструментів донесення інформації до молоді, варто використати ті соціальні мережі, що є найбільш популярними в колі підлітків: за опитуванням Cedos, це Telegram (73%), YouTube (54%) та Instagram (47%) [3]. Зважаючи на це, зацікавленим сторонам у вирішенні проблеми молодіжної політики, органам влади, молодіжним організаціям варто використовувати не тільки офіційний канал комунікації (наприклад, сайт), а й співпрацювати із соціальними мережами, що є популярними в молоді.

Більшість молоді хвилює також питання відсутності можливостей для самореалізації та неможливості працевлаштуватися. Зважаючи на це, необхідно розробляти програми зі сприяння поверненню молоді на ринок праці та її професійному розвитку, як-от: підтримка в пошуку нової роботи або у відкритті власної справи, допомога з перекваліфікацією, особливо для тих, хто втратив роботу через вимушену міграцію всередині країни. Щодо форматів підтримки, то це може бути: стимулювання роботодавців працевлаштовувати молодь; створення інфраструктури консультування молодих підприємців із юридичних, економічних, податкових питань;

спрощення умов кредитування молодіжного бізнесу; розроблення програм професійного менторства та стажування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Радченко О. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. URL: <https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-tafilosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin> (дата звернення: 20.12.2023).
2. Дослідження «Вплив війни на молодь в Україні». Громадська організація «Центр дослідження суспільства» (Cedos) : сайт. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-namolod-v-ukrayini/> (дата звернення: 06.01.2024).
3. Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє. Березень 2023. URL: <https://dobrodiy.club/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf> (дата звернення: 06.01.2024).
4. Пеша І., Андріюченко Т. Збереженні психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. URL: <http://srso.udpu.edu.ua/article/view/291876> (дата звернення: 06.01.2024).
5. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732806/1/457-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1291-1-10-20221109.pdf> (дата звернення: 05.01.2024).
6. Дослідження U-Report «Кар'єрне зростання». URL: <https://ukraine.ureport.in/opinion/6482/> (дата звернення: 07.01.2024).

СЕКЦІЯ 8 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ ТА ІНШИХ ФОРМ УЯВИ

COMPARATIVE ANALYSIS OF MALADAPTIVE DAYDREAMING AND OTHER FORMS OF IMAGINATION

Деадаптивна мрійливість є актуальним явищем сучасної психології, адже ця форма прояву уяви має значний вплив на життя тих, хто має таку властивість психіки. Однак в українському науковому просторі ця проблема не є достатньо дослідженою, а концептуальне місце серед інших психологічних концепцій не визначено. У цій роботі продемонстровано, як поняття деадаптивної мрійливості співвідноситься з іншими поняттями про форми уяви. Завдяки аналізу та синтезу наукової літератури було розкрито подібності та розбіжності між деадаптивним мріянням (maladaptive daydreaming) і явищем блукаючих думок (daydreaming). Хоча ці явища мають схожість у своїх англійських назвах, у цій роботі продемонстровано, що вони є суттєво різними процесами. Незважаючи на те, що обидва явища є відволіканням від дійсності та можуть мати як довірливий, так і мимовільний види, деадаптивне мріяння, на відміну від блукаючих думок, має виражений дисоціативний та адиктивний характер. Було висвітлено те, чому деадаптивні мріяння можна вважати формою фантазування зі своїми унікальними характеристиками, які мають суттєво негативну конотацію. Також виявлено, у яких випадках конвенційні мрії можуть вважатися деадаптивним мріянням і які специфічні характеристики вони повинні мати для цього. У роботі продемонстровано, у чому полягає різниця між зазначеними поняттями і галюцинаціями. Відокремлюючи деадаптивне мріяння від усіх інших форм уяви, було також описано основні характеристики вибраного явища та його вплив на різні аспекти життя людини, включно з емоційною регуляцією, емоційним станом, когнітивними функціями, виконанням повсякденних і робочих обов'язків. Ця теоретична робота створює базис для подальшого вивчення явища деадаптивної мрійливості, а також має внесок у його диференціацію з іншими формами уяви в практичній діяльності психологів, лікарів-психіатрів та інших робітників сфери ментального здоров'я та благополуччя.

Ключові слова: деадаптивна мрійливість, уява, фантазія, мрії, галюцинації, блукаючі думки.

Maladaptive daydreaming is a relevant phenomenon in modern psychology, as this form of imagination has a significant impact on the lives of those who have this mental property. However, in the Ukrainian scientific space, this problem has not been sufficiently studied, and its conceptual place among other psychological concepts has not been determined. This paper demonstrates how the concept of maladaptive daydreaming relates to other concepts of imagination. Through the analysis and synthesis of scientific literature, the similarities and differences between maladaptive daydreaming and the phenomenon of conventional daydreaming were revealed. Although these phenomena have similarities in their English names, this paper demonstrates that they are significantly different processes. Despite the fact that both phenomena are a distraction from reality and can be both voluntary and involuntary, maladaptive daydreaming, unlike wandering thoughts, is distinctly dissociative and addictive. It also highlights why maladaptive daydreaming can be considered a form of fantasy with its own unique characteristics that have a significantly negative connotation. It was shown how conventional dreams can be considered maladaptive daydreaming, what specific characteristics they should have for this purpose. The difference between this concept and hallucinations was revealed. Separating maladaptive dreaming from all other forms of imagination, the main characteristics of the chosen phenomenon and its impact on various aspects of human life, including emotional regulation, emotional state, cognitive functions, and the performance of daily and work duties, were also described. This theoretical work provides a basis for further study of the phenomenon of maladaptive daydreaming, and also contributes to its differentiation from other forms of imagination in the practice of psychologists, psychiatrists, and other mental health and well-being professionals.

Key words: maladaptive daydreaming, imagination, fantasy, dreams, hallucinations, daydreaming.

УДК 159.97

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.56>

Балашевич О.К.

студентка магістерської програми кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Молотокас А.А.

докторка філософії в галузі психології, асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Вступ. Явище деадаптивної мрійливості (ДМ) є актуальним питанням у галузі психології, зокрема патопсихології. Саме поняття розкриває її як активне фантазування, що має негативний вплив на життя людини. Цей вплив позначається на багатьох аспектах, включно із взаємодією з іншими людьми, емоційною регуляцією, емоційним станом, когнітив-

ними функціями, виконанням повсякденних і робочих обов'язків. Враховуючи те, наскільки сильно ДМ впливає на якість життя тих, хто має таку властивість, потрібним є дослідження цього явища та впровадження його в простір української науки. Однак для того, щоб почати розробку та практичне впровадження цього поняття, потрібно зрозуміти його вза-

ємозв'язок з іншими дотичними явищами, такими як форми уяви. Це особливо важливо, якщо взяти до уваги те, що оригінальна назва цього концепту – *maladaptive daydreaming*, а в українській мові немає прямого аналога англійському слову *daydreaming*. Метою цієї статті є означити місце ДМ у структурі психологічного знання про уяву, а також визначити різницю між різними формами уяви та ДМ для полегшення диференційного аналізу в практичній діяльності психолога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття про дезапативну мрійливість (ДМ) доволі чітко окреслено в сучасній науковій літературі. Воно описується як схильність до частого надмірного та яскравого активного фантазування, яке заважає нормальному функціонуванню людини у її повсякденному житті [17; 22; 25; 26; 27]. Відмінною характеристикою ДМ є те, що людина глибоко занурюється в цей процес, через що в неї виникає відчуття активної участі в сценаріях власних фантазій та отримання винагороджувального досвіду [25]. Основними характеристиками ДМ є неконтрольованість фантазій, дисоціативний, адиктивний та обсесивний характер, зануреність і сильна емоційна залученість у процес фантазування, який супроводжується сенсорно-моторною активністю, а також наявність певних додаткових симптомів, зокрема блукаючих думок, дисоціативного поглинання, схильністю до фантазування загалом, уповільненого когнітивного темпу, усвідомлених сновидінь та аутистичних фантазій [22]. Чіткість та ступінь дослідженості цього поняття надає змогу порівняти його з іншими конструктами, щоб мати можливість не тільки визначити його місце в системі психологічних явищ, але й зрозуміти його межі.

Доцільно почати диференційний аналіз ДМ (*maladaptive daydreaming*) та інших форм уяви з визначення ключових відмінностей цього поняття та процесу, який в англійській мові позначається терміном *daydreaming*. Однак для цього потрібно встановити мовні відповідники в українській та англійській термінологіях. В українській мові немає прямого аналога слову *daydreaming*, яке визначається як когнітивний процес, що характеризується спонтанним переключенням уваги з поточного завдання на внутрішні думки й образи [12]. Найближчим україномовним терміном до цього поняття є «блукаючі думки», що також є відволіканням від дійсності на власний внутрішній світ. Однак слід зазначити, що «блукаючі думки» можуть перекладатися англійською не тільки як *daydreaming*, але й також як *mind wandering*. У науковій англійській літературі ці терміни часто використовуються як взаємозамінні, однак у деяких джерелах позначається, що ключова різниця між ними полягає в тому,

що *daydreaming* зазвичай передбачає уявлення подій і сценаріїв, тоді як блукаючі думки охоплюють ширший спектр когнітивних процесів, які можуть стосуватися не тільки образів уяви, але й думок і спогадів [12]. У межах цієї роботи під терміном «блукаючі думки» буде розумітися саме поняття *daydreaming* як процес уяви, що полягає в пасивному відволіканні від поточного завдання на внутрішні образи, оскільки метою статті є зрозуміти взаємозв'язок ДМ саме з різними формами уяви, а не іншими когнітивними процесами.

Дезапативне мріяння та блукаючі думки як процеси уяви мають як спільні характеристики, так і розбіжності. По-перше, обидва ці явища є відволіканням від дійсності. Однак природа відволікання при ДМ та блукаючих думках суттєво відрізняється. Дезапативне мріяння є дисоціативним процесом, який утворює чітке розмежування між особистістю та реальністю, між афектом і когніціями або між частинами «Я» [15; 20]. Блукаючі думки є переключенням від поточного завдання на внутрішні когнітивні процеси, і вважати його дисоціацією було б концептуальною помилкою [5]. По-друге, обидва явища можуть мати як довільний, так і мимовільний характер, тобто процеси як блукаючих думок, так і дезапативного мріяння можуть виникати або за бажанням, або без інтенції людини [18; 24]. І хоча блукаючі думки часто пов'язують із відчуттям самовідчуження, який може супроводжувати дисоціативні процеси, але не є їх обов'язковим компонентом [30], і вийти з нього самостійно може бути складно [28], дезапативне мріяння є більш неконтрольованим процесом [24]. Також навіть довільні блукаючі думки не мають адиктивного характеру [11], тоді як однією з основоположних рис ДМ є залежність від них [24], неможливість контролювати свої фантазії та нав'язливе бажання зануритись у цей процес [16]. Отже, ДМ і блукаючі думки мають схожість у тому, що обидва вони є відволіканням від дійсності та можуть мати довільний і мимовільний характер, але також вони є різними процесами з огляду на те, що ДМ має дисоціативну та неконтрольовану обсесивну природу, а блукаючі думки концептуально відрізняються від дисоціації та не викликають відчуття залежності від себе.

Існує різниця в сенсорно-моторній активності, яка пов'язана з ДМ і блукаючими думками, що вказує на відмінності в дотичних до них нейрокорелятах. Блукаючі думки асоціюються з пониженою сенсорно-моторною активністю [2], а дезапативні мріяння здебільшого супроводжуються активною жестикуляцією, мімікою, виголошенням слів, ходінням тощо [17]. Така відмінність може пояснюватися різницею в процесах мозку, які асоціюються із цими явищами. Блукаючі думки характеризу-

ються активацією мережі пасивного режиму роботи мозку (DMN – default mode network), для якого властива занижена сенсорно-моторна активність і занижений рівень пильності до оточуючого середовища [9;14]. Незважаючи на те, що нейробіологічним аспектам ДМ приділяється мало уваги в науковій літературі, можна сказати, що в їх основі є зовсім інші особливості мозку, пов'язані із симптомами ДМ, а саме: розриви між лімбічною та кортиколімбічною системами, порушення функцій системи винагороди та реактивності, дисфункція дорсолотеральної префронтальної кори. Отже, можна побачити, що існує фундаментальна різниця між нейробіологічними основами ДМ і блукаючих думок.

Найпомітніша різниця між ДМ і блукаючими думками полягає в саме дезадаптивному характері першого. Незважаючи на те, що в психологічній науці блукаючі думки вважалися негативним явищем, яке має більше негативних наслідків, ніж переваг, зараз вони розглядаються як звичайний процес людської психіки, який виконує певні функції в різних аспектах життя людини. Як згадувалося раніше, вони характеризуються активацією мережі пасивного режиму роботи мозку [14]. Ця мережа відповідає за такі важливі когнітивні функції, як самореферентна обробка (когнітивний механізм, за допомогою якого людина співвідносить інформацію, що надходить, із собою, що призводить до активації певних мозкових мереж, пов'язаних із самоусвідомленням і самопрезентацією), інтроспекція, що також є важливим для виконання завдань активного мислення, самоконтролю та сприйняття [6]. Іншими перевагами блукаючих думок є планування, соціальне пізнання, досягнення цілей, креативне мислення. Основний недолік блукаючих думок як процесу – відволікання від поточного завдання [14], однак цей недолік складно назвати саме дезадаптивним, тоді як ДМ має згубний вплив на багато аспектів життя людини.

Через ДМ страждають соціальні взаємодії, виконання повсякденних і робочих завдань, емоційна регуляція та емоційний стан. Люди з ДМ часто переживають соціальну дисфункцію та замкненість через надмірну кількість часу, витраченого на яскраві, фантастичні образи, що призводить до нехтування повсякденним життям і зниження взаємодії з іншими [19]. У когнітивному плані вони переживають знижену концентрацію уваги через надмірну кількість і частоту фантазій [23], може спостерігатися зниження щоденної продуктивності й успішності в навчанні та на роботі [4], проблеми з організацією, вирішенням проблем і прийняттям рішень [16]. Особи з підвищеним рівнем ДМ відчувають труднощі з контролем імпульсів, прийняттям негативних емо-

цій і мобілізацією цілеспрямованої поведінки [32]. Ключовим компонентом ДМ є труднощі в управлінні фантазіями, що також пов'язує її з дисфункціональною емоційною регуляцією [7]. Хоча світ фантазій пропонує нескінченне джерело розради й емоційного задоволення, нездатність контролювати потребу або бажання фантазувати викликають у людей із ДМ сильну фрустрацію [19]. Отже, ступінь негативного впливу на життя людини є одним із ключових факторів, що розрізняють ДМ і блукаючі думки.

Далі слід розглянути взаємозв'язок понять ДМ і фантазії, адже в самому визначенні поняття дезадаптивних мрій зазначається, що вони мають форму фантазій [26]. Фантазування – це психічний процес, який полягає у створенні яскравих та образних сценаріїв або переживань, часто не пов'язаних із безпосередньою реальністю. Воно може містити низку когнітивних та емоційних елементів, таких як мрійливість, занурення в образні переживання та створення альтернативних наративів чи світів [8]. Можна вважати, що дезадаптивне мріяння – це один із видів фантазій, який має свої визначні особливості, зокрема неконтрольованість, дисоціативність, нав'язливість і залежність від фантазування, сильне залучення й емоційні реакції на зміст фантазій, їх супроводження сенсорно-моторною активністю [22]. Якщо ж розглянути різницю між схильністю фантазувати та ДМ як властивістю особистості, то можна зробити висновок, що вона полягає виключно в частоті та ступені залученості у фантазії, які визначають рівень негативного впливу на життя людини.

Мрії теж є однією з форм уяви, тому важливо зрозуміти, як їх можна диференціювати з ДМ. Під мрією розуміється певний образ бажаних подій майбутнього, тоді як мріяння – це процес фантазування про цей образ. Мрії можуть мати продуктивну функцію, яка полягає в мотивуванні певних дій, потрібних для досягнення бажаного результату. Негативним вплив мрій стає тоді, коли їх виповнення вважається неможливим [1]. У такому випадку мрії можна назвати дезадаптивними, однак вони досі не співвідносяться з поняттям дезадаптивного мріяння. Для того щоб мрії та фантазування про них можна було вважати проявом ДМ, потрібно, щоб вони відповідали переліченим раніше характеристикам ДМ. Також важливо зазначити, що тематика дезадаптивних мрій виходить далеко за межі уявлень про бажане майбутнє, включно з темами теми про переписування минулого, ідеальне «Я», фантастичні світи, супергероїв, агресію тощо [31]. Тому можна сказати, що мрії та частий процес фантазування про свої мрії можуть вважатися проявом ДМ, однак для цього вони повинні відповідати багатьом іншим критеріям.

Важливо також розмежувати поняття галюцинацій і ДМ. Галюцинації – це чуттєві сприйняття, які виникають без зовнішніх подразників. Вони проявляються в тому, що людина бачить або чує речі, яких не існує в реальності [16]. Є також псевдогалюцинації, які, на відміну від істинних, люди сприймають як об'єкт своєї уяви, а не частину дійсності [13]. Хоча обидва явища пов'язані зі зміненим сприйняттям, галюцинації є мимовільним сенсорним досвідом, тоді як дезадаптивні мрії є свідомою, зануреною психічною діяльністю, яка не впливає на відчуття [10]. Також слід зазначити, що ДМ не класифікується як психотичний симптом і не обов'язково свідчить про важке психічне захворювання, а є окремим явищем зі своїм набором характеристик і корелятивів [20].

Висновки. Актуальність дослідження дезадаптивної мрійливості полягає у її значному впливі на життя людей. Переживання наслідків ДМ виходить далеко за межі процесу фантазування та позначається на соціальній, емоційній і когнітивній сферах функціонування особистості. Це явище має своє місце серед інших форм уяви. У ДМ багато спільного з блукаючими думками, зокрема функція відволікання від дійсності та можливість як мимовільного, так і довільного прояву. Однак ще більше існує розбіжностей: ДМ є дисоціативним процесом, що викликає залежність та обсецію, тоді як блукаючі думки є процесом переключення уваги, який не несе за собою стільки негативних наслідків. ДМ можна розглядати як форму фантазування, яка має свої особливі критерії, такі як неконтрольованість, обсесивність, емоційна залученість тощо. Щодо взаємозв'язку ДМ і мрій можна сказати, що мрії та частий процес фантазування про свої мрії можуть вважатися проявом ДМ, однак для цього вони повинні відповідати багатьом іншим критеріям. Диференціація зазначеного явища та галюцинацій полягає в тому, що по-перше, це ментальна активність, а по-друге – сенсорний досвід. Усі перераховані вище схожості та розбіжності дають змогу визначити особливості взаємозв'язку ДМ з іншими формами уяви, зрозуміти її місце серед них, а також виокремити основні критерії цієї форми уяви для ефективної праці з різними формами уяви в практичній діяльності працівників сфери ментального здоров'я та благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

- Литвиненко О. О. Особливості практичної роботи з мріями студентів, які мають порушення слуху. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 2017, 35: 272–283.
- Braboszcz C., Delorme A. Lost in thoughts: neural markers of low alertness during mind wandering. *Neuroimage*, 2011, 54.4: 3040–3047.
- Brandman T., Malach R., Simony E. The surprising role of the default mode network in naturalistic perception. *Communications biology*, 2021, 4.1: 79.
- Conte G, Arigliani E., Martinelli M., Di Noia S., Chiarotti F., & Cardona F. Daydreaming and psychopathology in adolescence: An exploratory study. *Early Intervention in Psychiatry*, 2023, 17.3: 263–271.
- Giesbrecht T., et al. Cognitive processes, trauma, and dissociation—Misconceptions and misrepresentations: Reply to Bremner (2010). 2010. <https://doi.org/10.1037/A0018068>.
- Gordon E.M., Laumann T.O., Marek S., Raut R.V., Gratton C., Newbold D.J., ... & Nelson S.M. Default-mode network streams for coupling to language and control systems. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2020, 117.29: 17308–17319.
- Greene T., West M., Somer E. Maladaptive daydreaming and emotional regulation difficulties: A network analysis. *Psychiatry research*, 2020, 285: 112799.
- Heath T., Nixon E. Immersive imaginative hedonism: Daydreaming as experiential 'consumption'. *Marketing Theory*, 2021, 21.3: 351–370.
- Kucyi A., Davis K.D. Dynamic functional connectivity of the default mode network tracks daydreaming. *Neuroimage*, 2014, 100: 471–480.
- Mariani R., et al. Maladaptive daydreaming in relation to linguistic features and attachment style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 19.1: 386.
- Natale A., et al. Cognitive functions in people with mental disorders: focus on self-reflection, insight and mindwandering. *European Psychiatry*, 2023, 66.S1: S915–S916.
- Newby-Clark I.R., Thavendran K. To daydream is to imagine events: Conceptual, empirical, and theoretical considerations. *Theory & Psychology*, 2018, 28.2: 261–268. <https://doi.org/10.1177/0959354317752270>.
- Parker G., Coroneo M. Pseudo-hallucinations are for real in some patients with a bipolar disorder. *Australasian Psychiatry*, 2023, 31.2: 162–164.
- Poerio G.L., Smallwood J. Daydreaming to navigate the social world: What we know, what we don't know, and why it matters. *Social and Personality Psychology Compass*, 2016, 10.11: 605–618.
- Putnam F.W. Dissociation in children and adolescents: A developmental perspective. Guilford press, 1997.
- Salomon-Small Gabrielle, et al. Maladaptive daydreaming and obsessive-compulsive symptoms: A confirmatory and exploratory investigation of shared mechanisms. *Journal of psychiatric research*, 2021, 136: 343–350.
- Schimmenti A., Somer E., Regis M. Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. In: *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. Elsevier Masson, 2019. P. 865–874. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.08.014>.

18. Seli P., Risko E.F., Smilek D. On the necessity of distinguishing between unintentional and intentional mind wandering. *Psychological science*, 2016, 27.5: 685–691. <https://doi.org/10.1177/0956797616634068>.
19. Sharma P., Mahapatra A. Phenomenological analysis of maladaptive daydreaming associated with internet gaming addiction: A case report. *General psychiatry*, 2021, 34.2.
20. Soffer-Dudek N., Somer E. Maladaptive daydreaming is a dissociative disorder: Supporting evidence and theory. *Dissociation and the dissociative disorders: Past, present, future*, 2022, 34.
21. Soffer-Dudek N., Theodor-Katz N. Maladaptive daydreaming: Epidemiological data on a newly identified syndrome. *Frontiers in Psychiatry*, 2022, 13: 871041. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.871041>.
22. Somer E. Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2002, 32: 197–212. <https://doi.org/10.1023/A:1020597026919>.
23. Somer E. Maladaptive daydreaming: Ontological analysis, treatment rationale; a pilot case report. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, 2018, 1.2: 1–22.
24. Somer E., Herscu O. Childhood trauma, social anxiety, absorption and fantasy dependence: Two potential mediated pathways to maladaptive daydreaming. *J Addict Behav Ther Rehabil*, 2017, 5: 2–5.
25. Somer E., Lehrfeld J., Bigelsen J., & Jopp D.S. Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and cognition*, 2016, 39: 77–91. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>.
26. Somer E., Somer L., Jopp D.S. Childhood antecedents and maintaining factors in maladaptive daydreaming. *The Journal of nervous and mental disease*, 2016, 204.6: 471–478. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000507>.
27. Thorburn C. 'Maladaptive daydreaming': An introduction to a new condition. *European Psychiatry*, 2022, 65.S1: S178–S179. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.473>.
28. Varma, S., Takashima A., Fu L., & Kessels R.P. Mindwandering propensity modulates episodic memory consolidation. *Aging clinical and experimental research*, 2019, 31: 1601–1607.
29. Vess M., et al. True self-alienation positively predicts reports of mindwandering. *Consciousness and cognition*, 2016, 45: 89–99.
30. Vess M., Maffly-Kipp J. Intentional mindwandering and unintentional mindwandering are differentially associated with the experience of self-alienation. *Personality and Individual Differences*, 2022, 185: 111289.
31. Wen H., Soffer-Dudek N., Somer E. Daily feelings and the affective valence of daydreams in maladaptive daydreaming: A longitudinal analysis. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 2022.
32. West M.J., Somer E. Empathy, emotion regulation, and creativity in immersive and maladaptive daydreaming. *Imagination, Cognition and Personality*, 2020, 39.4: 358–373.

СЕКЦІЯ 9 АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL TO CIVILIAN LIFE

У статті розглянуто аспекти адаптації військовослужбовців після повернення до мирного життя. Зазначено, що ця адаптація полягає у пристосуванні особистості до нових умов соціального середовища. Автором визначено, що хронічні посттравматичні стани переживає близько чверті військовослужбовців, що може супроводжуватися різними симптомами, такими як збудливість, дратівливість та нестримне реагування. Виділено групи симптомів посттравматичного стресового розладу, а також визначено напрямки психологічної допомоги для учасників бойових дій. Психологічна допомога сприяє успішній адаптації військовослужбовців до нових умов життя, проте необхідно враховувати динаміку переживань травматичної ситуації. Розглянуто напрямки психологічної допомоги, етапи психологічної реабілітації та аспекти роботи центру соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Наголошено, що психологічна адаптація військовослужбовців представляє собою складний та багаторівневий процес. Він вимагає здатності адаптуватися до складних, стресогенних та небезпечних умов діяльності та життя, а також формування психологічної стійкості до негативного впливу цих умов на психіку. Успішність виконання бойових завдань особовим складом та загальні результати у відборі ворожих дій у процесі захисту Батьківщини залежатимуть від того, наскільки швидко та ефективно відбуватиметься зазначений процес адаптації.

Констатовано, що процес пристосування військовослужбовців до цивільного життя є складним викликом адаптації до нових умов життя, який може включати багато перешкод, стресові реакції та ускладнення у вигляді посттравматичного стресового розладу. Для успішної адаптації важливо мати підтримку професіоналів з різних сфер, які надають психологічну підтримку, медичну реабілітацію, юридичну допомогу, соціальний захист та сприяють працевлаштуванню.

Акцентовано на важливості інтегрованого підходу до адаптації військовослужбовців, які повертаються з зони бойових дій, в тому числі важливості підтримки сім'ї, родини, дружини, дітей.

Ключові слова: адаптація, військовослужбовці, посттравматичний стресовий роз-

лад, психологічна допомога, соціально-психологічна реабілітація, соціальний захист, сімейна психологія.

The article examines the aspects of adaptation of servicemen after returning to civilian life. It is noted that this adaptation consists in adapting the personality to the new conditions of the social environment. The author determined that chronic post-traumatic conditions are experienced by about a quarter of military personnel, which can be accompanied by various symptoms, such as excitability, irritability, and uncontrollable reaction. Groups of symptoms of post-traumatic stress disorder have been identified, and directions of psychological assistance for combatants have been determined. Psychological assistance contributes to the successful adaptation of servicemen to new living conditions, but it is necessary to take into account the dynamics of experiencing a traumatic situation. The directions of psychological assistance, stages of psychological rehabilitation and aspects of the work of the center for socio-psychological rehabilitation of combatants are considered. It is emphasized that the psychological adaptation of military personnel is a complex and multi-level process. It requires the ability to adapt to complex, stressful and dangerous conditions of activity and life, as well as the formation of psychological resistance to the negative impact of these conditions on the psyche. The success of combat missions by the personnel and the overall results in the selection of hostile actions in the process of protecting the Motherland will depend on how quickly and efficiently the specified adaptation process will take place. It was established that the process of adaptation of military personnel to civilian life is a complex challenge of adaptation to new living conditions, which may include many obstacles, stress reactions and complications in the form of post-traumatic stress disorder. For successful adaptation, it is important to have the support of professionals from various fields who provide psychological support, medical rehabilitation, legal assistance, social protection and promote employment. Emphasis is placed on the importance of an integrated approach to the adaptation of servicemen returning from the war zone, including the importance of supporting families, wives, and children.

Key words: adaptation, military personnel, post-traumatic stress disorder, psychological assistance, socio-psychological rehabilitation, social protection, family psychology.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.57>

Яворська Н.О.,
доктор філософії в галузі права,
психолог Університету Короля Данила

Вступ. Однією з особливостей професійної діяльності військовослужбовців є постійний вплив різноманітних стресових факторів. Висока небезпека, напружена робота та спе-

цифічні умови праці і життя значно впливають на їх психічний стан та здоров'я; ці фактори можуть призвести до різноманітних проблем, таких як нервові розлади, стресові реакції та

порушення працездатності, що часто призводить до проблем у професійній діяльності та міжособистісних конфліктів. В сучасних умовах війни означена проблема особливо актуальна і потребує професійного підходу до її вирішення.

Проблеми адаптації військовослужбовців неодноразово були об'єктом дослідження знаних науковців, серед яких Борисова Ю., Зликов В., Лукомська С., Малахов М., Матейко Н., Журба І., Павлюк М., Овдій І. Петреченко С., Чичкань А., Шевченко Р., Бондаревич С., Павлик Н., однак її вирішення знаходиться не лише в наукових підходах, а й практичній площині.

Досвід останньої демонструє важливість первинної адаптації до умов військової служби: саме в цей час змінюються режим і система харчування, збільшуються фізичні навантаження, що призводить до перебудови енергетичних та обмінних процесів, а також перегляду стереотипів і звичок поведінки. Деякі військовослужбовці можуть успішно справлятися з цим самостійно, а іншим потрібна допомога керівництва [1, с. 93]. У період вторинної адаптації військовослужбовці знайомляться зі своїми новими функціональними обов'язками, новими вимогами, що пред'являються до них, новим командним складом та іншими специфічними особливостями.

Однією з найсуттєвіших причин труднощів у процесі адаптації є рівень мотивації особового складу, що є визначальним фактором у формуванні поведінки людини. Так, мотивація має значний вплив на результативність професійної діяльності: компетентність керівників та офіцерів у морально-психологічному забезпеченні розширює можливості військових для спрямованого та ефективного впливу на їхню діяльність у найважчі періоди професійної діяльності. Розуміння та адекватний розгляд психологічних особливостей адаптації солдат сприяє підвищенню їхньої навчальної, службової та громадської активності, зміцненню військової дисципліни, прогнозуванню їхньої поведінки та діяльності, а також сприяє формуванню та розвитку колективів у загальновійськових підрозділах [2, с. 135–136].

У галузі психології існують два основні підходи до розуміння того, як люди адаптуються до нових умов життя. Одні вважають, що адаптація – це процес адаптування до нових умов, тоді як інші стверджують, що це активне освоєння нового соціального досвіду та ролей. Адаптація може бути пристосованням або активним освоєнням нових умов і видів діяльності. Сутність цього процесу полягає у перебудові роботи організму для ефективного впорядкування з новими вимогами. У процесі адаптації змінюються потреби, навички, звички, а також діяльність людини, відповідно до нових завдань і умов [3, с. 233].

Психологічна адаптація може мати різні результати, які можна класифікувати за своїм характером та продуктивністю. Виокремимо чотири можливі випадки:

1) позитивна і продуктивна адаптація: особа безконфліктно приймає соціальні норми, встановлює плідні взаємини з іншими та активно сприяє створенню нових принципів та норм, що впроваджуються у суспільне життя.

2) позитивна і непродуктивна адаптація: особа інтегрується у соціальні групи, але не допомагає у впровадженні нових правил. Її адаптація обмежується лише конформною поведінкою.

3) негативна і продуктивна адаптація: особа не впроваджується у соціальні групи, оскільки намагається застосовувати власні норми та правила. Її спроби реформування суспільства не приймаються.

4) негативна і непродуктивна адаптація: особа не інтегрується у соціальні групи через відмову від існуючих норм, при цьому не розвиває власних регуляторів поведінки [4, с. 29].

У зв'язку з подіями сьогодення, особливо важливо, щоб адаптація відбувалася якнайшвидше та була успішною. Формування кадрового резерву для виконання бойових завдань є надзвичайно складною задачею, і великою мірою це залежить від вдалого відбору мобілізованих осіб. Особливі географічні, кліматичні, етнічні та інформаційні умови діяльності, а також постійна загроза для життя та здоров'я, страх отримати травму та інші стресогенні фактори ставлять високі вимоги до психологічної та фізичної готовності військовослужбовців до діяльності в особливих умовах; від цієї готовності залежить ефективність військової діяльності та особиста безпека військовослужбовців. Психологічна готовність відображає потенціал і актуальний стан їх діяльності, забезпечуючи адекватність їх участі у службово-бойовій діяльності, вчасність виконання завдань, адекватність правоохоронним нормам та умовам службово-бойових ситуацій; вона також дозволяє зберігати спокій, проявляти стійкість та контролювати власні дії у випадку зростання напруженості військової ситуації [2, с. 137]. Психологічна готовність забезпечує швидке відновлення психологічної структури діяльності після виконання службово-бойових завдань. Варто зауважити, що психологічна готовність військовослужбовців, як вже зазначалося на початку статті, є результатом їх здатності адаптуватися до складних та стресогенних умов, в яких вони змушені перебувати під час виконання професійних обов'язків та бойових завдань. Адаптація, в даному випадку, означає пристосування до різних умов [5, с. 22]. Успішність військовослужбовців у психологічній адаптації до змін умов їхнього життя та служби визнача-

тиме ефективність їхньої особистої діяльності та виконання бойових завдань, як і результат участі військ у бойових діях загалом.

У науковій літературі психологічна адаптація описується як процес, за яким особистість пристосовується до умов свого оточуючого середовища [1, с. 93]. Це включає інтеграцію індивіда у соціальну групу, формування відносин з іншими особами та прийняття стабільних умов суспільства та його цінностей та норм.

Методи адаптації окремих осіб до стресу можуть значно відрізнятись та залежать від кількох чинників: соціокультурних особливостей, індивідуальних потреб та бажань; внутрішніх ресурсів, зовнішньої опори, знання та досвіду, навичок управління стресом, комунікації, особистісних рис та зрілості особистості, загального стану фізичного та психологічного здоров'я [2, с. 240].

Процес адаптації військовослужбовців відрізняється від звичайного процесу психологічної адаптації в нормальних умовах. Основна відмінність полягає у тому, що військовослужбовці перебувають у високо стресових умовах, особливо під час бойових дій. Адаптація до бойових дій відбувається протягом періоду близько 20–25 днів, після чого військовослужбовці зазвичай досягають піку своїх морально-психологічних можливостей [2, с. 137]. Однак після 30–40 днів вони можуть відчувати стрімке зниження морально-психологічних можливостей через виснаження фізичних і психічних сил внаслідок постійного стресу.

Дослідниця Л. Музичко визначає клінічні прояви, які можуть спостерігатися у військовослужбовців: безпричинна увага – людина уважно слідкує за всім, що відбувається навколо, має постійне відчуття небезпеки, реагує вибухово, у певних ситуаціях робить різкі рухи; емоційне згасання – людина повністю або частково втрачає емоційні вислови, відчуває труднощі у встановленні близьких та дружніх стосунків з оточуючими, недоступними стають емоції радості, кохання, творчого підйому, жартівливості; агресивність – прагнення вирішувати свої проблеми за допомогою грубої сили, переважно, фізичної, емоційної, вербальної; порушення пам'яті та уваги – виникнення труднощів у ситуаціях, коли потрібно зосередитися, щось згадати; депресія – у цьому стані людина може відчувати відчай, почуття безглуздя життя, що супроводжується нервовим виснаженням, апатією; загальна тривожність – на фізіологічному рівні (біль у спині, спазми шлунку, головні болі), на рівні психіки (постійне хвилювання, «параноїдальні» явища), в емоційних хвилюваннях (постійне почуття жаху, невпевненості, комплекс провини); зловживання наркотичними та медичними речовинами – з метою зниження інтенсивності синдромів посттравматичного

стресу ветерани користуються наркотиками, алкоголем та іншими токсичними засобами; непрохані спогади, які є важливим симптомом посттравматичного стресового розладу [6, с. 47].

Переживання адаптації серед військовослужбовців виявляється індивідуально. У разі складного психічного стану, проявів клінічних симптомів, тривалого стресового стану, людині потрібна спеціалізована допомога. Але навіть у випадку, якщо симптоматика не виявляється яскраво, або зовсім не виявляється, вплив від пережитих травматичних подій може проявитися пізніше, оскільки «посттравматичний синдром – це бомба уповільненої дії, він може проявитися через півроку, або і через десять років». Для надання психологічної допомоги військовослужбовцю, фахівцю необхідно розуміти динаміку переживання складної травматичної ситуації, яка включає різні етапи. Виділяють такі етапи: перший етап – фаза заперечення або шоку – виникає одразу після дії травматичного фактору, є короточасним етапом, характеризується тим, що людина не може прийняти на емоційному рівні подію, яка сталася. Така психіка захищається від деструктивного впливу травматичної ситуації шляхом заперечення або неприйняття; другий етап – фаза агресії і провини – на цьому етапі людина починає переживати травматичну подію, яка відбулася, може намагатися зрозуміти причини події, шукати винних, переживати провину, направляти агресію на себе; третій етап – фаза депресії – характеризується усвідомленням того, що обставини виявилися сильнішими, це супроводжується почуттям безпорадності, безпомічності, самотності, власної непотрібності, відсутності сенсу подальшого існування, може викликати депресію. На цій фазі людина може втратити інтерес до спілкування, не проявляти зацікавленості у комунікації з оточуючими, що підсилює відчуття самотності, незрозумілості іншими людьми; четвертий етап – фаза зцілення – характеризується прийняттям пережитих травматичних подій, прийняттям травматичних подій минулого і заспокоєнням [6, с. 48].

Приділимо увагу факторам, які можуть мати негативний вплив на процес адаптації військовослужбовців. Розглянуті чинники можна розділити на дві групи: індивідуально-психологічні та зовнішні. Так, беручи до уваги першу групу чинників, зауважимо, що дослідження показали, що чоловіки мають кращі можливості для пристосування до умов бойових дій порівняно з жінками. Особливості сімейного виховання можуть спричинити відчуття самотності та безпорадності у військовослужбовців, а також поглибити прояви егоцентризму та індивідуалізму, що може негативно вплинути на процес адаптації. Також науково доведено,

що одружені військовослужбовці, які мають непорозуміння в сім'ї, можуть мати складнощі у пристосуванні до умов військової служби та бойових дій. Почуття власної неповноцінності, особливо відчуття фізичної неповноцінності в чоловічому колективі, а також відчуття неповноцінності у виконанні службових обов'язків на одному рівні з іншими військовими, можуть суттєво ускладнити процес адаптації військовослужбовців. Особливу увагу потребує фізична неповноцінність військових, отримана під час бойових поранень та каліцтва у ході виконання бойових завдань [7, с. 60].

Серед зовнішніх впливових факторів на адаптацію військовослужбовців можна виокремити такі аспекти:

1) суспільні кризи, що включають економічні, політичні, військові та інші негаразди, які призводять до втрати здатності людини адаптуватися до нових умов та вимог.

2) особливості військової служби, що включають раптові зміни у щоденному розпорядку, відсутність особистої незалежності, високу залежність від комфорту та низький рівень стійкості до стресу. перші 3–4 місяці служби можуть бути особливо важкими, і це само по собі може стати серйозним психологічним тертям, що призводить до значних нервових та психічних перевантажень, ускладнюючи процес адаптації [3, с. 61].

Надання загальної допомоги військовослужбовцю, який опинився в складному психічному стані після повернення із зони бойових дій, виконується в межах психічної реабілітації. Метою цієї реабілітації є надання військовослужбовцю підтримки для відновлення психічного здоров'я до оптимального стану, необхідного для повсякденної діяльності. Зазвичай психологи розрізняють чотири основні етапи психічної реабілітації військовослужбовців. Перший - діагностичний період, на якому проводиться вивчення характеру наявних у військовослужбовців психологічних проблем та оцінюється їх вплив на їх психічне здоров'я. Серед завдань вивчення та оцінки психічного стану можна виділити: а) визначення наявності, складу та ступеня вираженості негативних психологічних наслідків бойового стресу; б) з'ясування причин їх виникнення та проявів рецидивів; в) встановлення ефективності способів справляння військовослужбовцем із негативними психологічними наслідками бойового стресу; г) визначення доцільності застосування тих чи інших методів психологічної допомоги конкретному військовослужбовцю [8, с. 17].

Другий - психологічний етап, де передбачається цілеспрямоване застосування конкретних методів впливу на психіку реабілітованих військовослужбовців. Третій - реадaptaційний період, що здійснюється, переважно, під час

проведення специфічної реабілітації. Четвертий етап супроводу – включає спостереження за військовослужбовцями, їх консультування та, за потреби, надання їм додаткової психологічної допомоги після етапу психічної реабілітації [8, с. 17].

Одним із ключових методів гарантування успішної адаптації військовослужбовців у психологічному плані є їх підготовка до стресових ситуацій, що виникають у процесі їх професійної діяльності та повсякденного життя, які пов'язані з високим ризиком для здоров'я та життя. Зазвичай така підготовка здійснюється штатним військовим психологом відповідно до конкретних норм і чітко визначеного плану. Важливо звертатися за психологічною підтримкою для подолання наслідків війни чи стресових ситуацій. Психотерапевти грають ключову роль у наданні ефективної допомоги у вирішенні психологічних проблем та тривоги, що виникають після війни. Їхні знання та досвід допомагають людям зрозуміти, впоратися та відновитися від негативних наслідків воєнних подій або стресових ситуацій. Головною метою психологічної підтримки є оптимізація існуючих когнітивних ресурсів та розвиток нових для забезпечення активної реакції солдатів у сучасних умовах бойових дій [8, с. 20]. Більшість заходів психологічної підтримки спрямовані на профілактику негативних психічних наслідків для учасників бойових дій, щоб попередити їх перед виникненням. Також надаються спеціалізовані послуги психологічної реабілітації тим, хто відчуває тимчасові або тривалі труднощі в адаптації до умов бойових дій.

Отже, процес пристосування військовослужбовців до цивільного життя є складним викликом адаптації до нових умов життя, який може включати багато перешкод, стресові реакції та ускладнення у вигляді посттравматичного стресового розладу. Для успішної адаптації важливо мати підтримку професіоналів з різних сфер, які надають психологічну підтримку, медичну реабілітацію, юридичну допомогу, соціальний захист та сприяють працевлаштуванню. У цій частині важливу позитивну роль відіграє підтримка сім'ї, родини, дружини, дітей, робота із сімейним психологом. Такий інтегрований підхід, уважність та підтримка сприяють успішній адаптації військовослужбовців, які повертаються з зони бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Малахов М. А. Історико-психологічний аналіз виникнення поняття адаптації у науковій думці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2008. Вип. 20/21. С. 92–95.

2. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 134–141. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-134-141>

3. Stulika O., Zaharchenko O. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій військовослужбовців в контексті адаптації до умов мирного існування. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "психологія"*. 2020. № 62. С. 229–242. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.13>

4. Матейко Н. Особливості психологічної реабілітації в учасників бойових дій. *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique*. 2021. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.09>

5. Петреченко С. А. Психологічні аспекти адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей в умовах війни. Київ : ТАЛКОМ, 2024. 130 с.

6. Orlovskaya O. Specifics adaptations of military to the civil life conditions. *Young scientist*. 2019. Vol. 8, no. 72. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11>

7. Tytarenko T. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Scientific studios on social and political psychology*. 2020. № 45(48). С. 59–68. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).142](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).142)

8. Kotvitska A. A., Kononenko N. M., Chikitkina V. V. Main directions of medical and psychological rehabilitation of combatants. *Ukrains'kij žurnal medicini, biologii ta sportu*. 2022. Vol. 7, no. 6. P. 16–22. URL: <https://doi.org/10.26693/jmbs07.06.016>

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 57

Коректура • Я. Вишнякова

Комп'ютерна верстка • О. Молодецька

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 38,68. Ум. друк. арк. 38,83.

Підписано до друку 30.01.2024. Замов. № 0324/235. 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.