

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 64



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

Редакційна колегія:

Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, професор

Лісеєнко Олена Василівна – доктор соціологічних наук, професор

Алісаускієне Мілда – доктор соціальних наук, професор

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

Ендріулайтієне Ауксе – доктор психологічних наук, професор

Тавровецька Наталія Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент

Терешкінас Артурас – доктор соціальних наук, професор

Хижняк Лариса Михайлівна – доктор соціологічних наук, професор

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

Асеєва 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 № 8 від 26.08.2024 року)**

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

Редакція суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1552 від 09.05.2024 року
(Ідентифікатор медіа R30-04408)

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

ISSN (Print): 2663-5208

ISSN (Online): 2663-5216

© ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2024

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1**СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Яковенко А.О., Далецька С.П.**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ
У ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙНІЙ ІНДУСТРІЇ.....11**СЕКЦІЯ 2****ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Дзюнь Х.Б.**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У ВИМІРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ:
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ.....16**Шамлян К.М.**

ВОЛЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, САМОКОНТРОЛЬ ТА ІНШІ «САМО»-ПРОЦЕСИ21

СЕКЦІЯ 3**ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Amrahly L.**

THE EMOTIONAL NATURE OF COGNITIVE ACTIVITY IN ADOLESCENTS 29

Астремська І.В., Резнік Н.О.ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ЗАСВОЄННЯ ЗНАТЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК
У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....37**Васильєва О.А.**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ..... 43**Горбурова Л.І., Шевченко В.В.**

ВПЛИВ ТРАВМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ДИТИНИ..... 49

Іванова Т.В., Песоцька А.В.ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ САМООЦІНКОЮ ТА ЛІДЕРСЬКИМИ ЯКОСТЯМИ
У СТУДЕНТІВ.....54**Іващенко А.І., Карпенко С.М.**ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 60**Мухіна Л.М.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ65

Осадча Л.А., Кузнецова О.А., Москальова А.С.ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ
ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ 70**Яновська Т.А.**

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ У СИТУАЦІЇ СТРЕСУ75

СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Андреєва В.І., Яблонський А.І. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТА ГЕСТАЦІЙНОЇ ДОМІНАНТИ.....	80
Астремська І.В., Грубань А.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПОКАЗНИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПОДРУЖНІЙ ДІАДІ.....	86
Астремська І.В., Ємельянова Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК У ПЕРІОД ЕКСТРАКОРПОРАЛЬНОГО ЗАПЛІДНЕННЯ.....	91
Багрій В.В., Легка А.І. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ, ЧЛЕНАМ РОДИН ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ (ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ).....	96
Блідар А.А., Яблонський А.І. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ВАГІТНОСТІ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ.....	102
Большакова А.М. СТАГНАЦІЙНИЙ І РЕСУРСНИЙ ВИМІРИ САМОЗДІЙСНЕННОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАС ОСОБИСТОСТІ.....	106
Борисова О.О. ПСИХОЕДУКАЦІЙНА МОДЕЛЬ «ДІАМАНТ САМОЦІННОСТІ» В РОБОТІ З ЛЮДЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПОЛОН І ТОРТУРИ.....	111
Венгер І.Б., Завада Т.Ю. РОЛЬ РЕЛІГІЙНОСТІ В КОНТЕКСТІ СЕКСУАЛЬНИХ УСТАНОВОК ОСОБИСТОСТІ.....	118
Гордієнко А.В. ПРОДУКТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ: КОНЦЕПТ, КРИТЕРІЇ, ДЕТЕРМІНАНТИ.....	125
Гурлева Т.С. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ПОКАЗНИКІВ ДОВІРИ ДО СЕБЕ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ІЗ ЧИННИКАМИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ДАНОЇ ЯКОСТІ	130
Золотарьова Т.В., Яблонський А.І. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПАРИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЕКСТРАКОРПОРАЛЬНОГО ЗАПЛІДНЕННЯ (ЕКЗ).....	138
Іваніна А.В., Яблонський А.І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СІМЕЙ ПРИ НАРОДЖЕННІ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	143
Ільясова І.А. ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	148

Лапшина Н.О., Шульган С.В. КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО НАСЛІДКІВ.....	152
Малигін О.П. ВПЛИВ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ СЕКСУАЛЬНИХ УСТАНОВОК У ЮНАКІВ ТА ЮНОК.....	157
Музичук Г.О. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ХВОРИХ НА ЕПІЛЕПСІЮ НЕЙРОХІРУРГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИМИ СТАНАМИ	162
Радзівіл К.П., Матяш Л.Ф. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДРУЖИН ДІЮЧИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	166
Савиченко О.М., Рубан О.В., Шуневич Є.М. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖУРНАЛІСТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	171
Стеценко А.І., Стабровська О.В. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ.....	177
Худієва Є.А., Кучманич І.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОФІЛІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ПОДРУЖНИХ ЗРАД.....	181

СЕКЦІЯ 5

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Астремська І.В., Тропіна О.Л. ВПЛИВ СТИГМИ НА ПРОЦЕС РЕІНТЕГРАЦІЇ КЛІЄНТІВ ПРОБАЦІЇ.....	186
Бєлавіна Т.І., Петенок Є.П. НАСЛІДУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІТЬ.....	192
Бєленок О.А., Бова А.А. СОЦІАЛЬНІ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ ІЗ РІЗНИМ МІГРАЦІЙНИМ ДОСВІДОМ.....	196
Завгородня О.В. НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ: МОДЕЛІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ.....	203
Kravchuk S.L. COMMUNITY IDENTITIES AS FACTORS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF UKRAINIAN WOMEN-REFUGEES.....	209
Ходотаєв А.А., Кононенко А.О. ЯВИЩЕ АДАПТАЦІЇ У СОЦІАЛЬНОМУ КОНТЕКСТІ.....	213

СЕКЦІЯ 6

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Вінс В.А., Бондарчук А.Г. НЕВРОТИЧНІ РОЗЛАДИ КРІЗЬ ПРИЗМУ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ.....	217
---	-----

Клименко І.С.

**ВПЛИВ БОЙОВИХ ДІЙ НА СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ:
СПОСОБИ ЛІКУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТЕРАПІЇ.....222**

НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ.....227

CONTENTS

SECTION 1**SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES****Yakovenko A.O., Daletskaya S.P.**THEORETICAL BASICS OF RESEARCHING THE DIGITALIZATION PROCESS
IN THE TELECOMMUNICATION INDUSTRY.....11**SECTION 2****GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY****Dziun Kh.B.**RESILIENCE IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH:
THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES.....16**Shamlan K.M.**

WILL, SELF-REGULATION, SELF-CONTROL AND OTHER "SELF"-PROCESSES.....21

SECTION 3**DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY****Amrahly L.**

THE EMOTIONAL NATURE OF COGNITIVE ACTIVITY IN ADOLESCENTS29

Astrem'ska I.V., Rieznik N.O.THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE ACQUISITION OF KNOWLEDGE,
SKILLS, AND ABILITIES IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN.....37**Vasylieva O.A.**RESILIENCE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL READINESS
OF FUTURE PSYCHOLOGISTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES
UNDER THE CONDITIONS OF THE MILITARY STATE.....43**Horburova L.I., Shevchenko V.V.**

INFLUX OF TRAUMA OF ATTACHMENT ON LIFE PATHS OF CHILDREN.....49

Ivanova T.V., Pesotska A.V.THE CORRELATION BETWEEN STUDENTS' SELF-ESTEEM
AND LEADERSHIP QUALITIES.....54**Ivaschenko A.I., Karpenko S.M.**PSYCHODIAGNOSTIC STUDY OF FEARS IN PRIMARY
SCHOOL-AGED CHILDREN.....60**Mukhina L.M.**

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE VALUE SPHERE OF MODERN YOUTH.....65

Osadcha L.A., Kuznetsova O.A., Moskalova A.S.PSYCHOLOGICAL FACTORS IN OVERCOMING CRISIS SITUATIONS AND THEIR
IMPACT ON PERSONAL DEVELOPMENT IN ADULTHOOD.....70**Yanovska T.A.**

FEATURES OF YOUNG PEOPLE'S COPING BEHAVIOR IN A STRESS SITUATION....75

SECTION 4 PERSONALITY PSYCHOLOGY

Andreieva V.I., Yablonskyi A.I. PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MOTHERHOOD IN WOMEN WITH DIFFERENT TYPES OF PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF GESTATIONAL DOMINANCE.....	80
Astremaska I.V., Hruban A.V. STUDY OF THE RELATIONSHIP OF ANXIETY AND INDICATORS OF LIFE RESILIENCE IN A MARRIAGE DYADY.....	86
Astremaska I.V., Yemeljanova T.V. PECULIARITIES OF WOMEN'S ANXIETY DURING IN VITRO FERTILIZATION.....	91
Bahrii V.V., Lehka A.I. PROVISION OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO FAMILY MEMBERS OF EMPLOYEES OF THE MIA OF UKRAINE WHO HAVE SUFFERED FROM ARMED AGGRESSION (PRACTICAL EXERCISES FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT).....	96
Blidar A.A., Yablonskyi A.I. PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF MOTIVATIONAL FACTORS OF PREGNANCY IN YOUNG WOMEN.....	102
Bolshakova A.M. STAGNATION AND RESOURCE DIMENSIONS SELF- FULFILMENTNESS AND PSYCHOLOGICAL TIME OF PERSONALITY.....	106
Borysova O.O. PSYCHOEDUCATIONAL MODEL "DIAMOND OF SELF-WORTH" WORKING WITH PEOPLE WHO SURVIVED CAPTIVITY AND TORTURE.....	111
Venher I.B., Zavada T.Yu. THE ROLE OF RELIGIOSITY IN THE CONTEXT OF SEXUAL ATTITUDES OF PERSONALITY.....	118
Hordiienko A.V. PRODUCTION ACTIVITY: CONCEPTS, MEASURES, DETERMINANTS.....	125
Hurlieva T.S. RESEARCH ON THE INTERCONNECTIONS OF TRUST TO ONESELF INDICATORS AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS AND THE FACTORS INFLUENCING THE DEVELOPMENT OF THIS QUALITY.....	130
Zolotarova T.V., Yablonskyi A.I. PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE COUPLE DURING PREPARATION FOR IN VITRO FERTILIZATION (IVF).....	138
Ivanina A.V., Yablonskyi A.I. THEORETICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR FAMILIES AT THE BIRTH OF A CHILD WITH SPECIAL NEEDS.....	143
Iliasova I.A. ON THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR HEALTH PRESERVATION OF MILITARY PERSONNEL.....	148

Lapshyna N.O., Shulhan S.V. CRITICAL THINKING AS A TOOL FOR REDUCING INFORMATION STRESS AND ITS CONSEQUENCES.....	152
Malyhin O.P. THE EFFECT OF COGNITIVE-BEHAVIORAL INTERVENTIONS ON THE FORMATION OF HEALTHY SEXUAL ATTITUDES IN THE YOUTH.....	157
Muzychuk H.O. PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PATIENTS WITH NEUROSURGICAL EPILEPSY WITH ANXIETY-DEPRESSIVE CONDITIONS.....	162
Radzivil K.P., Matiash L.F. PECULIARITIES OF THE MENTAL HEALTH OF THE WIVES OF ACTIVE MILITARY SERVANTS.....	166
Savychenko O.M., Ruban O.V., Shunevych Ye.M. JOURNALISTS' MENTAL HEALTH IN WARTIME.....	171
Stetsenko A.I., Stabrovska O.V. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE STUDY OF ANXIETY IN ADULTS.....	177
Khudiiieva Ye.A., Kuchmanykh I.M. PSYCHOLOGICAL PROFILES OF PERSONS PROMINENT TO CHEATING.....	181

SECTION 5

SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Astremaska I.V., Tropina O.L. THE IMPACT OF STIGMA ON THE REINTEGRATION PROCESS OF PROBATION CLIENTS.....	186
Bielavina T.I., Petenok Ye.P. IMITATION AS ONE OF THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SOCIAL NETWORKS' INFLUENCE ON THE PERSONALITY.....	192
Bieliienok O.A., Bova A.A. SOCIAL SELF-ASSESSMENTS AND PSYCHOLOGICAL STATE OF UKRAINIANS WITH DIFFERENT MIGRATION EXPERIENCES.....	196
Zavhorodnia O.V. NATIONAL IDENTITY: MODELS AND FEATURES OF FORMATION.....	203
Kravchuk S.L. COMMUNITY IDENTITIES AS FACTORS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF UKRAINIAN WOMEN-REFUGEES.....	209
Khodotaiev A.A., Kononenko A.O. THE PHENOMENON OF ADAPTATION IN THE SOCIAL CONTEXT.....	213

SECTION 6

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Vins V.A., Bondarchuk A.H. NEUROTIC DISORDERS THROUGH THE PRISM OF TRANSACTIONAL ANALYSIS...	217
--	-----

Klymenko I.S.

THE IMPACT OF COMBAT OPERATIONS ON THE SEXUAL HEALTH
OF MILITARY PERSONNEL: TREATMENT METHODS
AND THERAPY CONSIDERATIONS.....222

A NEW TYPE OF SCIENTIFIC SERVICES.....227

СЕКЦІЯ 1 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ У ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙНІЙ ІНДУСТРІЇ

THEORETICAL BASICS OF RESEARCHING THE DIGITALIZATION PROCESS IN THE TELECOMMUNICATION INDUSTRY

Статтю присвячено розгляду теоретичних засад діджиталізації саме в телекомунікаційній галузі. Особливу увагу приділено форматам телевізійних програм та їхнім особливостям; впливу діджиталізації та концепції Web 2.0 на візуальний контент та медіа у цілому; популярності відеохостингу YouTube та споживанню відео в Інтернеті; впливу діджиталізації на традиційні ЗМІ та виклики, які вона ставить перед ними (потреба у візуальному контенті, інфографіці тощо). Дійшли до висновку про те, що Інтернет відкриває перед ЗМІ нові можливості: сприяє розширенню контенту і зони мовлення, дає змогу виданням продовжувати свою діяльність, незважаючи на вимушений відхід з офлайн, а також змушує журналістів опановувати альтернативні способи доставки продукції до свого користувача. ЗМІ еволюціонує, а разом із ним нові форми та методи роботи, які допомагають журналісту якісно передати, що відбувається у його матеріалі, до дрібниць описати характер ситуації, емоції та ін. Сьогодні у роботі ЗМІ є необхідність робити свій унікальний контент, який буде цікавим та несхожим на інші. Кажучи про нову візуальність, можна відзначити, що поступово зображення в різних формах витісняють тексти з мережевого простору. Сприяття візуальних зображень дано людині від природи, тоді як читання текстів необхідно вчитися і застосовувати значно більше зусиль. Було визначено, що YouTube сьогодні – це не просто світове відеосховище, де зібрані відеозаписи різної якості, авторів, тем. YouTube – це повноцінний засіб масової інформації, який зміщує новинні стрічки і інформаційні канали в Інтернеті з рядків популярності вниз. Не тільки вільний доступ і широкий спектр інформації приваблює сучасних користувачів, а й особливості візуалізації мовлення. Таким чином, унікальні можливості платформи YouTube щодня сприяють зростанню числа користувачів. Сьогодні інформаційні канали та блоги заміняють звичні газети і новинні випуски на центральних каналах.

Ключові слова: діджиталізація, цифрові технології, Інтернет-ЗМІ, медіа, мережа.

The article is devoted to the consideration of the theoretical foundations of digitization in the telecommunications industry. Particular attention is paid to the formats of television programs and their features; the influence of digitization and the concept of Web 2.0 on visual content and media in general; popularity of YouTube video hosting and video consumption on the Internet; the impact of digitalization on traditional mass media and the challenges it poses to them (need for visual content, infographics, etc.). They came to the conclusion that the Internet opens up new opportunities for the mass media: it contributes to the expansion of content and broadcasting area, allows publications to continue their activities despite the forced withdrawal from offline, and also forces journalists to master alternative ways of delivering products to their users. Mass media is evolving, and with it new forms and methods of work that help the journalist to qualitatively convey what is happening in his material, to describe the nature of the situation, emotions, etc. in detail. Today, in the work of mass media, there is a need to create unique content that will be interesting and unlike others. Speaking of new visuality, it can be noted that images in various forms are gradually displacing texts from the network space. The perception of visual images is given to humans by nature, while reading texts must be learned and put much more effort. It was determined that YouTube today is not just a global video repository where videos of different quality, authors, and topics are collected. YouTube is a full-fledged means of mass information, which displaces news feeds and information channels on the Internet from the ranks of popularity down. Not only free access and a wide range of information attracts modern users, but also features of speech visualization. Thus, the unique capabilities of the YouTube platform contribute to the growth of the number of users every day. Today, news channels and blogs replace the usual newspapers and news releases on central channels.

Key words: digitization, digital technologies, Internet media, media, network.

УДК: 316.4 + 7.097
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.1>

Яковенко А.О.

доктор філософії з соціології,
доцент кафедри прикладної соціології
та соціальних комунікацій
Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна

Далецька С.П.

бакалавр із соціології, випускниця
соціологічного факультету
Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна

На зламі ХХ–ХХІ ст. медіасфера зазнала радикальних трансформацій унаслідок комп'ютеризації та масового розповсюдження Інтернету. Це призвело до появи нового сегмента медіаринку та відповідного окремого розділу в журналістиці. Сучасне поле реалізації функцій усіх соціальних інститутів – Інтернет. Рівень проникнення Інтернету є показником економічного розвитку, громадянської активності та

політичної волі суспільства. Появі Інтернет-ЗМІ сприяли розвиток інформаційних і телекомунікаційних технологій, упровадження Інтернету в загальноосвітній простір. Також важливим чинником розвитку Інтернет-ЗМІ стала криза друкованих видань, пов'язана з важкими економічними умовами [1].

Світ ЗМІ стрімко трансформується під впливом Інтернету. Це відкриває безліч нових

можливостей, таких як ширша аудиторія, нові формати контенту та стійкість у складні часи. З'являються нові методи журналістики, що роблять матеріали глибшими та цікавішими. Проте в умовах інформаційного пере-насичення ЗМІ змушені конкурувати за увагу аудиторії, створюючи унікальний та якісний контент.

Визначаючи формат як той чи інший спосіб викладу аудіовізуальної інформації, наділений певним набором ознак, ми виявляємо в теле-фірі щонайменше три такі способи. Використовуючи відомі терміни, ми умовно позначили їх як трансляція, адаптація й оригінальна постановка, зв'язавши їх із трьома способами контакту з аудиторією і, відповідно, з трьома родовими категоріями телеморфології: монологом, діалогом, синтезом [6]. Ідеться: 1) про трансляційний (монологічний) спосіб викладу матеріалу і відповідну цьому способу групу трансляційних форматів; 2) про адаптований до телепрограми серійний (діалоговий) спосіб і групу серійних внутрішньопрограмних форматів і, нарешті, 3) про постановний (синтетичний) спосіб викладу матеріалу і групу так званих гіпертекстуальних, кліпових (тих, що виходять за рамки програми, що використовують інтерактивність) форматів [4].

Трансляційні формати вимагають використання відповідної монологічної комунікації аудіовізуальних засобів вираження і таких стилістичних і адресних елементів, властивих трансляції, як реальність (або подібність реальності) теперішнього часу; єдність місця і часу події; спонтанність, миттєвість та імпровізація у веденні програми; причетність до подій аудиторії, ефект присутності і т. д.

Гіпертекстуальність проявляється у взаємодії елементів різних просторово-часових пластів, що знаходяться на території різних телеканалів і навіть за межею справжньої реальності, у певних уявних, віртуальних світах.

Організація телевізійних текстів за принципом гіпертексту стає сьогодні все більш поширеною. «Кліп – це антисеріал» [7]. Це перемога візуального над словесним, стихійного над упорядкованим і нормативним [6]. Організація телевізійних текстів за принципом гіпертексту сьогодні постає вельми популярною. Аудиторія все частіше бере участь у створенні цих текстів за допомогою інтерактивності, що не тільки привносить у телевізійний простір відчуття життя і дає змогу впливати на те, що відбувається, а й порушує лінійність програми. Глядач може впливати на хід екранного змагання (голосування на конкурсі «Євробачення»), комп'ютерної гри, на поведінку ведучих або героїв у кадрі, включаючись у дію, шоу, ток-шоу і т. д.

К.Е. Разлогов убачає у телевізійному просторі поки чотири можливі різновиди гіпертек-

стуальності. Перший пов'язаний із виведенням на екран реклами або всередині передач і фільмів, або між ними. Другий – із багатомановістю самої телепрограми. Третій – зумовлений парадигматичним зв'язком, що існує між різними каналами. Четвертий виникає у ході інтерактивних контактів, які передбачають «одночасне існування певної реальності, яка відбувається паралельно телевізійній програмі» [3, с. 11]. Дійсно, програма на телебаченні розривається то міжпрограмними вставками-вкиданнями інформації; то в результаті безладного переходу глядача з каналу на канал; то за рахунок інтерактивності, коли глядач зустрічається з миттєвою, позаекранною і позаефірною реальністю.

Гіпертекстуальність проявляється у взаємодії елементів різних просторово-часових пластів, що знаходяться на території різних телеканалів і навіть за межею справжньої реальності, у певних уявних, віртуальних світах. І можливості тут убачаються колосальні. Отже, сьогодні часто пишуть про наявність смислової розпливчастості і невизначеності термінів «формат», «жанр», «стиль» у ЗМІ. Але їх не тільки важливо, а й необхідно чітко ідентифікувати. Адекватне сприйняття понять може стати чинником захисту від маніпуляцій. Захищеність населення від маніпулятивних і деструктивних комунікативних впливів є основою інформаційної безпеки і повинна стати однією з пріоритетних цілей загальнонаціональної інформаційної політики.

Справжній прорив у візуальності в XXI ст. пов'язаний із накладенням трьох аспектів:

1) спрощення техніки – не потрібно возитися з проявниками, закріплювачами, достатньо натиснути на кнопку – і результат отриманий; 2) поява засобів для обробки зображень показує, що ми вже не сприймаємо зображення як копію реальності, надаючи можливість кожному бажаючому внести в неї зміни;

3) канали трансляції – бурхливий розвиток Інтернету дав змогу не просто знімати, а й викладати на загальний огляд свої роботи. Якщо раніше аудиторією аматорських знімків і відео було обмежене коло родичів і знайомих, то зараз будь-який користувач всесвітньої мережі має потенційну можливість стати як героєм, так і глядачем.

Поява ресурсів Web 2.0 стала однією з революційних подій у сучасній історії медіа. Автор терміна Тім О'Райлі вказав на нечіткі межі поняття, але ядром будь-якого визначення Web 2.0 є зміна форми взаємодії користувачів із ресурсами. За своєю суттю концепція Web 2.0 була передбачена в творчості Ж. Дельоза і Ф. Гваттарі, які сформулювали ідею «різому». У 1990-ті роки різому ототожнювали з Інтернетом у цілому, сама метафора «всесвітнє павутиння», по суті, є однією з форм різомної струк-

тури, але нині логічніше говорити саме про ресурси Web 2.0 як про втілення ідеї Дельоза і Гваттарі. Якщо в традиційних медіа людям відводиться роль споживачів, які можуть брати участь у створенні контенту тільки своєю увагою/неувагою, то в сучасну епоху вони стають масовим виробником інформації. Своєю чергою, це призводить до появи безлічі форм самовираження, у тому числі й у візуальному середовищі. Із них для аналізу були відібрані чотири форми, дві з яких на даний момент є найбільш популярними, а дві інші – новими і показують певну тенденцію в розвитку Інтернет-візуальності. У 2005 р. був розміщений перший ролик на YouTube, що відкрило епоху Інтернет-відео [3]. Дуже швидко ресурс набуває популярності і після продажу стає частиною корпорації Google, що дає додаткові можливості для розвитку. У результаті YouTube за роки свого існування перетворюється на синонім відео в Інтернеті. Про популярність даного ресурсу свідчить той факт, що він є третім за популярністю сайтом у світі [3], кожен день на нього заходить кілька мільярдів користувачів. Але крім нього в різних країнах існують свої аналоги, які збільшують кількість споживаної візуальної інформації.

Так, згідно з останніми дослідженнями, Інтернет-користувачі витрачають на перегляд відео в мережі добу протягом кожного місяця [5]. Така популярність робить Інтернет-відео потужним інструментом: з'являються люди, які отримують популярність завдяки своїм роликам в Інтернеті. YouTube є точкою перетину професійного і аматорського контенту. Для традиційних медіагравців він набирає величезну вагу як майданчик для поширення своєї продукції: якщо раніше журналісти ретельно ставилися до викладання своїх ефірів у мережу, то зараз рідкісний канал не має свого офіційного представництва на сервісі. Для пересічних громадян це ніби медіаліфт, коли можна з онлайну вийти в офлайн. Так, на багатьох телеканалах виникають навіть спеціальні передачі або рубрики, які знайомлять глядачів ТБ із найцікавішими роликами з YouTube.

У домережеву добу цю роль виконували передачі з домашнім відео, коли люди надсилали відзняті кумедні випадки в надії отримати приз за перемогу в конкурсі. Зараз матеріальна вигода змінилася нематеріальною, і головною винагородою стає сам факт перегляду іншими людьми. Новини на YouTube, на думку сучасних Інтернет-користувачів, представлені в більш живому і «людяному» форматі, ніж традиційне освітлення, пропоноване провідними телеканалами. YouTube найімовірно інтерактивний, він дає змогу користувачам коментувати розміщений контент, спілкуватися з ньюсмейкерами, таким чином, кому-

нікація між аудиторією і провайдером інформації стає по-справжньому двосторонньою, чого і бажають Інтернет-користувачі [2]. Ще однією особливістю сервісу, що споріднює його з різомою, є фактична неосязність. Якщо вимірювати кількісно, то інформація, розміщена на YouTube, перевищує за обсягом усе, що було зафіксовано в книгах. Людина за все своє життя, навіть якщо вона займатиметься цим 24 години і 7 днів на тиждень, не зможе подивитися всі відео, представлені на порталі.

У 2010 р. світ дізнався про Instagram: додаток не тільки спрощував обмін фотографіями між користувачами, а й пропонував набір фільтрів, який давав змогу одним натисканням надати світлинам додаткову естетику [3]. Процес обробки ще більше спростився, тепер навіть не треба взаємодіяти з редакторами зображень.

ЗМІ намагаються не відставати від постійно зростаючої аудиторії, створюючи представництво на даному ресурсі або викладаючи фотозвіти про життя редакції, або ділячись із підписниками новими світлинами. Останнім часом можна виявити зростання популярності в мережі проміжних форм між статичним і рухомих зображенням. Так, другу хвилю популярності переживає GIF-анімація. Наприклад, адміністрація Facebook, яка довгий час була противником цієї форми, дозволила даний тип анімації, чим викликала ажіотаж у користувачів [5].

У підсумку, кажучи про нову візуальність, можна відзначити, що поступово зображення в різних формах витісняють тексти з мережевого простору. Сприйняття візуальних зображень дано людині від природи, тоді як читанню текстів необхідно вчитися і прикладати значно більше зусиль. В умовах великої кількості інформації і дефіциту часу людям набагато простіше дивитися картинку і відео, ніж вникати в зміст написаного. Ми звикли, що у центрі культури знаходиться письмовий текст, але цілком імовірно, що ми спостерігаємо початок нової ери візуальності, своєрідне цифрове середньовіччя, де замість ікон у людей будуть смартфони та планшети. Візуальність в Інтернеті ставить перед традиційними ЗМІ низку непростих питань. Логіка більшості редакцій виходить зі створення тексту для читання, навіть телевізійні передачі базуються на написаних сюжетах, тому спостерігається явне відставання від запитів публіки.

Але гонитва за смаками споживача призводить до руйнування культуротворчої ролі ЗМІ: випускаючи цікаві та значущі матеріали, редакція буде здатна зацікавити людину не просто розгляданням картинок, а й читанням. Цілком можливо, що бурхливий розвиток мережевих технологій призведе до ситуації, коли звичне для нас уявлення про журналістику зникне

або вельми значно трансформується. З'являються якісні синтетичні та інтерактивні жанри, які будуть побудовані не просто на предстваленні різного типу контенту, як припускає конвергенція, а на з'єднанні їх у такий собі мікс. І в найближчому майбутньому ЗМІ будуть нагадувати скоріше комп'ютерну гру, ніж газету або телебачення. Щодня Інтернет-комунікації заволодівають усе більшою кількістю користувачів мас-медіа, використовуючи у своїй роботі різні прийоми: стрічки новин, сайти, онлайн-мовлення, форуми, чати, електронну пошту і т. д. І не дивно, що на даний момент електронні ЗМІ є найбільш повними, оперативними та доступними джерелами інформації і засобом масової комунікації. Логічним є те, що сучасна масова аудиторія значно відрізняється від своєї попередниці, що яскраво проявляється у використанні альтернативних каналів інформації ЗМІ.

Саме покоління Міленіуму сприяло різкому підйому електронних ЗМІ та призвело до появи абсолютно нових видів поширення інформації. Одним із улюблених засобів масової комунікації сучасних користувачів останнім часом прийнято вважати не зовсім звичний сайт, канал або новинну стрічку. Величезна кількість користувачів мережі Інтернет знаходяться в просторі найвідомішого світового відеохостингу YouTube. Слово YouTube – складне слово, перший компонент якого – американський жаргонізм (tube – труба або телевізор), перекладається українською мовою як «ваш телеканал» [5].

Для багатьох користувачів, особливо молоді, YouTube замінює сучасне телебачення (наприклад, канали «Кіносалони», «Новинки кіно і мультфільмів», «Корпорація фільмів»). Або ж канали, повністю присвячені контенту телевізійної версії, такі як «1 + 1», «ТСН», «5 канал» і т. д. У даному відеохостингу користуватися архівами каналів набагато зручніше, ніж у пошуковій мережі. Сьогодні на YouTube нерідко відбуваються онлайн-трансляції концертів, лекцій та практик, які користувачі сервісу дивляться вже в прямому ефірі. Для того щоб мати доступ до прямих трансляцій, досить увійти в розділ «Прямий ефір», де перед користувачем постає звірка каналів. У ній підібрано мовлення як ТВ-каналів, так і каналів блогерів. Сьогодні YouTube – це відеохостингова компанія, що надає користувачам послуги зберігання, доставки та показу відео. Користувачі можуть завантажувати, переглядати, оцінювати, коментувати, відправляти повідомлення і ділитися тими чи іншими відеозаписами. На сайті представлено фільми, музичні кліпи, трейлери, новини, освітні передачі, а також відеозаписи, включаючи відеоблоги, слайд-шоу, гумористичні відеоролики та ін. За даними журналу «Тиждень», у квітні

2020 р. 12% аудиторії сервісу, або близько 100 млн осіб, становили вихідці з пострадянського простору [7]. Судячи з останніх даних, серед аудиторії YouTube переважають люди у віці від 18 до 34 років.

YouTube сьогодні – це не просто світове відеосховище, де зібрані відеозаписи різної якості, авторів, тем. YouTube – це повноцінний засіб масової інформації, який зміщує новинні стрічки та інформаційні канали в Інтернеті з рядків популярності вниз. У відеохостингу представлені «Новини», де зібрана найцікавіша, а головне – актуальна інформація з усіх куточків світу. У лічені секунди на порталі з'являються випуски новин з усіх центральних каналів, які відрізняються за ступенем актуальності і важливості для аудиторії. Наприклад, у добірці «Головні новини» зібрано кращі новини з каналів за останню добу.

Окрім того, усі новини поділені на тематичні розділи: «Новини спорту», «Новини шоу-бізнесу», «Світові новини», «Новини України» і т. ін. Тобто кожен користувач може підібрати новини для себе, виходячи зі своїх інтересів і пріоритетів, не витрачаючи час у довгих пошуках на різних сайтах або ТБ-каналах. Користувач вибирає свій канал, підписується на нього й отримує потрібні йому факти і події щодня, без витрачання часу та додаткових коштів. Після перегляду вибраного відео користувачеві надається низка інших відео, узагальнених за вибраною темою і зібраних із різних каналів YouTube. Даний прийом отримав назву «розумної збірки», що спрощує пошуки різних думок і бачень проблеми по одній темі. Окрім того, ще одним плюсом YouTube є прямі трансляції як із центральних каналів, так і з каналів блогерів. Необхідно врахувати, що новини в блогах відрізняються безпосередністю мовлення і відсутністю будь-якої цензури, огляди важливих подій деяких блогерів можуть бути кориснішими і набагато змістовнішими за спеціальні розслідування центральних телевізійних каналів. Не тільки вільний доступ і широкий спектр інформації приваблює сучасних користувачів, а й особливості візуалізації мовлення. Унікальні можливості платформи YouTube щодня сприяють зростанню числа користувачів. Сьогодні інформаційні канали та блоги замінюють звичні газети і новинні випуски на центральних каналах.

Мультимедійність має на увазі надання інформації у різних форматах, тобто можливість передачі повідомлень у різних знакових системах: вербальної, графічної, звукової, фото, відео та анімаційної. Це дає більш повну можливість для участі в інформаційному обміні і полегшує сприйняття інформаційного контенту. Багато редакцій намагаються успішно поєднати ці якості у своїй роботі, надаючи аудиторії текстову, аудіо-, фото- і відеоінфор-

мацію. Ці можливості створили нову тенденцію, яка характеризується обслуговуванням аудиторії в усіх формах. Модель редакції, яка обслуговує аудиторію на всіх платформах, отримала назву «конвергентна редакція».

Появі Інтернет-ЗМІ сприяли розвиток інформаційних і телекомунікаційних технологій, упровадження Інтернету в загальноосвітній простір. Також важливим чинником розвитку Інтернет-ЗМІ стала криза друкованих видань, пов'язана з важкими економічними умовами. Інтернет-ЗМІ (також web-ЗМІ, онлайн-ЗМІ) – рід ресурсів в Інтернеті, які виконують функції засобу масової інформації. ЗМІ в Інтернеті, так само як і традиційні медіа: газети, телебачення, радіомовлення, виробляють інформацію, створювану з певною періодичністю журналістським колективом, яка відображає життя суспільства. Функції ЗМІ в Інтернеті співвідносяться з класичними функціями традиційних ЗМІ, але специфічні в силу технічних можливостей Інтернету. Функції Інтернет-ЗМІ, з одного боку, зберігають властивий усім ЗМІ зміст, а з іншого – набувають специфіку, зумовлену середовищем. У мережевих ЗМІ особливого сенсу набуває комунікативна функція. В Інтернет-ЗМІ на відміну від традиційних ЗМІ найбільш успішно здійснюється двостороння модель комунікації. Читач Інтернет-ЗМІ – це не тільки одержувач інформації, а й повноправний учасник інформаційного обміну. Спілкування відбувається в режимі реального часу в одному і тому ж комунікативному середовищі. Наприклад, додаткові комунікативні функції сайтів

дають змогу влаштовувати обговорення теми, брати участь в опитуваннях і рейтингах популярних тем.

Таким чином, журналістська діяльність у соціальних мережах дає змогу, з одного боку, досягти цілей, яких не можна досягти іншими засобами, а з іншого – охопити додаткову аудиторію, яка може залишитися осторонь у разі використання інших методів медіакомунікацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амундсен К. Жінки та американська демократія. Більшість, яку змушують мовчати. 1976. 172 с.
2. Галецька О.В. Дослідження тенденцій та перспективних тематичних напрямків української журнальної періодики. *Збірник наукових праць Могиллянської школи журналістики НаУКМА*. 2010. 95 с.
3. Женченко М.І. Новітні редакторські професії в умовах конвергенції та мультимедіатизації ЗМІ. *Наукові записки Інституту журналістики*. 2012. Т. 49. С. 142–146.
4. Іванов В.Ф., Сердюк В.Є. Журналістська етика. *Вища школа*. 2017. 231 с.
5. Кривошея Г.П. Журналістика: поняття, терміни : навчальний посібник. Київ : КиМо, 2004. 205 с.
6. Нетреба М.М. «Екстремальна» журналістика на телебаченні: етичний аспект. *Держава та регіони. Серія «Соціальні комунікації»*. 2016. № 3. С. 114–118.
7. Нетреба М.М., Непомняща К.А. Робота журналіста в екстремальних ситуаціях. *Соціальні комунікації*. 2016. № 1(25). С. 93–98.
8. Тимошик М.С. Видавнича справа та редагування : навчальний посібник. Київ : Ін Юре, 2004. 224 с.

СЕКЦІЯ 2

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У ВИМІРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ

RESILIENCE IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES

Статтю присвячено теоретичному аналізу резильєнтності, а також теоретико-методологічним підходам до дослідження цього феномена у психології. Резильєнтність розглядається як здатність індивідів не лише адаптуватися до складних та кризових ситуацій, а й відновлюватися після них, досягаючи позитивних результатів, що зумовлює особливу увагу до цього феномена у сучасних психологічних дослідженнях. У статті проаналізовано різні підходи до розуміння резильєнтності, зокрема біологічні, психологічні та соціальні аспекти. У контексті біологічного підходу досліджуються генетичні чинники і нейрофізіологічні процеси, які можуть впливати на стійкість людини до стресу. Психологічний аспект розглядає внутрішні ресурси індивіда, насамперед особистісні характеристики, що сприяють розвитку резильєнтності (внутрішній локус контролю, оптимізм, емоційна стабільність та ін.). Соціальний аспект підкреслює роль соціального оточення та підтримки, що є важливими чинниками у процесі відновлення та адаптації особистості. Розглянуто основні чинники, що впливають на розвиток резильєнтності, серед яких – особистісні характеристики, соціальна підтримка, стратегії подолання стресу та адаптивні механізми, які дають змогу індивіду ефективно справлятися з викликами. Особливу увагу приділено конструктивістському підходу, який акцентує на важливості активної ролі індивіда у процесі подолання труднощів та відновлення. Цей підхід розглядає резильєнтність як динамічний процес, що передбачає взаємодію особистісного та соціального чинників. Теоретичні моделі резильєнтності розглядаються у контексті сучасних досліджень, де вони аналізуються з різних точок зору, включаючи біологічні, психологічні та соціальні чинники, що впливають на здатність людини адаптуватися до складних обставин і ефективно долати стресові ситуації.

Ключові слова: резильєнтність, психологічні дослідження, теоретико-методологічні підходи, стрес, адаптація, соціальна підтримка, стратегії подолання.

The article is dedicated to the theoretical analysis of resilience, as well as theoretical and methodological approaches to studying this phenomenon in psychology. Resilience is considered the ability of individuals not only to adapt to challenging and crisis situations but also to recover from them, achieving positive outcomes, making this phenomenon central in contemporary psychological research. The article analyzes various approaches to understanding resilience, including biological, psychological, and social aspects. The biological approach includes the study of genetic factors and neurophysiological processes that may influence stress resilience. The psychological aspect considers the individual's internal resources, such as personality traits that contribute to resilience development, for example, internal locus of control, optimism, and emotional stability. The social aspect emphasizes the role of social environment and support as important factors in the process of recovery and adaptation. The main factors influencing the development of resilience are examined, including personality traits, social support, coping strategies, and adaptive mechanisms that enable individuals to effectively deal with challenges. Special attention is given to the constructivist approach, which highlights the importance of the individual's active role in overcoming difficulties and recovery. This approach views resilience as a dynamic process that involves the interaction between personal and social factors. Theoretical models of resilience are considered in the context of modern research, where they are analyzed from different perspectives, including biological, psychological and social factors that affect a person's ability to adapt to difficult circumstances and effectively cope with stressful situations.

Key words: resilience, psychological research, theoretical and methodological approaches, stress, adaptation, social support, coping strategies.

УДК 159.942
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.2>

Дзюнь Х.Б.

аспірантка кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

У сучасній психології резильєнтність стала однією з ключових проблем наукових досліджень, особливо в умовах глобальних криз, таких як економічні потрясіння, війни та пандемії. Резильєнтність відображає здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після них, що сприяє збереженню і підтримці психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

Мета статті – проаналізувати теоретико-методологічні підходи до дослідження резильєнтності особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. Вивчення резильєнтності допомагає розробити ефективні стратегії соціальної та психологічної підтримки людей в умовах стресу та кризових ситуацій.

Термін «резильєнтність» був запозичений із фізики, де він позначає здатність матеріалу

відновлювати свою початкову форму після деформації. У психології цей термін відображає здатність людини відновлювати нормальне та повноцінне життя у складних життєвих обставинах. Одне з найпоширеніших визначень цього поняття належить Ф. Лозелю, який описує резильєнтність як здатність до відновлення та адаптації в умовах стресу і травм [1].

Історичні корені теорії резильєнтності сягають середини ХХ ст. Цей період ознаменувався дослідженнями З. Фрейда, А. Фрейд, К. Холла і Г. Ліндцея, які розглядали резильєнтність як захисний механізм несвідомого, але сам термін не вживали.

Перші дослідження резильєнтності провели Е. Вернер та Р. Сміт, які вивчали дітей на острові Гаваї протягом тридцяти років. Їхні спостереження показали, що, незважаючи на негативні чинники, такі як бідність, постійний стрес і генетичні захворювання, третина дітей змогла адаптуватися до складних умов і досягти успіху. Ці діти демонстрували високу «еластичність психіки», що стало основою для визначення резильєнтності як здатності протистояти життєвим труднощам [13].

Подібні дослідження проводив М. Руттер, який вивчав дітей із сімей, де матері страждали на шизофренію. Учений увів поняття «позитивна адаптація», яке описувало здатність матерів спокійно реагувати на стрес, що впливав на їхніх дітей. М. Руттер також вивчав роль шкільного середовища, яке сприяло формуванню позитивної мотивації у дітей та їх сприйняттю світу. Дослідник наголошував, що генетичні чинники часто визначають індивідуальні відмінності у розвитку особистості [12].

У подальших дослідженнях науковці А. Мастен та А. Антоновський зосередили свою увагу на дослідженні захисних механізмів та адаптаційних стратегій, що допомагають особистості ефективно долати стресові ситуації та зберігати емоційну рівновагу. Вони підкреслювали, що життєві цінності, переконання, а також особисті смисли мають вирішальне значення у стабілізації психічного благополуччя, оскільки саме вони формують основу для розуміння людиною свого місця у світі, надають їй сенс існування та мотивують до подолання життєвих труднощів. Дослідники також зазначали, що міцність соціальних зв'язків та підтримка з боку оточення є критично важливими чинниками для розвитку адаптаційних можливостей та підвищення загальної стійкості особистості в умовах стресу [9].

На межі ХХ та ХХІ ст. дослідники звернули увагу на вплив зовнішніх чинників, зокрема сімейного та соціального середовища, на розвиток резильєнтності. Наприклад, дослідження, проведене на базі Search Institute у Канаді, виявило, що студенти вважають важливими для резильєнтності як внутрішні

(моральні та етичні цінності), так і зовнішні (підтримка, соціальна компетентність) чинники [6].

Із початку ХХІ ст. резильєнтність стала вивчатися й у контексті дослідження екологічних чинників. Так, Ю. Бронфенбреннер обґрунтував вплив екологічного середовища на розвиток особистості, а Ф. Мотті-Стефаніді та її колеги з Афінського університету, досліджуючи вплив економічної кризи на адаптацію молоді, дійшли висновку, що на резильєнтність особистості впливають не лише соціальні, а й економічні чинники [10].

Пандемія COVID-19 та війна в Україні призвели до появи нових психологічних досліджень. Аналіз наукових джерел із проблеми дослідження показав, що сучасні дослідники використовують низку термінів, пов'язаних із резильєнтністю, зокрема такі: «стресостійкість», «життєстійкість», «відновлення після втрати». Це пов'язано зі складністю феномена резильєнтності та спробами його концептуалізації і змістового визначення. Сучасні дослідники здебільшого розглядають резильєнтність як здатність людини амортизувати вплив стресових чинників через актуалізацію особистісних і соціальних ресурсів. При цьому увагу багатьох дослідників привертає не лише трактування сутності цього феномена, а й становлення та вивчення проблеми резильєнтності особистості в історії наукової думки.

Г.П. Лазос виокремлює такі основні етапи дослідження резильєнтності особистості [2]:

1) перший етап (1990 р.) – увага дослідників фокусується на феноменологічному описі резильєнтних якостей особистості та адаптаційних механізмів;

2) другий етап (2002 р.) – вивчення резильєнтності як динамічного процесу, що сприяє адаптації людини до стресу та реінтеграції після травм;

3) третій етап (2012 р.) – визнання внутрішньої мотиваційної сили особистості, що допомагає подолати виклики та сприяє психологічному зростанню;

4) четвертий етап (2014 р.) – характеризується мультидисциплінарним підходом, який урахує нейробіологічні, біохімічні та генетичні чинники, що впливають на адаптацію індивідів до стресових ситуацій та їх здатність до відновлення після травматичних подій. Цей підхід допомагає глибше розуміти механізми резильєнтності та розробляти ефективніші стратегії підтримки психічного здоров'я.

Аналіз теоретичних підходів до визначення поняття «резильєнтність» показав, що науковці трактують його з різних дослідницьких позицій.

М. Руттер визначає резильєнтність як феномен взаємодії захисних чинників ризику, індивідуальних, сімейних та соціокультурних впливів [12].

Р. Неман визначає резильєнтність як здатність людини адаптуватися до різних життєвих обставин, зокрема у випадках трагедій, травм, труднощів і постійних стресових ситуацій [11].

Згідно з К. Болтон, резильєнтність можна розглядати як гіпотетичний комплекс захисних чинників, які допомагають людині уникати дезадаптації після впливу стресових подій [6].

С. Фергус і М. Цімерман визначають резильєнтність як процес, що включає подолання негативних наслідків травматичних подій, успішне опанування їхніх наслідків, а також уникнення ризикових і негативних траєкторій життя та розвитку [8].

Е. Мастен характеризує резильєнтність як здатність динамічних систем, будь то проявлена чи потенційна, адаптуватися до порушень, що загрожують її нормальному функціонуванню, життєздатності або розвитку; це позитивна адаптація або розвиток у відповідь на негативні впливи [9].

Вітчизняні науковці також зробили важливий внесок у дослідження феномену резильєнтності, додаючи нові розуміння та підходи до вивчення цього поняття. Так, зокрема, О.М. Хамініч зазначає, що резильєнтність може розглядатися як особистісна характеристика або як динамічний процес, акцентуючи на важливості дослідження цього феномена в контексті адаптації та саморегуляції. К.А. Іванова та О.О. Шумило визначають резильєнтність як здатність успішно переносити негативні впливи та демонструвати гнучкість у стресових ситуаціях [5].

Г.П. Лазос розглядає резильєнтність як здатність до побудови нормального життя в умовах, які можуть бути складними [2]. Є.О. Грішин виокремлює три ключові аспекти цього феномена: пошук людиною життєвих ресурсів, гнучкі когнітивні та емоційні відповіді на життєві події та механізм адаптації до викликів [2].

Отже, теоретичний аналіз поняття «резильєнтність» показує, що у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі це поняття розглядається як здатність індивіда ефективно пристосовуватися й відновлюватися після складних або стресових ситуацій; здатність людини до життєздатності та життєстійкості. Різні підходи до визначення цього поняття підкреслюють його багатогранність та складність, вимагаючи урахування як особистісних характеристик, так і процесуальних аспектів у дослідженні резильєнтності.

Таким чином, резильєнтність є багатограним явищем, яке пов'язане з особистісними, міжособистісними та суспільними аспектами. Вона розвивається у процесі життєдіяльності особистості і відображає здатність психіки відновлюватися після негативних стресових впливів. Залежно від фокусу дослідження та

теоретико-методологічних підходів одні вчені (Р. Неман, К. Болтон, О.М. Хамініч) розглядають резильєнтність як особистісну властивість, інші (М. Руттер, С. Фергус, М. Цімерман, Ф. Лозель, Г. П. Лазос та ін.) – як динамічний процес. Разом із тим, учені дотримуються спільної думки, що резильєнтність відіграє ключову роль у формуванні та розвитку пост-травматичного стресового зростання особистості.

Аналіз теоретичних моделей резильєнтності показав, що вчені виокремлюють різні складники у її структурі.

Заслуговує на увагу теоретична модель резильєнтності, розроблена Г.П. Лазосом. Дослідник виокремлює три ключові компоненти [2]: чинники ризику, захисні чинники та чинники уразливості. Ці компоненти визначають здатність людини адаптуватися до складних ситуацій та долати стрес.

Теоретична модель, розроблена науковцями Г. Річардсон, К. Болтон та Е. Мастен, визначає чотири основні фази процесу резильєнтності [9]:

1) конфронтація з чинниками ризику. Людина стикається з травматичними подіями або несприятливими умовами, які загрожують її благополуччю. До цих чинників можуть належати природні катастрофи, війни, бідність, втрати, насильство та інші стресори;

2) активація захисних чинників і чинників уразливості. На цьому етапі мобілізуються як особистісні ресурси, такі як відповідальність і самооцінка, так і зовнішні джерела підтримки, наприклад допомога від родини та громади. Захисні чинники сприяють стійкості, тоді як чинники уразливості підвищують ризик дезадаптації;

3) взаємодія між захисними чинниками та чинниками уразливості відіграє центральну роль у процесі резильєнтності. Саме цей етап визначає, чи зможе людина подолати труднощі та ефективно адаптуватися до нових умов. Від того, як захисні чинники компенсують або послаблюють вплив чинників уразливості, залежить здатність людини зберегти стійкість і досягти позитивних змін у складних життєвих ситуаціях;

4) у результаті взаємодії різних чинників процес резильєнтності може призвести або до стійкої адаптації та розвитку (резильєнтності), або до дезадаптації, що може виявлятися у формі тривожності, депресії чи інших розладів.

Процесуальна модель резильєнтності, розроблена Г. Річардсон, Б. Нейгер, К. Кампфер, аналізує можливі результати відновлення після стресових ситуацій. Автори цієї моделі виділяють чотири основні шляхи реінтеграції, що можуть виникати у відповідь на стресові чинники [2]:

– резильєнтне відновлення: особистість не тільки долає труднощі, а й досягає нового рівня розуміння та зростання, що сприяє формуванню стійкості до майбутніх викликів;

– повернення до попереднього стану: відновлення до стану стабільності без значних змін. Однак такий тип відновлення не завжди можливий, особливо у разі серйозних утрат, як-от втрата фізичного здоров'я чи близьких людей;

– відновлення з втратами: цей шлях характеризується втратою мотивації та надії, що може призвести до часткової дезадаптації;

– дисфункціональна реінтеграція: у разі серйозного стресу людина може вдатися до деструктивної поведінки або негативних механізмів подолання, що вимагає психотерапевтичного втручання.

Слід зазначити, що автори цієї моделі чітко розмежовують резильєнтне відновлення та повернення до попереднього стану, підкреслюючи, що процеси відновлення можуть бути багатовимірними і тривати від кількох секунд до багатьох років.

Загалом резильєнтність є багатограним процесом, який включає як особистісні зміни, так і можливість повторних викликів і нових фаз адаптації. Вона забезпечує підтримку особистості у різних складних життєвих ситуаціях, особливо в умовах впливу стресових чинників.

На думку Д. Хелерстейн, на розвиток резильєнтності впливають такі чинники, як оптимізм, моральність, альтруїзм, віра, почуття гумору, соціальна підтримка, готовність зустріти страх, смисл та мета, а також освіта, які сприяють розвитку резильєнтності.

К. Черрі виокремлює такі типи резильєнтності [7]: фізична – здатність організму відновлюватися після фізичних навантажень або хвороб; психологічна – адаптація до змін і невизначеності; емоційна – контроль емоцій у стресових ситуаціях; соціальна – здатність спільнот відновлюватися після складних ситуацій через спільну роботу.

Таким чином, резильєнтність є складним і багатограним феноменом, який об'єднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Дослідники розглядають резильєнтність, з одного боку, як особистісну рису, з іншого – як динамічний процес, що варіюється залежно від теоретичних підходів і контексту дослідження.

Вивчення та аналіз наукових джерел із проблеми дослідження дали змогу внести певні доповнення та уточнення до змістового визначення поняття «резильєнтність». Ми розглядаємо резильєнтність як здатність особистості чинити опір стресу та ефективно відновлюватися після нього, тобто як адаптаційно-захисний механізм, що дає змогу протистояти стресовим чинникам, адаптуватися після психотравми,

відновлювати життєстійкість і зберігати психічне здоров'я та особистісну цілісність.

Аналіз резильєнтності є багатограним процесом, що охоплює різноманітні аспекти людської здатності адаптуватися до життєвих труднощів. Вивчення резильєнтності включає розгляд біологічних чинників, таких як генетичні та нейрофізіологічні особливості, які впливають на індивідуальні реакції на стрес. Психологічні ресурси, зокрема оптимізм, емоційна стабільність та здатність до саморегуляції, також відіграють ключову роль у формуванні стійкості. Важливим аспектом є соціальні умови, такі як підтримка з боку сім'ї, друзів та громади, які сприяють посиленню адаптивних механізмів і допомагають людині відновлюватися після травматичних подій.

Конструктивістський підхід до розуміння резильєнтності підкреслює активну участь індивіда в подоланні труднощів, розглядаючи резильєнтність як динамічний процес, що залежить від взаємодії між особистісними характеристиками та соціальними чинниками. Цей підхід визнає, що здатність до адаптації не є статичною рисою, а постійно розвивається в процесі життєвого досвіду, де індивіди навчаються використовувати свої ресурси та підтримку ззовні для ефективного подолання стресів.

Дослідження резильєнтності пройшло значний розвиток, починаючи від феноменологічного опису і вивчення захисних механізмів, що захищають психіку від негативних впливів, до більш складних моделей, які включають внутрішні мотиваційні сили і мультидисциплінарні підходи. Це означає, що сучасні дослідження резильєнтності враховують не лише психологічні аспекти, а й нейробіологічні, біохімічні та генетичні чинники, які разом формують здатність людини до відновлення й адаптації.

В умовах сучасних глобальних криз, таких як пандемія COVID-19 і війна в Україні, резильєнтність набуває особливого значення. Виникає необхідність в оновлених підходах до дослідження резильєнтності, зокрема у контексті її ролі у подоланні кризових ситуацій і тривалих стресових впливів. Розроблення ефективних стратегій підтримки, що враховують індивідуальні особливості, соціальні зв'язки та екологічні умови, стає ключовим завданням для забезпечення психологічного благополуччя. Такі стратегії можуть включати розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня соціальної підтримки, а також формування адаптивних способів подолання стресу, які сприяють зміцненню психічної стійкості та забезпечують довгострокове збереження здоров'я в умовах невизначеності та змін.

Перспективою подальших наших досліджень є вивчення психологічних умов розвитку резильєнтності студентської молоді у складних життєвих обставинах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О.Л. Арттерапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 3(29). С. 40–47.
2. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.
3. Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie I Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023.
4. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії* : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р. Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2022. С. 225–228.
5. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.
6. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. P. 118.
7. Cherry K., Mattiuzzi P.G. The Everything Psychology Book: Explore the human psyche and understand why we do the things we do Paperback November 16, 2010.
8. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 2005. № 26. P. 399.
9. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy. *Developmental Psychopathology*. 2011. № 23. P. 493–506.
10. Minkler M., Wallerstein N., Wilson N. Improving health through community organization and community building. *Health Behavior and Health Education*. 2008. № 3. P. 287–312.
11. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology : research and practice*. 2005. № 36. P. 227.
12. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. № 147. P. 598–611.
13. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

ВОЛЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, САМОКОНТРОЛЬ ТА ІНШІ «САМО»-ПРОЦЕСИ WILL, SELF-REGULATION, SELF-CONTROL AND OTHER “SELF”-PROCESSES

Статтю присвячено розкриттю ролі волі у системі психічної саморегуляції людини, її взаємозв'язків з іншими «само»-процесами. Проаналізовано різні концепції саморегуляції, самоконтролю, вольової регуляції. Зміст поняття «саморегуляція» у психології децю відрізняється від загальнонаукового, дослідники акцентують на її активному суб'єктному характері. Виділено два основні підходи на саморегуляцію залежно: 1) від співвідношення «гомеостаз – саморозвиток»; 2) від того, що виступає об'єктом саморегуляції. У першому підході об'єктом саморегуляції виступає стан людини: психічний, психофізіологічний, емоційний, функціональний; завдання саморегуляції – його стабілізувати, зберегти цілісність. У другому підході об'єктом саморегуляції виступає діяльність людини (найчастіше професійна); основне завдання саморегуляції полягає в ефективному та успішному досягненні поставлених цілей. У цьому разі можна поставити знак рівності між саморегуляцією і самоуправлінням, самоменеджментом, самоорганізацією. Між поняттями, які характеризують саморегуляцію та вольову сферу, немає чітких границь, часто вони перетинаються. Ураховуючи багатоаспектність феномену волі та багатофункціональність вольової регуляції, воля є обов'язковим складником різних моделей саморегуляції, часто виступає у них під іменами інших «само»-процесів. Ключовими властивостями, які характеризують людину як суб'єкта саморегуляції, поруч із когнітивними виступають вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, самостійність, самоконтроль, улевненість, стійкість. Зроблено висновок про ієрархічний характер і самої системи вольової регуляції. Вольова регуляція відіграє роль «силового блоку» будь-якої ієрархічної системи саморегуляції, «відділи» якого представлено на різних рівнях ієрархії (мотиваційному, операційно-технічному, на рівні регуляції психічного стану).

Ключові слова: воля, саморегуляція, самоконтроль, вольова регуляція, «само»-процеси, суб'єктність.

The article is devoted to revealing the role of will in the system of mental self-regulation of a person, its interrelationships with other «self» processes. Various concepts of self-regulation, self-control, volitional regulation are analyzed. The content of the concept of «self-regulation» in psychology is somewhat different from the general scientific one; researchers emphasize its active subject character. Two main approaches to self-regulation are distinguished, depending on: 1) the ratio «homeostasis – self-development»; 2) from what is the object of self-regulation. In the first approach, the object of self-regulation is the human condition – mental, psychophysiological, emotional and functional; the task of self-regulation is to stabilize it, to preserve its integrity. In the second approach, the object of self-regulation is human activity (most often professional); the main task of self-regulation is the effective and successful achievement of the set goals. In this case, you can put an equal sign between self-regulation and self-management, self-management, self-organization. There are no clear boundaries between the concepts characterizing self-regulation and volitional sphere, they often overlap. Taking into account the multifaceted nature of the phenomenon of will and the multi-functionality of volitional regulation, will is a mandatory component of various models of self-regulation, often appearing in them under the names of other «self» processes. The key properties that characterize a person as a subject of self-regulation, along with cognitive ones, are volitional qualities: purposefulness, persistence, decisiveness, initiative, independence, self-control, confidence, stability. A conclusion was made about the hierarchical nature of the volitional regulation system itself. Volitional regulation plays the role of a «power block» of any hierarchical system of self-regulation, whose «departments» are represented at different levels of the hierarchy (motivational, operational-technical, at the level of mental state regulation).

Key words: will, self-regulation, self-control, volitional regulation, «self»-processes, subjectivity.

UDK 159.947
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.3>

Шамлян К.М.

к.психол.н.н.,
доцент кафедри теоретичної
і практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Вивчення вольового потенціалу особистості є дуже актуальним. Воля уособлює якості людини, життєво необхідні сьогодні для виживання та перемоги у війні: силу, незламність, рішучість, сміливість, мужність, терпіння. Тлумачний словник української мови волю визначає так: 1) одна з функцій людської психіки, яка полягає, насамперед, у владі над собою, керуванні своїми діями й свідомому регулюванні своєї поведінки; 2) бажання, хотіння; 3) право розпоряджатися на свій розсуд; влада; 4) відсутність обмежень; привілля; 5) свобода, незалежність; протилежне неволя, рабство [16, с. 735].

Аналіз останніх публікацій. Багатозначність проблеми волі зумовлює різні підходи до її вивчення. В українській психології проблема волі традиційно тісно пов'язана з фор-

муванням особистості, її морального стрижня. У сучасних дослідженнях волі виділяють такі напрями: 1) прикладні дослідження вольової та емоційно-вольової регуляції у різних сферах діяльності (навчальній, професійній, у системі реабілітації та підтримання здоров'я); 2) значення вольової регуляції для самореалізації та саморозвитку особистості; 3) виховання вольових якостей особистості засобами фізичної культури та спорту, де необхідним принципом є створення ситуації подолання перешкод; 4) виховання вольових якостей у навчальній діяльності (зазвичай у початковій школі) та роль вольових якостей учнів у досягненні академічної успішності [21].

Нині у вивченні волі переважає регуляційний підхід: воля у дослідженнях найчастіше

постає як процес та/або здатність людини здійснювати різні функції вольової регуляції. Однак представлений проблеми волі в українських публікаціях сьогодні не відповідає її значущості для теорії і суспільної практики.

Разом із цим більш загальна тема психічної (насамперед свідомої) саморегуляції людини відноситься до найбільш розроблених у психології. За останні двадцять років із цієї теми українськими авторами було опубліковано декілька монографій (Ж.П. Вірна, В.М. Чайка, В.О. Олефір, М.В. Гриньова, Е.М. Балашов). Учені досліджують різні види та аспекти саморегуляції: саморегуляцію діяльності (різних її видів, насамперед навчальної та професійної), саморегуляцію суб'єктної активності, саморегуляцію довільної активності людини, саморегуляцію поведінки, вольову, емоційну, емоційно-вольову, моральну, ціннісну, особистісну, ціннісно-смыслову, мотиваційно-смыслову, інтелектуальну, рефлексивну, соціальну, саморегуляцію психічних станів, саморегуляцію функціональних станів тощо.

В останні декілька років предметом підвищеного наукового інтересу українських психологів виступають дотичні до саморегуляції теми – самодетермінації (Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська) та самопроекування (Н.В. Чепелева, М.Л. Смульсон, О.В. Зазимко, С.Ю. Гуцол). У дослідженнях саморегуляції та інших «само»-процесів, на нашу думку, воля часто-густо розчиняється в них та/або виступає під іншими назвами, незважаючи на те що, по суті, її характеристики (специфічні ознаки) становлять стрижень відповідних теоретичних моделей.

Мета статті – розкрити роль волі у системі психічної саморегуляції людини, її взаємозв'язки з іншими «само»-процесами.

Виклад основного матеріалу. Предметом психологічного дослідження проблеми волі у різні часи були різні її аспекти. Народжена волюнтаризмом проблема волі як проблема свободи людини мати свої бажання та переконання і діяти за своєю волею у психології від самого початку постала як проблема реалізації цієї свободи у конкретних умовах цілеспрямованої активності людини. Реалізація бажання на практиці часто пов'язана з досить складним та багатофункціональним процесом досягнення поставлених цілей, пояснення якого найкраще вписується в рамки регуляційного підходу. Можливо, тому сьогодні регуляційний підхід у психологічних дослідженнях вольової сфери залишається переважаючим. Поняття «воля» та «вольова регуляція» вчені використовують як синоніми.

Запровадження регуляційного підходу до вивчення волі пов'язано з працями Ю. Куля та Й. Бекмана [25; 26], які одні з перших відокре-

мили вольові процеси від мотиваційних, акцентуючи на тому, що найважливішим у феномені волі є не спонукання до дії, а власне її виконання. Завдяки теорії Ю. Куля проблема волі у психології була поставлена як проблема «контролю над дією». В основі теорії лежить припущення про те, що цілеспрямована поведінка передбачає проходження двох фаз: вибору (вибір мети, формування наміру) та реалізації (здійснення наміру). Основна функція вольової регуляції, за Ю. Кулем, полягає в утриманні наміру в активному стані в умовах сприятливих для її реалізації. Вольові процеси мають забезпечувати намір енергією і контролювати підтримку виконання дії.

Контроль над дією є системою психічних функцій (субсистем контролю), гнучка взаємодія яких повинна забезпечити реалізацію наміру: мотиваційний, емоційний, перцептивний, поведінковий контроль, контроль уваги, контроль активізації зусиль, контроль кодування та оперативна пам'ять. Ці функції контролю здійснюються на свідомому і на несвідомому рівнях і вмикаються тоді, коли реалізація наміру зустрічається з різного роду перешкодами та труднощами.

Ю. Куль виділяє два типи вольової регуляції: самоконтроль (Selbstkontrolle), що відповідає традиційному розумінню волі, та саморегуляцію (Selbstregulation). Феноменологія суб'єктивних переживань, характерних для обох типів, описана у роботі К. Соколовські.

За К. Соколовські [29], тип регуляції «самоконтроль» феноменологічно виявляється, насамперед, у довільній увазі, спрямованій на цільовий об'єкт, та у зусиллі суб'єкта підвищити рівень власної активності. Емоції, які переважно пов'язані з кінцевим результатом (побоювання «чи вийде?»), постійно присутні у свідомості людини і сприймаються як такі, що заважають. Емоційна напруга переважає операційну. Для запобігання зриву діяльності за виникнення перешкод потрібні додаткові цикли довільного контролю. Характерне активне придушення чинників (наприклад, конкуруючого наміру або думок про неуспіх), що виводять систему з рівноваги. Це придушення здійснюється вольовим зусиллям із боку «Я» і супроводжується переживанням конфлікту. Однак придушення тенденції, зберігаючи потенціал протидії, призводять до повторення нового циклу придушення з боку «Я» і, як наслідок, до ескалації напруги. Процес узгодження всередині системи може настільки затягнутися, що початкова тенденція до дії так і не буде ініційована або, будучи ініційованою, не буде завершена. Спроби придушення негативних чинників (наприклад, у формі самонаказу) задіють значні ресурси, які б могли були скеровані на регуляцію дії.

Другий тип «саморегуляція» виявляється,

насамперед, у мимовільній увазі до цільового об'єкта та відсутністю зусиль людини задля енергетизації своєї поведінки. Емоції пов'язані здебільшого з процесом виконання дії (наприклад, досада «я зробив неправильно», радість – «це зробив добре»). Емоційна напруга залишається відносно низькою, незважаючи на об'єктивно високу операційну напругу. Виникаючи у ході діяльності перешкоди викликають мимовільне збільшення зусиль суб'єкта для досягнення мети. Система функціонує за «демократичним» принципом: ефект саморегуляції складається зі спільної роботи всіх компонентів системи і не потребує постійних контролюючих впливів із боку «Я».

Ураховуючи множинність психологічних механізмів, які опосередковують вольовий процес, стає зрозумілим, чому Ю. Куль відмовляється від застосування поняття «воля». Традиційний для волі «силовий» сценарій тут не є основним; іншими словами, вся система контролю за дією повинна уберегти суб'єкта від надмірної витрати енергії та сил, пов'язаних із вольовими зусиллями, зробивши шлях реалізації наміру більш гнучким, виваженим і менш напруженим.

Теорія контролю над дією послужила однією з основ для розроблення концепцій саморегульованого навчання SRL – self-regulated-learning [30], основна ідея яких полягає у тому, що основною причиною неуспішного навчання є низька здатність учнів застосовувати саморегуляцію, тому процес навчання буде успішнішим, якщо учні будуть свідоміше підходити до свого навчання і намагатися впливати на нього, керуючи власними зусиллями, мотивацією, наполегливістю.

У дослідженні В. Циммермана [31] було показано, що учнів із високою саморегуляцією вчителі характеризують як: а) самостійних людей, які мають надзвичайну наполегливість у навчанні; б) упевнених, стратегічних і винахідливих у подоланні проблем; в) таких, які зазвичай самостійно реагують на результати виконання завдання.

В. Циммерман запропонував концептуальну модель саморегуляції, яка передбачає аналіз саморегуляції у чотирьох вимірах, кожен з яких пов'язаний з основними психологічними аспектами навчання: мотивація, методи, результати діяльності, екологічні ресурси. Визначальним для здійснення саморегуляції служить критерій особистого вибору і контролю (для кожного із цих вимірів), тому модель рясніє «само»-процесами

Перший вимір стосується мотивації учнів до саморегуляції свого навчання і відповідає на питання Why? (Чому?); атрибутами саморегуляції тут виступають більша внутрішня мотивація або самомотивація. Перевага віддається терміну «самотивація» (self-motivated)

перед «внутрішньою мотивацією», оскільки останній часто означає, що мотивація походить від завдання, тоді як перший припускає в учня постійну мотивацію, яка випливає з його уявлень про самоефективність (self-efficacy), і використання таких процесів саморегуляції під час навчання, як самостійна постановка цілей (self-goals). Другий вимір стосується саморегуляції методів навчання і відповідає на питання How? (Як?). Для того щоб учні могли самостійно регулювати свій метод академічного навчання, їм потрібно надати вибір у методах навчання. Інший аспект цього виміру стосується використання учнями часу. Третій вимір стосується результатів навчання – What? (Що?). Атрибутом саморегуляції виступає самоусвідомлення (self-aware) учнями результатів навчання. Ця форма саморегуляції передбачає такі процеси, як самомоніторинг (self-monitoring), самооцінка (self-judgment), самоконтроль, контроль над дією (action control), воля (volition). Четвертий вимір – питання Where? (Де? або З ким?) стосується зусиль учнів саморегулювати своє фізичне та соціальне середовище для досягнення цілей навчання.

Л. Корно [23; 24], спираючись на концепції Ю. Куля і Х. Хекхаузена, досліджував роль волі у саморегуляції навчання. Вольові процеси мають забезпечувати зв'язок між наміром і досягненням навчальної мети. Часто виконання навчального завдання потребує значного часу, упродовж якого мотивація може змінюватися так, що рівень навчальної мотивації може стати недостатнім для реалізації наміру. Володіння необхідними когнітивними стратегіями також може не забезпечувати успішного виконання завдання. За увагу учня конкурує велика кількість різноманітних стимулів шкільного середовища. Для того щоб захистити намір учитися від конкуруючих цілей та інтересів і виконати навчальне завдання до кінця, учень повинен володіти певними спеціальними навичками і стратегіями вольової саморегуляції.

Вольові процеси являють собою думки і дії, спрямовані на підтримання наміру досягнути певної мети в умовах внутрішніх і зовнішніх перешкод, і виступають частиною більш широкої системи саморегуляції. Вольова регуляція бере участь у формуванні плану підтримки мотивації і досягнення цілей за допомогою стратегічного управління пізнавальними та афективними процесами у ході виконання завдання.

Отже, у процесі реалізації навчального наміру учні використовують два типи стратегій: когнітивні і вольові (метакогнітивні і метамотиваційні). Вольові стратегії захищають намір учитися і виконують функцію посередника між намірами та стратегіями навчання. [23]

На думку теоретиків саморегульованого навчання, підходи до нього у XXI ст. мають значно змінитися. Американський психолог і педагог Ричард Кеш [22] указує на найсуттєвіші зміни, які він спостерігав у неоміленіалів (дітей, народжених після 2000 р.), – це їхня невинна потреба в стимуляції та зменшення концентрації уваги. Технологічний прогрес дав змогу учням швидко отримувати доступ до інформації та контактувати з іншими через віртуальну реальність; у зв'язку із цим учителі перебувають у жорсткій конкуренції із силами, які щодня, щомиті привертають увагу дітей. Тему саморегуляції підтримують популярні медіа та видання, використовуючи такі слова, як «твердість», «рішучість», «непохитність», «мислення», «драйв» і «самоконтроль», підкреслюючи тим, що найважливіше для досягнення успіху сьогодні – це вміння уникати відволікань, залишатися зосередженим на виконанні завдань і розвивати відчуття самостійності у навчанні.

Р. Кеш [22] пропонує модель саморегульованого навчання, яка містить три виміри: саморегуляція афекту, саморегуляція поведінки і саморегуляція пізнання. Саморегуляція постає процесом, за допомогою якого учні систематично особисто активізують і підтримують афекти, поведінку та мислення, які скеровані на цілі навчання.

Три виміри SRL тісно переплетені і в успішних учнів працюють у тандемі. Завдяки цій моделі процес саморегуляції стає зрозумілим і простим як абетка ABC: Affect (як ви себе відчуваєте), Behavior (що ви робите) і Cognition (як ви думаєте). Навчання учнів балансу цих трьох елементів формує мотивацію, стійкість та готовність до подальшої кар'єри.

Отже, рішучість, наполегливість, настрої, самоконтроль – усі ці поняття виступають атрибутами саморегульованого навчання, які відображають здібність учня керувати своїми імпульсами, залишатися зосередженим на виконанні завдань до їх завершення, розвивати почуття автономії у навчанні для досягнення академічного успіху. Саморегульовані учні відчувають особисту цінність у навчанні, виробляють ефективні навички навчання, вітають труднощі, шукають допомогу та використовують невдачі як інструмент навчання.

Дослідження В. Мішела та його колег [27; 28] змістили основний фокус погляду на волю – від волі як здатності попри все реалізовувати бажання до волі як здатності утримуватися від негайного задоволення бажання. Основний висновок експериментів (які ще називають «зефірними» тестами) полягає у тому, що здатність протистояти спокусам, виявлена у досліджуваного в дитинстві, позитивно корелює з його успіхами у дорослому віці і взагалі сприятливо впливає на все його подальше життя.

Волю, точніше силу волі (Willpower), стали ототожнювати із самоконтролем. Концепція самоконтролю як влади над собою (своїми імпульсами та бажаннями) зараз досить популярна в американській психології і є основою для створення різних програм для саморозвитку, самореалізації та самооздоровлення. Автор однієї з них, Келлі Макгонікал, визначає силу волі як здатність контролювати свою увагу, емоції та бажання, яка впливає на здоров'я, матеріальне становище, стосунки з іншими людьми й кар'єру. За даними Американської асоціації психологів, основною проблемою на шляху до досягнення своїх цілей американці вважають брак сили волі.

Слід зазначити, що в українських публікаціях є певна плутанина у використанні понять «воля», «вольова регуляція» і «самоконтроль». Так, удослідженні Т. Кирпенко [6] вольова регуляція і самоконтроль виступають окремими характеристиками особистості. У дослідженні К. Лисенко-Гелемб'юк [7] до процесів вольової регуляції віднесено такі «само»-процеси, як саморегуляція, самоуправління, самоорганізація, самоконтроль та самодетермінація.

Розглянемо місце вольової регуляції у системі психічної саморегуляції людини як більш загального механізму людської психіки. Тема саморегуляції і однією з найбільш розроблених в українській психології.

Саморегуляція як загальнобіологічне поняття виступає одним з основних принципів роботи організму людини як біокібернетичної системи. Закон саморегуляції ґрунтується на дії зворотного зв'язку й адаптації до умов навколишнього середовища. Регуляція є пристосувальним механізмом, який посилює або послаблює той чи інший процес за різних впливів на організм. Цей процес спрямований на збереження чи покращення умов діяльності організму. У фізіології саморегуляція є загальним принципом організації функціональних систем [12].

У психології поняття «саморегуляція» тісно пов'язане з основними функціями психіки – відображенням та регуляцією, які традиційно виділяються у вітчизняній психології. Префікс «само» вказує на активний, суб'єктний характер реалізації цих функцій у людини.

Психічну саморегуляцію визначають як системну функцію психіки, що забезпечує адекватну умовам гнучкість поведінки та діяльності на будь-якому з їх рівнів, свідомий вплив особистості на власні психічні явища (процеси, властивості, утворення, стани), поведінку та діяльність із метою підтримання, а за необхідності зміни характеру її протікання відповідно до тих завдань і обставин їх вирішення, що перед нею висувуються [17].

Нині у психологічній науці немає єдиного визначення поняття саморегуляції, оскільки

цей феномен стосується різних рівнів та напрямів психічної активності людини. У становленні сучасних уявлень про саморегуляцію особливу роль відіграв системний підхід, у межах якого підкреслюється необхідність її вивчення як процесу, що має багаторівневу детермінацію, а також суб'єктний підхід до дослідження психіки людини, уявлення про функціональну структуру системи усвідомленої саморегуляції довільної активності та концепція індивідуального стилю саморегуляції [3].

Дослідники, які займаються проблемою саморегуляції, підкреслюють її комплексний характер, визначають саморегуляцію як інтегративне утворення (властивість) особистості, що поєднує у собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери особистості. Також більшість дослідників погоджується з ідеєю про те, що всі психічні явища, які властиві людині (відчуття, сприйняття, мислення та ін.), підпадають під регуляторні впливи саморегуляції [14].

Актуальність дослідження саморегуляції пов'язують зі зростаючою тенденцією у сучасній психології до інтегративного вивчення психології людини, її можливостей не тільки адаптувати себе до мінливих обставин, а й мінливі обставини до себе [13]. У психологічних визначеннях саморегуляції, окрім системної організації, часто підкреслюється її дієвий характер та налаштування на досягнення певних цілей, поставлених суб'єктом.

Наступні визначення споріднюють проблему саморегуляції з проблемою волі, адже фактично йдеться про вольову регуляцію. Так, саморегуляцію визначають як системно організований психічний процес з ініціації, побудови, підтримки та управління всіма видами і формами зовнішньої та внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення прийнятих суб'єктом цілей. Усвідомлена саморегуляція є структурним утворенням особистості, яке представляє єдність цілеспрямованих дій, що проявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе [15]. Саморегуляція розглядається як стрижень довільної поведінки та діяльності – цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й в умовах необхідності долаття перешкод (вольова поведінка) [19]. Проблема саморегуляції розглядається, насамперед, у контексті проблеми свідомої активності людини (як зовнішньої, практичної, так і внутрішньої, психічної) – довільної, регульованої. У психічній діяльності вона має місце у довільних її формах (довільна увага, довільні пізнавальні процеси, дії) [11].

Саморегуляцію вважають ключовою рисою суб'єктної активності людини. В. Олефір

[13] запропонував концепцію саморегуляції суб'єкта діяльності, згідно з якою саморегуляція розуміється як процес, заснований на інтелектуально-особистісних властивостях, інтегрованих суб'єктом для забезпечення цілеспрямованості діяльності. Інтегративне утворення розглядається як інтелектуально-особистісний потенціал, що актуалізується у взаємовідношеннях людини з дійсністю, яка пред'являє їй певні виклики і вимагає вкладення додаткових сил. Найбільш відчутно активність суб'єкта розгортається у трьох проблемних контекстах – ситуаціях невизначеності, досягнення, тиску, які актуалізують структурні компоненти інтелектуально-особистісного потенціалу суб'єкта для здійснення доцільних регуляторних корекцій власної активності на шляху до сприятливих результатів.

Учений визначає такі властивості інтелектуально-особистісного потенціалу: цілісність, організованість, динамічність, стійкість. Ці властивості інтелектуально-особистісного потенціалу як ресурсу саморегуляції відображено у моделі, що має ієрархічну структуру. На найнижчому її рівні представлено спостережувані інтелектуальні та особистісні зміни, які взаємодіють між собою, утворюючи чинники другого порядку, – чинники саморегуляції: розуміння ситуації, самовизначення, реалізації, стійкості. Взаємодія чинників другого порядку утворює інтегративний чинник – інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції.

Н. Сидоренко та І. Фриз [15] до найбільш суттєвих властивостей особистості, за допомогою яких здійснюється регуляторна діяльність, відносять: гнучкість, самостійність, надійність, опосередкованість, самоконтроль, рефлексивність, емпатійність, тривожність, ініціативність, відповідальність, упевненість, наполегливість, стійкість та ін. До групи особистісних детермінант регуляторної діяльності також можуть бути віднесені як мотиваційні, так і темпераментні та характерологічні особливості.

Багато дослідників указують на ієрархічну будову системи саморегуляції. Т. Кириленко [4], указуючи на багаторівневий характер регулювання, розглядає такі його рівні: психічний, що пов'язаний із підтриманням, мобілізацією психічної активності, яка виступає суб'єктивною умовою здійснення особистістю діяльності, й особистісний, що охоплює способи включення особистості в діяльність, її ставлення до неї.

В. Чайка і Н. Сеньовська [20] вказують, що більшість дослідників приділяє увагу свідомій саморегуляції; підсвідомо ж регуляція вивчена недостатньо. Учені порівнюють свідому (синоніми «усвідомлена», «психологічна») і підсвідому (синонім «саморегуляція

психічного») регуляцію за такими критеріями: сфера дії (впливу), функція, час дії, міра свідомого контролю. Усвідомлена саморегуляція дає змогу керувати досягненням свідомо прийнятої суб'єктом мети, базується на психічних процесах. Вона вимагає вольових зусиль, тому функціонує не завжди. Підсвідома саморегуляція забезпечує подолання афективної напруги, що виникає у процесі життєдіяльності; її основою є інстинкти. Вона функціонує постійно, не контролюється свідомістю, тому може не помічатися взагалі. Отже, свідомо саморегуляція передбачає застосування волі чи вольових зусиль, тобто фактично зводиться до вольової регуляції.

С. Максименко [9] виділяє три етапи становлення саморегуляції поведінки у системі інтеграції особистості: базальна емоційна саморегуляція; вольова саморегуляція; смислова ціннісна саморегуляція. Базальна емоційна ґрунтується на несвідомих механізмах, які працюють незалежно від бажань людини задля забезпечення стабільного стану її внутрішнього світу. Вольова і смислова саморегуляція відносяться до свідомого рівня. Перша ґрунтується на вольовому зусиллі, однак не знімає внутрішнє протистояння мотивів і не забезпечує стан психологічного комфорту. Смислова полягає у переосмисленні існуючих цінностей та породженні нових життєвих смислів. Цей механізм може існувати лише у інтегрованої, зрілої особистості.

Вольову регуляцію визначають як вид психічної регуляції діяльності та поведінки, коли людині потрібно самій свідомо долати труднощі постановки мети, планування та виконання дій. Поняття «вольова регуляція» за своїм змістом збігається з поняттям «воля». [5]

Вольова регуляція тісно пов'язана з емоційною регуляцією, часто-густо дослідники застосовують термін «емоційно-вольова регуляція». У деяких моделях емоційної регуляції воля презентує свідомий рівень регулювання емоцій. В. Гаврилькевич [2] пропонує трирівневу модель емоційної регуляції особистості: несвідома емоційна регуляція, свідомо вольова емоційна регуляція, свідомо смислова (ціннісна) емоційна регуляція. Другий рівень – вольова емоційна регуляція – спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. До цього рівня віднесено також вольовий контроль зовнішніх проявів емоційних переживань (психомоторних та вегетативних). Більшість методів та методик емоційної саморегуляції, описаних у літературі, належать, власне, до цього рівня: сугестивні методи (аутотренінг), м'язова релаксація, дихальні вправи тощо.

Важливим напрямом є дослідження свідомої саморегуляції психічних та функціональних станів. У цьому напрямі виконано

чимало прикладних досліджень, присвячених діяльності представників екстремальних професій (поліцейських, пожежників, військових), пов'язаних із небезпекою для життя і здоров'я [1; 18; 10]. Регулювання виниклих деструктивних станів (тривога, страх, афекти, паніка, агресія) під час виконання професійних завдань, а також їх попередження визнаються базовими професійними компетентностями таких фахівців.

Сьогодні психологами розроблено велику кількість різноманітних методів, методик, технік, прийомів, за допомогою яких людина навчається активно безпосередньо впливати на свій наявний психічний та функціональний стан. У літературі ця група методів отримала назву «методи психічної саморегуляції» (ПСР).

У сучасних умовах навчання навичкам саморегуляції набуває особливої актуальності для кожної особистості. Підвищення здатності особистості до опору негативним впливам, пов'язаним із війною, дослідники вбачають у популяризації методів психічної саморегуляції, адже саме вміння керувати собою, брати відповідальність за своє життя додають людині стійкості та незалежності [11].

Висновки. Проблема саморегуляції є однією з найбільш розроблених у сучасній психології. Однак зміст поняття «саморегуляція» у психології дещо відрізняється від загальнонаукового. На нашу думку, здебільшого психологи акцентують не так на гомеостатичній функції саморегуляції, яка повинна зберігати динамічну рівновагу психіки як відкритої системи, як на активному характері саморегуляції, котра забезпечувала б саморозвиток системи психіки. Відповідно, у дослідженнях ми можемо виділити два основні погляди на саморегуляцію: залежно, по-перше, від співвідношення «гомеостаз – саморозвиток», тобто яка функція саморегуляції є провідною – адаптація, пристосування до ситуації, чи її перетворення та/або створення; по-друге, від того, що виступає об'єктом саморегуляції.

Перший підхід близький до загальнонаукового розуміння саморегуляції як гомеостазу, здатного забезпечувати адаптацію, цілісність та стабільність психіки в умовах, що змінюються. Об'єктом саморегуляції виступає стан людини: психічний, психофізіологічний, емоційний, функціональний. Суть саморегуляції полягає у забезпеченні оптимального стану через тривале підтримання певного стану та/або через переведення людини з одного стану в інший.

У другому підході підкреслено активний, управлінський характер саморегуляції. Об'єктом саморегуляції виступає діяльність людини (найчастіше професійна); основне завдання саморегуляції полягає в ефективному та успішному досягненні поставлених цілей. У цьому

разі можна поставити знак рівності між само-регуляцією і самоуправлінням, самоменеджментом, самоорганізацією.

Між поняттями, які характеризують само-регуляцію та вольову сферу особистості, немає чітких границь, часто вони перетинаються. Ураховуючи багатоаспектність феномену волі та багатофункціональність вольової регуляції, воля є обов'язковим свідомим складником різних моделей саморегуляції, часто виступаючи в них під іменами інших «самопроцесів», підкреслюючи тим самим складність регулятивної системи та її суб'єктний характер.

У переліку властивостей, які характеризують людину як суб'єкта саморегуляції, поруч із когнітивними властивостями ключовими виступають ті, які традиційно відносять до волі особистості: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, самостійність, самоконтроль, упевненість, стійкість.

Можна зробити висновок про ієрархічний характер і самої системи вольової регуляції. Вольову регуляцію ми уявляємо як «силовий блок» будь-якої ієрархічної системи саморегуляції, «відділи» якого представлено на різних рівнях ієрархії: там, де вольову регуляцію розуміють як управління своєю мотивацією, вона посідає вищі щаблі ієрархії; там, де йдеться про подолання перешкод на шляху реалізації наміру, прояви волі (зазвичай як вольового зусилля) ми знаходимо на операційно-технічному рівні та/або на рівні саморегуляції психічних станів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дідух М.М. Саморегуляція як процес внутрішньої психічної активності поліцейських. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 197–199.
2. Гаврилькевич В.К. Емоційна саморегуляція дорослих з ішемічною патологією серця. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 6. С. 53–58.
3. Галая І.М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2010. № 1. С. 3–14.
4. Кириленко Т.С. Психічні стани і потенціал емоційного переживання особистості. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2009. Вип. 23. С. 51–61.
5. Кириленко Т., Шамлян К. Психологія волі : навчальний посібник. Київ : Київський університет, 2018. 159 с.
6. Кирпенко Т.М. Аналіз зв'язку самоконтролю, вольової регуляції та екологічно-орієнтованої життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. VII. Вип. 45. С. 133–143.
7. Лисенко-Гелемб'юк К. Психологічний аналіз процесів вольової регуляції як ознаки свідомості й розкриття особистісного потенціалу. *Освітній проєкт України*. 2016. Вип. 8. С. 83–88.

8. Макгонікал К. Сила волі. Шлях до влади над собою. Київ : Наш формат, 2017. 264 с.

9. Максименко С.Д. Модуси розуміння особистості в психології: буттєве і духовне, цілісність і саморух. *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика* : монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. С. 9–16.

10. Михайлишин У.Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. 2014. С. 107–113.

11. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks»*, June 14–17, 2022, Lisbon, Portugal. P. 548–550.

12. Мунасипова-Мотяш І.А. Фізіологічні основи психічної саморегуляції. *Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни «Фізіологічні основи психічної саморегуляції»*. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2012. 96 с.

13. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 428 с.

14. Пивоварчик І.М., Пухкан І.М. Особливості саморегуляції особистості у сучасних умовах. *Науковий огляд*. 2021. № 2(74).

15. Сидоренко Н.І., Фриз І.В. Проблема саморегуляції поведінки та її особливості у майбутніх вчителів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 246–251.

16. Словник української мови : в 11 т. / за ред. І. Білодіда. Київ : Наукова думка, 1970. Т. 1.

17. Фурс О.Й. Розвиток психічної саморегуляції як чинник успішної освітньої діяльності в ЗП (ПТ) освіти: електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 43 с.

18. Фурс О. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 52(2). С. 135–145.

19. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості. *Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні* : матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів, м. Київ, 24 квітня 2013 р. Київ : Алерта, 2013. С. 290–292.

20. Чайка В.М., Сеньовська Н.Л. Структура, функції та рівні розвитку професійної саморегуляції вчителя. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Серія «Педагогіка»*. 2007. № 4. С. 3–8.

21. Шамлян К.М. Проблема волі у сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 1. С. 76–83.

22. Cash R.M. (Ed.) *Self-Regulation in the Classroom: Helping Students Learn How to Learn*. Free Spirit Publishing, 2016. 184 p.

23. Como, L. (1993). The Best-laid plans: Modern conceptions of volition and educational research. *Educational Researcher*, 22, 14–22.

24. Corno, L. The metacognitive control components of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*. 1986. V. 11. P. 333–346.
25. Kuhl J., Beckmann J. *Volition and Personality: Action versus state orientation*. Gottingen: Hogrefe, 1994. 498 p.
26. Kuhl J., Beckmann J. *Action control: From cognition to behavior*. Berlin, Heidelberg: Springer. 2012. 288 p.
27. Mischel W., Ayduk O. «Willpower» in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. In R.F. Baumeister & Vohs K.D. *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford. 2004. P. 99–129.
28. Mischel W., Ayduk O., Berman M.G., Casey B. «Willpower» over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2011. V. 6 (2). P. 253–256.
29. Sokolowski K. *Emotion, Motivation und Volition*. Gottingen: Hogrefe, 1993.
30. Schunk D.H., Zimmerman B.J. (Ed.) *Self-regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. New York, 1994. 344 p.
31. Zimmerman B.J. Dimensions of Academic Self-Regulation: A Conceptual framework for Education / *Self-regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. New York, 1994. P. 3–21.

СЕКЦІЯ 3 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

THE EMOTIONAL NATURE OF COGNITIVE ACTIVITY IN ADOLESCENTS ЕМОЦІЙНИЙ ХАРАКТЕР ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

The article examines the emotional nature of cognitive activity. To elucidate this issue, experiments conducted with adolescents are described. It is demonstrated that cognitive processes not regulated by emotions during adolescence cannot sustain their continuity for extended periods. Researchers have diverse perspectives on this issue. These perspectives elucidate the relationship between emotion and cognitive activity, highlighting both its negative and positive aspects. By reviewing these studies, it becomes feasible to investigate the emotional nature of cognitive activity in adolescents, as emotion serves as a crucial and significant stimulus for cognitive activity. The article delineates the methods applied to age-differentiated groups of adolescents and their outcomes. Based on the tasks administered to the subjects, it is clarified how adolescents can overcome and regulate emotional influences in cognitive activity. It has been ascertained that, in general, the primary cause for the emergence of anxiety in cognitive activity in adolescents is related to the regularities of psychological age and individual characteristics. However, social factors also significantly impact their emotional sphere. Notably, adolescents demonstrate their acquisition of scientific knowledge in various subjects and their ability to solve complex tasks through summative evaluations. Nevertheless, they encounter difficulties in fully comprehending their individuality and personal qualities. They are not yet capable of sufficiently employing their willpower to manage learning activities by safeguarding them from emotional influences. Resolving these contradictions in the impact of emotional processes on cognitive activity presents significant challenges for adolescents. All these issues are associated with the search for self, self-determination, interest in new emotional impressions, and the instability of these interests, which arise from the age crisis. The article also highlights the factors contributing to the ineffective emotional regulation of cognitive activity in adolescents during the learning process. Examples include confusion in the tasks given and their solutions, difficulties in comprehending the necessary mental constructs. Other factors include the inadequacy between self-assessment and academic evaluations, among others.

Key words: learning activity, cognitive activity, evaluation, emotion, willpower, motivation, self-regulation.

У статті досліджується емоційна природа пізнавальної діяльності. Для з'ясування

цього питання описано експерименти, проведені з підлітками. Доведено, що когнітивні процеси, нерегульовані емоціями в підлітковому віці, не можуть підтримувати свою безперервність протягом тривалого часу. Дослідники мають різні погляди на це питання. Ці точки зору з'ясовують зв'язок між емоціями та когнітивною діяльністю, виділяючи як негативні, так і позитивні аспекти. Переглядаючи ці дослідження, стає доцільним дослідити емоційну природу пізнавальної активності підлітків, оскільки емоції є вирішальним і значущим стимулом пізнавальної діяльності. У статті окреслено методи, застосовані до диференційованих за віком груп підлітків, та їхні результати. На підставі завдань, поставлених досліджуванам, з'ясовано, як підлітки можуть подолати та регулювати емоційні впливи в пізнавальній діяльності. Установлено, що у цілому першопричина виникнення тривожності в пізнавальній діяльності підлітків пов'язана із закономірностями психологічного віку та індивідуальними особливостями. Однак соціальні чинники також суттєво впливають на їхню емоційну сферу. Слід зазначити, що підлітки демонструють набуті наукові знання з різних предметів та вміння розв'язувати складні завдання шляхом підсумкового оцінювання. Проте вони стикаються з труднощами в повному усвідомленні своєї індивідуальності та особистих якостей. Вони ще не здатні достатньою мірою використовувати свою силу волі, щоб керувати навчальною діяльністю, захищаючи себе від емоційного впливу. Вирішення цих протиріч у впливі емоційних процесів на пізнавальну діяльність представляє значні проблеми для підлітків. Усі ці проблеми пов'язані з пошуком себе, самовизначенням, інтересом до нових емоційних вражень і нестійкістю цих інтересів, що виникає внаслідок вікової кризи. Висвітлено чинники, що сприяють неефективній емоційній регуляції пізнавальної діяльності у підлітків у процесі навчання. Приклади включають плутанину в поставлених завданнях та їх рішеннях, труднощі в розумінні завдань, розпізнаванні нових понять і виборі необхідних розумових конструкцій. Інші чинники включають неадекватність між самооцінкою та академічними оцінками, серед іншого.

Ключові слова: навчальна діяльність, пізнавальна діяльність, оцінювання, емоції, вольові зусилля, мотивація, саморегуляція.

UDC 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.4>

Amrahly L.

Doctor of Philosophy in Psychology,
Associate Professor,
Institute of Education of the Republic
of Azerbaijan (Azerbaijan)

Introduction. The organization of cognitive activity in adolescents during the educational process is a complex task, both theoretically and practically. On one hand, the emotional state induced by the adolescent crisis, and on the

other hand, the challenges adolescents face with new subjects and increased learning demands in school, further complicate this process. Consequently, extensive research in psychology is devoted to examining this issue. The objective of

our study is to identify these existing difficulties and develop appropriate recommendations. To this end, various projective methods and survey tests were employed in adolescent groups, and the results were analyzed and synthesized.

Degree of problem elaboration. The issue examined in this article has been studied from various perspectives by researchers such as U. Neisser, B.F. Lomov, L.S. Lazarus, S. Schachter, A.A. Alizadeh, R. Jacobson, N.Y. Karamova, T.N. Beryozina, A.N. Gusev, Y.S. Ibadov, among others. These studies analyze the impact of sexual maturation, emotional tension, and emotional safety in the educational environment on adolescents' cognitive activity. The application of methods developed to study the emotional state of adolescents in their learning activities facilitates the determination of their emotional state and the identification of strategies to alleviate their tension.

Objectives and tasks. The objective of the research is to investigate the content of emotions that influence adolescents' cognitive activity during the educational process. The tasks of the research include:

1. Examining the theoretical foundations of the issue;
2. Identifying emotional influences that can stimulate adolescents in cognitive activity;
3. Clarifying the positive aspects of these emotional influences;
4. Elucidating the content of the emotional environment that stimulates adolescents' cognitive activity during the educational process.

Methods. The research employed theoretical analysis, tasks to determine the levels of emotional regulation over cognitive activity in adolescents when solving educational tasks, the "Determination of Anxiety Level" survey, Y.S. Ibadov's "Abstract Compositions," and B. Phillips' "School Anxiety and Emotional Regulation of Mental Reasoning" tests.

Main section.

The cognitive activity of adolescents

Although definitive data on the cognitive determinants of emotions have not yet been established, it is accepted that cognitive operations recorded in the brain, influenced by emotions, are inherently emotionalized. Consequently, the cognitive activity of adolescents is viewed not merely as a product of rational knowledge but as a multifaceted process influenced by emotions, which also channels creative potential into this activity. This process can be described within the framework of contemporary theories.

This process is referred to in NLP theory as "the release of tension from stress." In the school's physics curriculum, information about "Ohm's law" is provided. The German physicist G. Ohm (1787-1854) experimentally demonstrated that the strength of the electric current flowing through

a metal conductor (wire) without any external force is proportionally distributed across the ends of the wire: $I = U/R$. Here, I represents current strength, U stands for electric voltage, and R denotes the electrical resistance of the wire. The essence of the law is as follows: each metal contains free electrons within it, which possess resistance to external influences. When an electric current is applied to the metal, the following occurs:

1. Along with the current, an electric force F , directed opposite to the force acting on the metal's electrons, also influences them;
2. The free electrons within the metal move together with the current, in the same direction as the electric force;
3. As a result, not only the electric force applied to the wire but also the free electrons move in the same direction [2, pp. 74-75].

In 1966, H. Silva, a radio engineer from Texas, applied this law to psychology, thereby enhancing its practical applications. Ohm's law was used to explain the processes occurring in the human brain and mind during visualization. The same principle applies to the interaction between cognitive activity and emotions. When an individual begins to think and act based on these thoughts, emotions, which are the driving force of their inner strength, join this force and move along with it.

To elucidate the issue, let us examine the theses of several cognitive theories regarding emotions. In cognitive theories of emotions, the regulation of cognitive activity in this manner, as well as the role of cognitive processes in the emergence of emotions, is clarified. According to U. Neisser [10], R. S. Lazarus [9], B. F. Lomov [6], R. Jacobson [7], S. Schachter [11], and others, the integrative functions of adolescents' brain centers are responsible for attention, memory, emotion, and the associative connections of cognitive activity as a whole. During psychosomatic and affective disorders, these connections weaken or are significantly disrupted.

A.A. Alizadeh [1], M. P. Yakobson [46], A. N. Gusev [6], and other scholars place particular emphasis on the role of emotions in the educational activities of adolescents. According to these researchers, the impact of emotions on adolescents' cognitive activities arises from the transformation of their primary activities. The transition of adolescents' primary activities to personal and intimate relationships further intensifies the connection between cognitive activity and the emotional domain. N. Y. Karamova describes the relationship between cognitive processes and the emotional domain in adolescents as follows: "The results presented reflect the characteristics of how emotional tension impacts the psychophysiological processes of both healthy and oligophrenic adolescents, depending on the level of individual development. Unlike healthy adolescents, oligophrenics do not exhibit a response

to emotionally tense conditions. Additionally, the activation of cognitive processes is influenced by individual characteristics and the level of mental development and functional interrelations. The findings demonstrate that the activation of cognitive processes depends on the optimal level of emotional tension" [3, p. 4].

Although emotions are not regulated by cognitive components, they can exhibit cognitive characteristics. These can be termed "intelligent emotions." For instance, the reactivation of cognitive activity impaired by negative emotions through the exertion of effort. During decision-making, the differentiation of past impressions among memory materials based on emotional tone, along with other attributes, etc. In this regard, T. N. Beryozina explains the cognitive content of emotions as follows:

1. Emotion does not solely emerge as a conclusion to cognitive activity but accompanies the process, facilitating its success;

2. The term "value" has dual meanings, one of which is that emotion itself performs an evaluative function (emotional evaluation) [4, p. 30].

In many emotional-cognitive theories, the intensity and nature of the emotional state that arises during cognitive activity are also associated with empathy. According to S. Schachter, in this context, the emotional state progresses under the mutual influence of two components: a) Activation, the completion of the emotional arousal process; b) Analysis of the causes of the emotion (evaluation) [11].

In contrast to S. Schachter's approach, the cognitive theory of emotions proposed by M. Arnold and R. Lazarus offers a more comprehensive explanation of this phenomenon. These theories indicate that, in fact, in many situations, emotions function as determinants of cognition, serving as intuitive evaluations. Like cognitive activity, emotion is also based on this evaluation. R. Lazarus does not view affective reactions merely as impressions. For him, emotion represents a syndrome encompassing three primary groups of symptoms: subjective impressions, physiological changes, and behavioral reactions. R. Lazarus posits that an emotional reaction reflects a syndrome, a component, or an internal stimulus. In this context, R. Lazarus's concept advances two main theses:

1. Not every emotional reaction fully encapsulates its content;

2. The thought or knowledge expressed by an emotional state may not fully align with that emotion [9, p. 821].

The psychological mechanisms underlying the inhibiting and distracting effects on adolescents' emotional-cognitive activity

Although the characteristics of such emotional states in adolescents have been extensively elaborated, there are limited effective and optimal

interventions for their mitigation. According to P. M. Yakobson's approaches, similar to those of other scholars, "Indeed, we are addressing only a minor aspect of the problem at hand. In relation to behaviorism, human emotional responses are described based on their intensity, organization, or lack thereof. The adequacy of emotional responses is contingent upon the precision of their orientation within life circumstances" [6, p. 192].

The objective we aim to elucidate is to determine the psychological mechanisms underlying the inhibiting and distracting effects on adolescents' emotional-cognitive activity and to identify appropriate corrective strategies. To this end, we utilized both conventional measurement techniques and alternative approaches. To validate these, we conducted research based on the following methodology:

For adolescents aged 10-13 years: Grades V-VII.

1. "Abstract Compositions" projective assessment.

2. "Determination of Excitability Level" questionnaire.

3. Tasks to assess levels of emotional regulation in cognitive activities during problem-solving.

For adolescents aged 14-15 years: Grades VIII-IX.

1. "Abstract Compositions" projective assessment.

2. Biman Phillips's "School Excitability Test."

3. "Emotional Regulation of Intellectual Judgments" assessment.

Given the complexity of delineating the emotional content of cognitive activity, we initially employed methods from alternative psychology. Using Y. S. Ibadov's "Abstract Compositions" assessment, we diagnosed the emotional-cognitive domain of adolescents. This assessment, developed by Y. S. Ibadov with the assistance of psychogram, was effectively implemented in schools in the Narimanov and Yasamal districts of Baku from 2001 to 2003. The essence of the assessment and its diagnostic and corrective significance are thoroughly described in the source [5, pp. 180-186].

The primary goal of administering the assessment was to clarify the emotional state of the participants through the laboratory analysis of the volume and interactions of colors in the compositions. The results of the assessment participants were evaluated using a specifically designed computer program. During the application of the abstract compositions assessment, it was possible to conduct psychoprotective, psychodiagnostic, and psychocorrective interventions by appropriately directing mental energy: studying sensitivity and the impact of emotions on the psyche; managing actions, accurately directing activity; enhancing visual acuity, expanding the visual field, strengthening visual memory; increasing

emotional resilience; and fostering abstract thinking and creative imagination.

The “Abstract Compositions” assessment was administered to participants aged 10-15. Currently, we will examine the results of the 10-13-year-olds. These results have been synthesized based on percentage indicators of colors derived from laboratory analyses. For an in-depth evaluation, we reviewed the outcomes for 10 participants selected from each age group. The results indicate that, among the 10-11 and 11-12-year-olds from School No. 285, there is a predominant preference for warm colors. Although the differences are marginal, students in Grades V and VI exhibited a higher selection of yellow, red, light green, orange, and pink during the test. In contrast, among the 12-13-year-olds, the preference for cool colors is more pronounced (3.92 percent).

We also compared these findings with the adolescents’ summative evaluations. It was observed that no comprehensive correlation was evident between the selection of colors in abstract compositions and academic performance across any age group. Conversely, some adolescents with lower grades (3) produced more intricate and substantive compositions compared to their higher-graded peers (4-5). This dependency was also evident in gender differences, with females showing a greater inclination towards warm colors compared to males.

To explore whether adolescents’ emotional states are influenced by inherent characteristics or educational contexts, we conducted research in Grades V and XI at both schools using the “Methodology for Determining the Emotional Character of Adolescents’ Cognitive Activity.» Subsequently, the “Determination of Excitability Level” questionnaire was administered during the resolution of training tasks in Grades V-VII. The results were analyzed based on the scores obtained.

In the table, both the control and experimental groups exhibited the highest levels of arousal at ages 12-13: 38.09% in the control group and 33.33% in the experimental group. These individuals are seventh-grade students. It is noteworthy that the levels in the experimental groups were consistent for both ages 11-12 and 12-13. Considering that the assessment was conducted during the second semester of the academic year, this aligns more closely with the latter stage of age 12. In developmental psychology, the adolescent crisis is also recognized to intensify at ages 12-13. Therefore, the primary reason for the heightened arousal at this stage should be sought in the psychological age-related patterns rather than in social factors. The lowest levels of arousal correspond to ages 10-11, i.e., fifth-grade students. Since they are still in the preliminary stage of the crisis, it is anticipated that the results reflect this developmental phase. Based on Table 3, we can examine the variations in arousal affecting cognitive activity across different ages.

Throughout the research period, an analysis of the pedagogical-psychological environment at the school revealed that the primary cause was associated with social factors. Based on the tasks assigned to the V-VI and VII grade students, we identified the impact of emotions on cognitive activity and explored the opportunities for regulation and management of these emotional influences.

The primary criterion for solving the tasks was adherence to the allotted time and precise execution. In this task, the highest performance was achieved by 12-year-old adolescents. This suggests that their developmental capabilities allowed them to effectively demonstrate their cognitive abilities in addressing the given tasks. Although there were minimal differences among classes, the results from the Çelayır village school remained superior.

Table 1

Results of the “Determination of Excitability Level” questionnaire by age groups

Age	Level							
	High anxiety		Medium anxiety		Low anxiety		Total	
	Person	Per-centage	Person	Per-centage	Person	Per-centage	Person	Per-centage
Control groups								
10-11 y.o. – V grade	5	25,00 %	11	55,00 %	4	20,00 %	20	100 %
11-12 y.o. – VI grade	6	31,57 %	10	52,63 %	3	15,78 %	19	100 %
12-13 y.o. – VII grade	8	38,09 %	10	47,61 %	3	14,28 %	21	100 %
Results per group	19	31,67 %	31	51,66 %	10	16,67 %	60	100 %
Experimental groups								
10-11 y.o. – V grade	2	13,33 %	10	66,66 %	3	20,00 %	15	100 %
11-12 y.o. – VI grade	5	33,33 %	8	53,33 %	2	13,33 %	15	100 %
12-13 y.o. – VII grade	6	33,33 %	7	38,88 %	2	11,11 %	18	100 %
Results per group	13	27,08 %	25	52,08 %	7	14,58 %	48	100 %
Total results	32	30,47 %	56	53,33 %	17	16,19 %	105	100 %

Table 2

Levels of Emotional Regulation in Cognitive Activity Among Adolescents Aged 10-13

Age	Level							
	High level of emotional regulation		Medium level of emotional regulation		Low level of emotional regulation		Total	
	Person	Per-centage	Person	Per-centage	Person	Per-centage	Person	Per-centage
Control groups								
10-11 y.o. – V grade	7	35,00 %	8	40,00 %	5	25,00 %	20	100 %
11-12 y.o. – VI grade	6	31,57 %	9	47,36 %	4	21,05 %	19	100 %
12-13 y.o. – VII grade	7	33,33%	8	38,09 %	6	28,57 %	21	100 %
Results per group	20	33,33 %	25	41,66 %	15	25,00 %	60	100 %
Experimental groups								
10-11 y.o. – V grade	5	33,33 %	10	66,66 %	5	33,33 %	15	100 %
11-12 y.o. – VI grade	4	26,66 %	5	33,33 %	6	40,00 %	15	100 %
12-13 y.o. – VII grade	5	27,77 %	5	27,77 %	8	44,44 %	18	100 %
Results per group	14	29,16 %	20	41,66 %	19	39,58 %	48	100 %
Total results	34	32,38%	45	42,85 %	34	32,38 %	105	100 %

Table 3

Results of B. Phillips’ “School Anxiety” Test for School No. 285

No.	Attributes	VIII grade – 23 p.		IX grade – 25 np		Total – 48 p.	
		p.	%	p.	%	p.	%
1.	General anxiety related to school	0	0	2	8,00%	2	4,16%
2.	Social stress experienced in school	3	13,04 %	5	20,00%	8	16,66%
3.	Achievement demands	4	17,39 %	2	8,00%	6	12,50%
4.	Fear of inability to express oneself	3	13,04 %	2	8,00%	5	10,41%
5.	Assessment of knowledge	3	13,04 %	4	16,00%	7	14,58%
6.	Fear of failing to meet expectations	5	21,73%	3	12,00%	8	16,66%
7.	Weak resistance to stress	3	13,04 %	2	8,00%	5	10,41%
8.	Conflicts with teachers	2	8,69%	5	20,00%	7	14,58%
Overall anxiety		23	100%	25	100%	48	100%

Significant differences were observed between the levels of anxiety and the emotional regulation of cognitive activity among 10-13-year-olds. Based on the results of this task, the high level of emotional regulation at School No. 285 was 33.33%, whereas at Jalayir village school it was 29.16%. The lower threshold was 11% higher at Jalayir school. The average level was also 3.57% higher at School No. 285. However, both academic performance indicators and prior research revealed that the control school’s indicators were comparatively lower.

Let us investigate the state of emotional regulation in cognitive activity among 14-15-year-olds (grades VIII and IX) using the following age-appropriate methods:

“Abstract Compositions” projective technique.

According to the test instructions, a 50/50 ratio of warm to cool colors indicates emotional equilibrium. A predominance of warm colors suggests a higher level of positive energy (masculine energy), whereas a predominance of cool colors indicates a higher level of negative energy (feminine energy). When both color types are

balanced, regulating cognitive activity becomes more manageable. It should be noted that the quantity of colors does not necessarily correlate with academic performance. This correlation may or may not be present.

It is well established that high academic performance does not always align with moral-ethical and psychological indicators or other personal attributes. The focus here is on the internal harmony of the individual, the direction of life goals, and thoughts towards positive outcomes. According to the test results, the findings for 14 and 15-year-olds are similar to those for 13-year-olds, with a preference for cool colors. Girls tend to favor warm colors. Among 15-year-olds, the preference for cool colors was more pronounced, at 15.48%. Significant differences are attributed to the boys’ results. Thus, the predominance of cool colors among adolescents was evident. The sequence of color preferences was as follows: green, blue, violet, black, brown. The preferences for warm colors were: red, yellow, orange, pink. The most commonly encountered conditions were:

1. An unengaging and monotonous educational environment that fails to foster a positive emotional state in students, leading to apathy, boredom, and the pursuit of additional entertainment (e.g., using electronic devices, engaging in unrelated subjects, conversing with peers, day-dreaming out of the window, leaning on desks, disputing with teachers).

2. Anxiety, confusion, shyness, irritation, and apprehension arising from tense situations due to unmet behavioral expectations.

Each of these emotional states ultimately creates various impediments to adolescents' cognitive activity. In instructional scenarios that lack motivation, problem clarification, or hypothesis formulation, the situation becomes increasingly challenging. Conversely, interactive and creative teaching methods foster a sense of comfort, security, and initiative within their emotional domain. Active participation in questioning, engaging in discussions, seeking problem-solving strategies, validating opinions, and striving towards goals were observed. These factors were reflected in the students' cognitive activity.

In the study, such conditions were predominantly observed in the VI "a" class of School No. 285 and in the V and VIII grades of the Jalayir village school.

3.4. Biman Phillips' "School Anxiety" Test

This test was designed to evaluate school-related fears and the anxieties associated with events occurring within the school environment among primary and secondary school students. It is a survey-based assessment consisting of 58 questions. The administration of the test can be either oral or written. Each question is answered with "Yes" or "No." If the answers align with the key in less than 50% of the cases, it indicates elevated levels of anxiety; if there is more than 75% mismatch, it reflects significantly high levels of anxiety. The results are used to identify the effects of various factors contributing to anxiety.

At School No. 285, the results of B. Phillips's test revealed a significant level of anxiety among the participants. Various situations at the school cause anxiety for the majority of adolescents aged 14-15. At this school, anxiety was recorded for different criteria, ranging from 2 to 5 adolescents across 8 criteria for each of the 48 participants.

In School No. 285, the highest scores were observed for "Fear of not meeting expectations" (8 individuals – 16.66%) and "Situation involving the assessment of knowledge" (7 individuals – 14.58%). The results from the Jalayir village school were better than those from School No. 285. In the Jalayir village school, no instances of "General anxiety related to school" or "Conflicts with teachers" were recorded. The most significant source of anxiety at this school was "Fear of not meeting expectations" (9 individuals – 30%) and "Failure to meet the demand for achievement" (7 individuals – 23.33%). The lowest result was recorded for the factor "Social stress experienced at school."

Subsequently, we compared the results from both schools (see Figure 3.2.4). The figure illustrates that stress factors and their impact on anxiety were lower at Jalayir village school. Overall, the primary source of anxiety among students at the school was "Fear of not meeting expectations" (16.66/30.00). This was followed by "Failure to meet the demand for achievement" (12.50/23.33).

Interestingly, although adolescents may demonstrate their acquisition of academic knowledge and problem-solving abilities through summative assessments, they still struggle to fully understand their individuality and personal qualities. They have yet to effectively manage their actions by shielding them from emotional influences. Resolving these conflicts between volitional and emotional processes presents significant challenges for adolescents. This is related to self-exploration, efforts to define oneself, and a curiosity about new emotional experiences, coupled with instability in those interests.

Table 4

Results of B. Phillips's "School Anxiety" Test at Jalayir Village Secondary School

No.	Attributes	VIII grade 15 p.		IX grade 15 p.		Results 30 p.		Total	
		p.	%	p.	%	p.	%	285	Jalayir
1.	General anxiety related to school	0	0	0	0	0	0	4,16%	0
2.	Social stress experienced in school	1	6,66%	1	6,66%	2	6,66%	16,66%	6,66%
3.	Demand for achievement	3	20,00%	4	26,66%	7	23,33%	12,50%	23,33%
4.	Fear of inability to express oneself	3	20,00%	1	6,66%	4	13,33%	10,41%	13,33%
5.	Assessment of knowledge	3	20,00%	2	13,33%	5	16,66%	14,58%	16,66%
6.	Fear of not meeting expectations	4	26,66%	5	33,33%	9	30,00%	16,66%	30,00%
7.	Weak resistance to stress	1	6,66%	2	13,33%	3	10,00%	10,41%	10,00%
8.	Conflicts with teachers	0	0	0	0	0	0	14,58%	0
Overall anxiety		15	100%	15	100%	30	100%	100%	100%

Table 5

Evaluation Criteria for the “Emotional Regulation of Cognitive Judgments” Test

Number of mistakes	Scores	Emotional-logical levels of cognitive activity
0	5	High emotional-logical levels of cognitive activity
2-3	4	Medium emotional-logical levels of cognitive activity
4-6	3	Low emotional-logical levels of cognitive activity

Table 6

Results of the “Emotional Regulation of Cognitive Judgments” Test

School	grades	Emotional-logical levels of cognitive activity						Total	
		high		medium		low		p.	%
		p.	%	p	%	p.	%		
School No. 285	VIII grade	6	26,08%	12	52,17%	5	21,73%	23	100%
	IX grade	8	32,00%	13	52,00%	4	16,00%	25	100%
	Total	14	29,16%	25	52,08%	9	18,75%	48	100%
Jalayir village school	VIII grade	5	33,33%	7	46,66%	3	20,00%	15	100%
	IX grade	6	40,00%	7	46,66%	2	13,33%	15	100%
	Total	11	36,66%	14	46,66%	5	16,66%	30	100%
Total		25	32,05%	39	50,00%	14	17,94%	78	100%

3.5. “Emotional Regulation of Cognitive Judgments” Test.

The participants listen carefully to the cognitive judgments derived from them. Some of these judgments are correct, while others are incorrect. Participants must determine the correctness of the cognitive judgments and record their responses on small cards provided to them. According to the procedure, each participant in a group test is given one card. They write their name, surname, and class at the top of the card. Each response is allotted one line. Participants are not allowed to make corrections, rewrite, or make drafts on the responses.

Each task is allocated 10 seconds for consideration. The cognitive results for judgments 1, 3, 5, 7, 9, and 11 are incorrect. All other cognitive results are correct. The results are depicted in the table below. There are differences in percentage scores between the two schools for the “Emotional Regulation of Cognitive Judgments” test. The high-level performers at School No. 285 exceed those at the Jalayir school by 7.5%. Conversely, the difference in average-level performers is 5.42% higher at School No. 285. The low-rated performers are similar in both schools.

The results of the “Emotional Regulation of Cognitive Judgments” test indicate that out of 78 adolescents aged 14-15, 14 individuals (17.94%) either do not consider or are unable to think about the main ideas of the tasks assigned to them. Their cognitive constructs are poorly developed, and emotional regulation of cognitive processes is weak. Consequently, the emotional-logical level of cognitive activity for these individuals is rated as “poor.”

For 39 adolescents (50%), these processes are managed at an average level, while 25 ado-

lescents (32.05%) manage them at a high level. If the participants had experience in effectively using their internal resources and regulating their cognitive activity emotionally, their results could have been better.

The analysis allows us to determine that the regulation of adolescents’ cognitive activity during the training process is significantly dependent on the state of their emotional-volitional domain. This dependency is evident from the fact that the majority of those rated as “poor” also have lower academic scores, and they exhibit delays in their developmental demands, lack of motivation in their activities, and incompleteness in cognitive activities.

Conclusions. The primary difficulties in the emotional regulation of adolescents’ cognitive activity during the training process stem from the weakness of key regulatory factors – interest, demand, and motivation. Additionally, insufficient psychological development of the emotional domain according to age and challenges in preventing discomfort and anxiety during task execution are contributing factors. Another issue is the confusion and difficulty in comprehending and addressing tasks, recognizing new concepts, and selecting necessary cognitive constructs observed among some participants during task administration and solution.

Another contributing factor to the ineffective emotional regulation of cognitive activity is the inadequacy of self-assessment compared to academic evaluations. Considering the facts encountered in practice, it is necessary to correlate self-assessment with other indicators.

The dependence between adolescents’ emotional state and effective regulation of

cognitive activity is related to various factors. Key among these are the adolescents' emotional stability, resilience, and their confidence in aligning with their social roles. Another factor is the proper regulation of cognitive activity according to task requirements. Additionally, the high-level construction of cognitive constructs in the cognitive domain is also crucial. The emotional character of adolescents' cognitive activity primarily manifests in individual characteristics. This character, on the one hand, reflects the type of temperament and, on the other hand, represents the overall emotional tone of the cognitive system and volitional strength, which together express their cognitive style in cognitive activities.

BIBLIOGRAPHY:

1. Əlizadə Ə.Ə. Uşaq və yeniyetmələr: seksual inkişafın psixopedaqogikası. Ə.Ə. Əlizadə. Bakı: ADPU-nun mətbəəsi, 2009. 576 s.
2. Əmrahlı L.Ş. Vizualizasiya: NLP və terapiya. L.Ş. Əmrahlı. Bakı: Ecoprint, 2018. 182 s.
3. Kərəmova N.Y. Emosional gərginliyin koqnitiv proseslərə təsirinin əqli inkişaf səviyyəsindən asılılığının tədqiqi:/biologiya üzrə fəlsəfə doktoru.diss... avtoferatı. Bakı: 2011. 34 s.
4. İbadov Y.Ş. Abstrakt kompozisiyalar testi. Y.Ş. İbadov. Bakı: Təhsil, 2001. 18 s.
5. Jakobson R. Towards a linguistic typology of aphasic impairments. B: de Reuch A.S., O'Connor M. (eds.) Disorders of Language. Boston, Little, Brown, 1964. p. 21-42.
6. E.J. Kim, J. Con, S.K. Park and oth. Cognitive and Emotional Empathy in Young Adolescents: an fMRI Study. *Journal Korean Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020. № 31(3). p. 121–130.
7. Lazarus, R.S. Progress on a cognitive motivational- relational theory of emotion. *American Psychology*. 1991. vol. 46. p. 819–837.
8. Neisser, U. Cognitive Psychology. New York: Appleton, 1967. 351 p.
9. Sternberq R.J. Cognitive Psychology / R.J. Sternberg, K. Sternberg, J. Mio. Nelson Education, 2012. 609 p.
10. Lars-Michael Schöpfer, Matthew D. Hilchey, Markus Lappe & Christian Frings. Detection versus discrimination: The limits of binding accounts in action control. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 10 December 2019 Volume 82, pages 2085–2097. URL: <https://link.springer.com/article/>

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ЗАСВОЄННЯ ЗНАТЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE ACQUISITION OF KNOWLEDGE, SKILLS, AND ABILITIES IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Метою статті є обґрунтування теоретичних основ та експериментальне дослідження впливу темпераменту на засвоєння знань, умінь і навичок у дітей старшого дошкільного віку.

Розкриваються поняття та типи темпераменту, обґрунтовуються основні індивідуально-психологічні характеристики дітей старшого дошкільного віку, розглядається взаємозв'язок між темпераментом дітей старшого дошкільного віку та засвоєнням знань, умінь, навичок через вивчення впливу на ці процеси пам'яті, уваги, мислення. Темперамент визначається як сукупність індивідуальних рис, які визначають динаміку та емоційні аспекти поведінки людини, її діяльності, спілкування, та включає у себе всі вроджені характеристики особистості, що є більш стабільними порівняно з іншими психологічними рисами. Комбінація зазначених рис має певну закономірність, утворюючи структуру, яка описує темперамент. Зазначається, що перші ознаки певного типу темпераменту відображаються вже в дошкільному віці. Вихователі, які працюють із дітьми старшого дошкільного віку, ухвалюють індивідуально-психологічні особливості дітей та допомагають контролювати свій темперамент, який може мати холеричний, сангвінічний, меланхолічний чи флегматичний типи. Розглядаються методи діагностики темпераменту, які можуть бути використані педагогами та психологами для більш глибокого розуміння індивідуальних відмінностей дітей. Основна увага у статті акцентується на експериментальному дослідженні впливу темпераменту на засвоєння знань, умінь і навичок у дітей старшого дошкільного віку. На основі результатів дослідження пропонуються рекомендації щодо адаптації освітнього процесу до різних типів темпераменту, зокрема як належно організувати навчальну діяльність, щоб враховувати індивідуальні темпи засвоєння інформації та рівень активності кожної дитини. Крім цього, підкреслюється важливість спостереження за поведінкою дітей та її корекції, зважаючи на темпераментальні особливості, що може сприяти гармонійному розвитку особистості та підвищенню ефективності освітнього процесу. Зазначається, що врахування темпераменту дітей є важливим елементом підходу до індивідуалізації навчання, що сприяє не лише розвитку когнітивних здібностей, а й формуванню позитивних соціальних та емоційних навичок.

Ключові слова: старший дошкільний вік, темперамент, знання, вміння, навички,

пам'ять, увага, мислення, сангвінік, холерик, меланхолік, флегматик.

The aim of the article is to substantiate the theoretical foundations and conduct an experimental study on the impact of temperament on the acquisition of knowledge, skills, and abilities in older preschool children.

The article explores the concepts and types of temperament, substantiates the main individual psychological characteristics of older preschool children, and examines the relationship between the temperament of older preschool children and the acquisition of knowledge, skills, and abilities by studying the influence of memory, attention, and thinking on these processes. Temperament is defined as a set of individual traits that determine the dynamics and emotional aspects of a person's behavior, activities, and communication, encompassing all innate characteristics of personality that are more stable compared to other psychological traits. The combination of these traits follows a certain pattern, forming a structure that describes temperament. It is noted that the first signs of a specific temperament type are reflected as early as preschool age. Educators working with older preschool children consider the individual psychological characteristics of the children and help them manage their temperament, which may be choleric, sanguine, melancholic, or phlegmatic in type.

The article discusses methods for diagnosing temperament that can be used by educators and psychologists to gain a deeper understanding of children's individual differences. The article primarily focuses on an experimental study of the impact of temperament on the acquisition of knowledge, skills, and abilities in older preschool children. Based on the research results, recommendations are provided for adapting the educational process to different types of temperament, specifically on how to properly organize learning activities to consider the individual pace of information assimilation and the activity level of each child. Additionally, the importance of observing and adjusting children's behavior in accordance with their temperamental characteristics is emphasized, as this can contribute to the harmonious development of personality and enhance the effectiveness of the educational process. It is noted that taking children's temperament into account is an important element of the individualized learning approach, which contributes not only to the development of cognitive abilities but also to the formation of positive social and emotional skills.

Key words: older preschool age, temperament, knowledge, skills, abilities, memory, attention, thinking, sanguine, choleric, melancholic, phlegmatic.

УДК 159.9.068.41
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.5>

Астремська І.В.

д.психол.н.,
в.о. професора кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Резнік Н.О.

студентка VI курсу за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка проблеми у загальному вигляді. Віковий період старшого дошкільного віку є критичним для формування базових знань, умінь і навичок, що створюють фундамент для подальшого навчання у школі.

Проте успіх цього процесу залежить не лише від учителів і створеного ними сприятливого освітнього та розвивального середовища, а й від індивідуальних психологічних характеристик дитини, таких як її темперамент. Нау-

ково доведено, що особливості темпераменту впливають на різні аспекти діяльності особистості, включаючи навчально-пізнавальну діяльність. Розуміння впливу темпераменту на засвоєння знань, умінь і навичок у дітей може допомогти педагогам та батькам більш ефективно адаптувати навчальні методики та підходи до індивідуальних потреб кожної дитини. Це сприяє не лише кращому засвоєнню матеріалу, а й гармонійному психоемоційному розвитку дітей.

Таким чином, для забезпечення оптимальних умов для засвоєння знань, умінь та навичок у дітей старшого дошкільного віку необхідно враховувати особливості їхнього темпераменту. Засвоєння знань, умінь і навичок є головним завданням реалізації концептуальних освітніх документів, зокрема базового компонента дошкільної освіти, який визначає основні напрями розвитку дошкільної освіти. Вивчення впливу темпераменту на засвоєння знань, умінь і навичок у дітей старшого дошкільного віку є важливим кроком до створення індивідуалізованих та ефективних навчальних програм, що враховують психологічні особливості кожної дитини. Це сприяє не лише академічному успіху, а й загальному розвитку дитини, забезпечуючи їй комфортні умови для навчання та гармонійного розвитку.

Метою статті є обґрунтування теоретичних основ та експериментальне дослідження впливу темпераменту на засвоєння знань, умінь і навичок у дітей старшого дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор.

Дослідження темпераменту у дітей старшого дошкільного віку є важливим компонентом розуміння їхнього психологічного розвитку та навчальних можливостей. Темперамент визначає емоційні, поведінкові та когнітивні реакції дитини на різні життєві ситуації. Знання про темперамент допомагає виявити індивідуальні особливості кожної дитини, що є критичним для розроблення ефективних освітніх стратегій. Темперамент як провідну індивідуально-психологічну особливість особистості розглядали у своїх дослідженнях такі науковці, як Т.М. Васецька, І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко, Ю.Я. Деркач, Л.В. Долинська, Х.І. Зварич, М.А. Козігора, З.В. Огороднійчук, Р.В. Павелків, О.В. Скрипченко.

Дослідники І.С. Вітенко та Т.І. Вітенко розуміють темперамент як сукупність індивідуальних характеристик, які визначають динамічні та емоційні аспекти поведінки, діяльності та спілкування людини. У темпераменті проявляються всі вроджені особливості особистості, які є більш стійкими порівняно з іншими психологічними рисами [1, с. 90].

Період дошкільного віку є ключовим для формування основних знань, умінь та навичок, що стають базисом для подальшого навчання і розвитку. Увага до особливостей розвитку в цьому віковому етапі дає змогу створити оптимальні умови для успішного засвоєння інформації та сприяє гармонійному розвитку особистості дитини. Значну роль у дослідженні дошкільного віку як важливого етапу в розвитку дитини відіграли наукові напрацювання К.В. Гюлеча, Н.М. Дубравської, К.М. Єсавелюка, О.В. Канарової, О.М. Паламарчука, В.М. Пасічник, Ю. Тарасенко, Т.В. Яценко та ін.

Темперамент дитини відіграє важливу роль у її поведінці, навчанні та взаємодії з оточуючими. Розуміння типів темпераменту допомагає вихователям та батькам краще зрозуміти індивідуальні потреби та особливості кожної дитини. У дітей дошкільного віку зазвичай виділяють чотири основні типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик та меланхолік, які є предметом дослідження у працях Т.В. Дуткевич, І.В. Романчука, В.М. Пасічника, Л.М. Пиліпка, Ю.Ю. Сороки тощо. Розуміння та врахування цих типів темпераменту дають змогу створити сприятливі умови для розвитку кожної дитини, допомагаючи їй максимально реалізувати свій потенціал та гармонійно взаємодіяти з оточуючим світом.

Розуміння того, як індивідуальні особливості дитини впливають на її навчальний процес, дає змогу створити більш ефективні методи навчання та виховання. Темперамент визначає не лише поведінкові реакції дитини, а й її здатність до концентрації, рівень мотивації та способи взаємодії з педагогами та однолітками.

Таким чином, подальше дослідження впливу темпераменту на засвоєння знань, умінь і навичок є важливим кроком до створення індивідуалізованого та ефективного підходу до навчання дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кожна людина має свої індивідуально-психологічні особливості, які впливають на її дії та поведінку. До цих характеристик належать здібності, характер і темперамент. Вони визначають успішність або неуспішність навчальної діяльності та міжособистісного спілкування. Важливу роль у структурі цих індивідуально-психологічних особливостей відіграє темперамент [5, с. 10].

Темперамент – це сукупність індивідуальних рис, які визначають динаміку та емоційні аспекти поведінки людини, її діяльності та спілкування. Він включає усі вроджені характеристики особистості, що є більш стабільними порівняно з іншими психологічними рисами. Комбінація цих рис не випадкова, а має певну закономірність, утворюючи структуру, яка описує темперамент. Знання особливостей

темпераменту дає змогу застосувати індивідуальний підхід до кожної дитини та спланувати її індивідуальну освітню траєкторію. Учені виділяють такі основні типи темпераменту: сильний урівноважений рухливий, сильний урівноважений інертний, сильний неурівноважений (із переважанням процесу збудження), слабкий [1, с. 90].

Сучасні дослідження особистості дитини охоплюють різні напрями вивчення фізіологічних, психічних та індивідуальних рис, властивостей та характеристик. Вивчаючи формування та розвиток поведінкової та інтелектуальної сфер особистості, учені зазначають значний вплив темпераменту на ці процеси. У сучасних науково-психологічних дослідженнях підкреслюється, що темперамент є механізмом, який визначає особливості динаміки поведінки дитини. Не всі психічні властивості й психологічні особливості, притаманні дорослим, спостерігаються у дитячому віці. Підвищена збудливість та інтенсивність життєвих реакцій у немовлят можуть проявлятися у плачі та крику, а у 2,5 роки – в агресивності. Тривожність може розвиватися у дошкільнят через здатність усвідомлювати загрози навколишнього середовища. Ці процеси зумовлені як загальними закономірностями розвитку вищої нервової діяльності та психіки дитини, так і специфічними закономірностями формування кожного типу нервової системи [13].

Перші ознаки певного типу темпераменту можна помітити вже в дошкільному віці. Старший дошкільний вік – це період дитинства, що передує шкільному навчанню, зазвичай охоплюючи віковий діапазон від 5 до приблизно 6–7 років. У цей час відбувається інтенсивний розвиток фізичних, когнітивних та емоційно-соціальних змін у дітей. Діти активно досліджують навколишній світ, розвивають різні навички та соціальні вміння через гру та взаємодію з оточенням [6, с. 39].

У дітей проявляються домінуючі індивідуальні психологічні риси, які свідчать про їх приналежність до конкретного типу темпераменту. Як стверджує М. Козігора, урахування особливостей темпераменту особистості впливає на результативність та успішність її навчання [7, с. 136]. Темперамент дитини є одним із ключових орієнтирів для здійснення диференційованого підходу до виховання. Це передбачає варіативне використання педагогом цілісної системи засобів, форм, методів та прийомів виховної роботи з урахуванням індивідуальних відмінностей кожної дитини [8].

Протягом дошкільного віку можна помітити такі зміни темпераменту:

- а) зміна окремих його властивостей;
- б) ускладнення його структури;
- в) зміна типу темпераменту загалом (у дітей раннього віку).

Фізіологічною передумовою цих змін є висока пластичність нервової системи дітей. Тип вищої нервової діяльності продовжує формуватися, нервові процеси залишаються лабільними, їхня сила недостатньо виражена, а коркове гальмування розвинене не повністю. Це зумовлює високу чутливість типу нервової системи до різних впливів. Психологічними передумовами змін у темпераменті є підвищена вразливість дітей, їх схильність до наслідування, а також те, що темперамент ще недостатньо сформований рисами характеру [13].

Згідно з ученням І.П. Павлова про вищу нервову діяльність, яка характеризується силою процесів збудження і гальмування, а також їх урівноваженістю та рухливістю, можна виділити чотири типи вищої нервової діяльності, притаманні всім людям. У дошкільному віці ці типи мають свої особливості [9].

Сильний неурівноважений тип нервової системи характеризується значним збудженням і менш вираженим гальмуванням, що відповідає холеричному темпераменту. Дитина з холеричним темпераментом проявляє підвищену збудливість та активність. Вона здатна займатися різними справами з ентузіазмом, але часто не завершує їх до кінця через необережність і швидку втому від однотипних занять. Це може ускладнити процес формування відповідальності та наполегливості. Тому важливо зміцнювати процеси самоконтролю у такої дитини, перенаправляти її енергію на корисну і досяжну діяльність. Таким дітям необхідні підтримка, постійне надихання та розвиток усвідомлення ситуацій.

Сильний урівноважений тип нервової системи відповідає сангвінічному темпераменту. Дошкільники із сангвінічним темпераментом є активними, товаришескими і легко адаптуються до змін умов. Їхні особливості вищої нервової діяльності чітко проявляються в дитячому садку: вони життєрадісні, швидко знаходять собі друзів, із зацікавленістю втягуються в життя групи і активно беруть участь у заняттях та іграх.

Флегматичному темпераменту дошкільників відповідає сильний урівноважений, інертний тип нервової системи. Діти з флегматичним темпераментом є спокійними, терплячими, завершують початі справи і мають рівне ставлення до оточуючих. Загалом такі діти не створюють проблем, але іноді вони не завжди можуть працювати у тому ж ритмі, що й решта групи. Хоча стриманість і розважливість флегматичних дітей є позитивними якостями, їх можна помилково сприймати як байдужість, апатію або безініціативність.

Слабкий тип нервової системи характеризується обмеженою здатністю до збудження і гальмування, а також високим рівнем гальмування або обмеженою рухливістю. Цей тип від-

повідляє меланхолійному темпераменту. Діти з меланхолійним темпераментом у дошкільному віці часто є нетовариськими, замкнутими, дуже вразливими й чутливими. За вступу в дитячий садок вони можуть довго не звикати до нового середовища та колективу дітей, можуть плакати та сумувати. У деяких випадках ці переживання можуть впливати навіть на фізичний стан дитини: втрата ваги, порушення апетиту та сну. Не лише педагоги, а й медичний персонал і родина повинні надавати таким дітям особливу увагу, створювати умови, що сприяють позитивним емоціям.

Властивості нервової системи дошкільників рідко можна класифікувати як один із класичних типів вищої нервової діяльності. Зазвичай індивідуальна психіка виявляє власний варіант динаміки нервових процесів. Деякі вчені стверджують, що окремі властивості темпераменту можуть змінюватися протягом життя, але тип темпераменту залишається сталим, оскільки він визначений вродженим типом нервової системи. Інші дослідники вважають, що темперамент не є постійною характеристикою особистості і може змінюватися залежно від умов життя та виховання [13].

Вихователям, які працюють із дітьми старшого дошкільного віку, необхідно враховувати вплив темпераменту на їхні пізнавальні інтереси та використовувати комплексний і добре продуманий підхід, що включає різноманітні засоби, форми та методи навчання. Розуміння педагогами індивідуально-психологічних особливостей дітей допомагає визначити особливості їхньої поведінки та дає можливість правильно підбирати способи, методи, засоби та форми роботи на заняттях. Зокрема, для сприяння засвоєнню знань, умінь і навичок холериками та сангвініками доцільно використовувати дидактичні ігри, схеми, таблиці, ілюстрації, аудіо- та відеозаписи та інші засоби навчання, тобто застосовувати швидкі й динамічні форми занять. А для ефективного засвоєння знань, умінь і навичок меланхоліками та флегматиками слід використовувати схеми, таблиці, малюнки, презентації, а головне – детально та глибоко пояснювати новий матеріал і використовувати роздаткові матеріали для опитування (індивідуальні картки із завданнями) [2, с. 15].

Під час формування знань, умінь і навичок дітей старшого дошкільного віку необхідно враховувати, що темперамент дитини впливає на ступінь і характер впливу як зовнішніх, так і внутрішніх умов на її діяльність. Тому одним зі способів адаптації темпераменту до вимог діяльності є формування індивідуального стилю роботи. Особливості типу темпераменту починають проявлятися вже з раннього дитинства. Отже, вихователям, які працюють із дітьми старшого дошкільного віку, слід ура-

ховувати ці особливості і навчати дітей контролювати свій темперамент [7, с. 137].

Отже, тип темпераменту впливає на засвоєння знань і навичок у дітей старшого дошкільного віку. Тому під час роботи з холериками та сангвініками необхідно створювати динамічне і швидке навчальне середовище, а для флегматиків і меланхоліків слід враховувати їх повільний темп засвоєння матеріалу та складність переключення уваги.

Для підтвердження теоретичних основ було проведено експериментальне дослідження впливу темпераменту на засвоєння знань, умінь і навичок у дітей старшого дошкільного віку. Дослідженням було охоплено 20 дітей старшого дошкільного віку. Дослідження проводилося у співпраці з вихователями та практичним психологом закладу дошкільної освіти.

Робота з визначення темпераменту у дітей включає такі напрями, як: спостереження за дитиною в різних ситуаціях і настроях, аналіз її реакцій на стрес, нові соціальні контакти та зовнішні подразники; опитування батьків про дитину та опитування вихователів про її діяльність і поведінку. Метою спостереження за поведінкою дітей було фіксування психологічних фактів у повсякденних умовах та визначення типу темпераменту дітей старшого дошкільного віку.

Для визначення індивідуально-типологічних особливостей дітей і врахування їх батьками під час спілкування й організації різних видів активностей було використано опитувальник для батьків «Оцінка типів темпераменту дитини». Під час опитування вихователів поставлені питання, що стосувалися поведінки дитини у групі, її взаємодії з іншими дітьми у групі та реакції дитини на нові ігри.

Для визначення рівня засвоєння знань, умінь і навичок у дітей старшого дошкільного віку було вибрано такі діагностичні показники, як пам'ять, мислення та увага.

Для діагностики розвитку пам'яті було застосовано методику «Картинки» (З. Істоміна), яка спрямована на оцінку обсягу короткочасної й довготривалої зорової пам'яті дитини [10]. Для визначення особливостей уваги було використано методику «Постав значки у фігурках» (за Р.В. Павелків, О.П. Цигипало), за якою було діагностовано рівень розвитку переключення та розподілу уваги [12]. Із метою діагностики вміння здійснювати операції аналізу та синтезу було вибрано методику «Склади малюнок» (за Р.В. Павелків, О.П. Цигипало) [12]. Для оцінювання здатності старших дошкільників здійснювати узагальнення, групування та класифікацію було використано тест «Класифікація» (за О.О. Дедовим) [3], а для визначення рівня наочно-образного мислення – методику «Нісенітниця» [4].

За результатами проведеного спостереження за дітьми в різних ситуаціях, опитування

батьків про дитину та опитування вихователів про її діяльність і поведінку визначено, що в аналізованій вибірці переважають дошкільники із сангвінічним (40%) і флегматичним (35%) типами темпераменту.

Результати дослідження уваги дітей дошкільного віку за методикою «Постав значки у фігурках» показали, що у дошкільників переважають середній та низький рівні переключення та розподілу уваги, адже у дошкільному віці дитині важко контролювати цю здатність, діти у цьому віці часто проявляють хаотичність, швидко переключаються з одного предмета на інший, переходять з одного виду діяльності на інший, часто не завершивши попередній етап виконання роботи.

Отримані результати діагностики розвитку пам'яті за методикою «Картинки» серед дітей старшого дошкільного віку свідчать про високий рівень розвитку короточасної й довготривалої зорової пам'яті. Опрацювання результатів діагностики вміння здійснювати операції аналізу та синтезу за методикою «Склади малюнок» дає змогу стверджувати, що невелика кількість дітей старшого дошкільного віку характеризується сформованістю умінь здійснювати операції аналізу та синтезу на дуже високому й високому рівнях. За результатами опитування за методикою «Класифікація» можна стверджувати, що діти старшого дошкільного віку мають однаково різноманітний рівень (високий – 30%, достатній – 35%, низький – 35%) сформованості здатності здійснювати узагальнення, групування та класифікацію.

Результати дослідження рівня сформованості наочно-образного мислення за методикою «Нісенітниця» показали, що лише у двох дітей із 20 зафіксовано перший (найвищий) рівень розвитку наочно-образного мислення, тобто такі діти правильно оцінюють зображувану ситуацію, роблять відповідні самостійні судження й узагальнення. У половини дітей сформований третій рівень розвитку наочно-образного мислення, тобто такі діти самостійно не можуть оцінити правильно й узагальнено ситуацію.

Серед особливостей розвитку критичного мислення у дітей старшого дошкільного віку можна виділити таке: лише незначна кількість дітей цього віку володіє навичками аналізу та синтезу на дуже високому чи високому рівні. Багато дітей мають низький або дуже низький рівень розвитку цих навичок. Окрім того, значна частина дітей має низький або дуже низький рівень здатності до узагальнення, групування та класифікації. Більшість дітей також стикається з труднощами у розвитку наочно-образного мислення.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Таким чином, експериментальне дослідження

дало змогу перевірити взаємозв'язок між темпераментом дітей старшого дошкільного віку та засвоєнням знань, умінь, навичок через вивчення впливу на ці процеси пам'яті, уваги, мислення.

Дітям старшого дошкільного віку із сангвінічним типом темпераменту притаманні середній і низький рівні переключення й розподілу уваги, високий рівень розвитку зорової пам'яті, сформованість умінь здійснювати операції аналізу та синтезу на дуже високому й високому рівнях, високий і достатній рівні сформованості здатності здійснювати узагальнення, групування та класифікацію, високий рівень розвитку наочно-образного мислення.

Діти з холеричним типом темпераменту мають низький рівень переключення й розподілу уваги, середній рівень розвитку зорової пам'яті, сформованості умінь здійснювати операції аналізу та синтезу на дуже високому й високому рівнях, достатній рівень сформованості здатності здійснювати узагальнення, групування та класифікацію, високий рівень розвитку наочно-образного мислення.

Дошкільники з флегматичним темпераментом продемонстрували високий рівень переключення й розподілу уваги, низький рівень розвитку зорової пам'яті, низький рівень сформованості умінь здійснювати операції аналізу та синтезу, середній рівень сформованості здатності здійснювати узагальнення, групування та класифікацію, низький рівень розвитку наочно-образного мислення.

Старші дошкільники з меланхолічним типом темпераменту проявили низький і дуже низький рівні переключення й розподілу уваги, низький рівень розвитку зорової пам'яті, низький рівень сформованості умінь здійснювати операції аналізу та синтезу, середній рівень сформованості здатності здійснювати узагальнення, групування та класифікацію, низький рівень розвитку наочно-образного мислення.

Отже, тип темпераменту дітей старшого дошкільного віку впливає на їхню увагу, мислення, пам'яті, тобто ті показники, які забезпечують продуктивне засвоєння ними знань, умінь і навичок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вітенко І.С., Вітенко Т.І. Основи психології. 2-е вид., перероб. і доп. Вінниця : Нова книга, 2008. 256 с.
2. Васецька Т.М. Психологічні особливості впливу темпераменту на формування індивідуального стилю учбової діяльності молодших школярів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2000. 21 с.
3. Дєдов О.О. Діагностика готовності дітей до школи. Хотин, 2014. 194 с.

4. Діагностика розвитку мислення у дітей у віці від 3 до 6 років. URL: http://psychologis.com.ua/diagnostika_razvitiya_myshleniya_u_detey_v_vozraste_ot_3_do_6_let_zadaniya.htm_(дата звернення: 10.07.2024).
5. Журов В.В. До питання розвитку особистості дитини. *Психолог*. 2010. № 38/422. С. 8–11.
6. Забродський М.М. Основи вікової психології : навчальний посібник. Тернопіль : Богдан, 2003. 112 с.
7. Козігора М.А. Вплив темпераменту молодшого школяра на успішність навчальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 71. С. 136–140.
8. Кузьменко В.У. Розвиток індивідуальності дитини 3–7 років : монографія. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. 354 с.
9. Максименко С.Д. Вчення І.П. Павлова про вищу нервову діяльність. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 38. С. 7–17.
10. Методики діагностики пам'яті. URL: <https://studfile.net/preview/8993745/page:7/>_(дата звернення: 10.07.2024).
11. Павелків Р.В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2008. 432 с.
12. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 296 с.
13. Пиліпко Л.М. Розвиток наукових поглядів на психологію темпераменту дітей дошкільного віку. *Вісник психології і педагогіки*. Вип. 5. URL: <https://www.psyh.kiev.ua/>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

RESILIENCE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES UNDER THE CONDITIONS OF THE MILITARY STATE

Статтю присвячено дослідженню резильєнтності як чинника формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. Висвітлено зміст понять «резильєнс» та «резильєнтність», розглянуто основні складники поняття та проаналізовано його роль у процесі професійної підготовки майбутніх психологів у вищій школі. Розглянуто типи резильєнтності: фізична, психологічна, емоціональна та соціальна. Конкретизовано психологічні чинники, які зумовлюють розвиток резильєнтності особистості. Описано специфіку розвитку резильєнтності практичного психолога. Установлено, що підготовка майбутнього психолога у ЗВО в умовах воєнного стану передбачає розроблення та впровадження спеціальних психолого-педагогічних технологій, спрямованих на розвиток резильєнтності майбутніх фахівців, зокрема психологічного тренінгу. Виокремлено основні напрями керівництва цим процесом. Доведено провідну роль резильєнтності в учбовій та професійній діяльності психологів. На основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми встановлено, що резильєнтність являє собою індивідуальну здатність психологів до адаптації та саморегуляції у непередбачуваних життєвих і професійних обставинах, забезпечує їхнє фізичне та психологічне благополуччя, створює ресурси для підвищення працездатності та задоволеності життям, а також зменшує ризик виснаження та негативних наслідків професійної діяльності. Акцентовано увагу на тому, що зміна парадигми психологічної допомоги під час війни та значення резильєнтності у практичній діяльності психологів передбачає необхідність формування в процесі навчання у ЗВО психологічної готовності психологів до використання психологічних технологій забезпечення психологічної стійкості в умовах війни. У контексті нашого дослідження важливими є вивчення особистісної готовності до змін та розроблення тренінгових програм, що сприяють зменшенню впливу професійних та соціальних стресорів та повноті самореалізації особистості практичного психолога.

Ключові слова: резильєнс, резильєнтність, заклад вищої освіти, майбутні практичні

психологи, професійна підготовка, воєнний стан, тренінг.

The article is devoted to the study of «resilience» as a factor in the formation of the psychological readiness of future psychologists for professional activity in the conditions of martial law. The article highlights the meaning of the concepts of resilience and resiliency, examines the main components of the concept and analyzes its role in the process of professional training of future psychologists in higher education. The types of resilience are considered: physical, psychological, emotional and social. The psychological factors that determine the development of individual resilience are specified. The specifics of the development of resilience of a practical psychologist are described. It has been established that the training of a future psychologist in a military school in conditions of martial law involves the development and implementation of special psychological and pedagogical technologies aimed at developing the resilience of future specialists, in particular psychological training. The main directions of management of this process are highlighted. The leading role of resilience in the educational and professional activities of psychologists has been proven. Based on the theoretical analysis of the researched problem, it was established that resilience is the individual ability of psychologists to adapt and self-regulate in unpredictable life and professional circumstances, ensures their physical and psychological well-being, creates resources for increasing work capacity and life satisfaction, and also reduces the risk of exhaustion and negative consequences of professional activity. Attention is focused on the fact that the change in the paradigm of psychological assistance during war and the importance of resilience in the practical activities of psychologists presupposes the need for the formation of the psychological readiness of psychologists for the use of psychological technologies to ensure psychological stability in war conditions. In the context of our research, it is important to study personal readiness for change and develop training programs that help reduce the impact of professional and social stressors and complete self-realization of the personality of a practical psychologist.

Key words: resilience, institution of higher education, future practical psychologists, professional training, military status, training.

УДК 159.98:378
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.6>

Васильєва О. А.

к. пед. н.,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Вступ. В умовах повномасштабної війни України проти РФ діяльність закладів вищої освіти характеризується особливою напруженістю, оскільки викладачі та студенти працюють сьогодні в умовах хронічного стресу, невизначеності, постійної загрози для життя і здоров'я. Окрім того, нові виклики в умовах війни передбачають розширення психологічної діяльності,

яка ще нещодавно була значно обмеженою та чітко визначеною. Сьогодні надзвичайно важливими постають питання розроблення та впровадження сучасних інноваційних форм психокорекційної роботи з учасниками бойових дій, їхніми родинами, тимчасово переміщеними особами. Це зумовлює і виникнення нових підходів до реабілітації громадян у воєн-

ний та поствоєнний періоди, а також засвоєння необхідних компетенцій фахівцями-психологами через дистанційні та онлайн-семінари. Тривалий характер російської агресії проти України, невизначеність термінів воєнного стану зумовлюють зростання кількості людей, які потребуватимуть психологічної, реабілітаційної та психотерапевтичної допомоги.

Таким чином, назріла потреба пошуку нових підходів до підготовки майбутніх психологів, провідну роль серед яких посідають, на нашу думку, розроблення та впровадження технологій забезпечення психологічної стійкості, такої як резильєнтність, що забезпечує здатність справлятися зі стресами і життєвими негараздами, повертатися до нормального життя, швидко адаптацію до змін. Ураховуючи соціальну значущість проблеми, резильєнтність як важливий складник психологічного здоров'я постає ключовим аспектом, який дає змогу фахівцеві зберігати здатність до стійкості та адаптації у відповідь на стресові ситуації в умовах постійних викликів і криз. Складні життєві ситуації значною мірою впливають на всіх учасників освітнього процесу у вищій школі, що зумовлює необхідність розвитку психологічної готовності до професійної діяльності в умовах воєнного часу.

У зарубіжній психологічній науці з означеної проблеми відзначаються роботи Дж. Боннано, Е. Вернер, Н. Гармезі, Дж. Девідсон, С. Мадді, А. Мастен, Р. Сміс, М. Руттер Д. Хошаба та ін. Щодо вітчизняної науки і практики, то аналіз літератури показав, що сьогодні в Україні серед вітчизняних дослідників проблематиці резильєнтності присвячено роботи таких учених, як Е. Грішин, Н. Гусак, Л. Карамушка, О. Кокун, О. Креденцер, Г. Лазос, Т. Мельничук, М. Савчин, О. Хамініч, В. Чернобровкіна, О. Чиханцова та ін.

Розкриваючи теоретико-методологічні основи поняття «резильєнтність», вітчизняними дослідниками розглянуто психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії (О. Чиханцова, К. Гуцол [17]), психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу (В. Федорчук, Л. Комарницька [15]), резильєнтність викладача ЗВО в умовах воєнного стану (К. Балахтар [2]), резильєнтність особистості в умовах невизначеності (О. Чиханцова [16]), підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах (В. Панок, В. Чернобровкін [11]), розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога (О. Іванова [6]) та ін.

Разом із тим незначна кількість досліджень, присвячених проблемі резильєнтності як чинника формування психологічної готовності психологів до надання психологічної допомоги

постраждалим в умовах війни, її актуальність в умовах тривалої кризи, спричиненої військовою агресією, зумовила вибір теми дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати підходи до визначення поняття «резильєнтність» як чинника психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Із метою визначення змісту даного поняття й аналізу його ролі в процесі професійної підготовки майбутніх психологів у вищій школі розглянемо поняття «резильєнтність» та його основні складники. Що стосується сутності резильєнтності особистості, то аналіз літератури показав, що базові підходи до визначення змісту поняття визначено в документах ВООЗ, де резильєнс – це здатність відносно добре справлятися зі складними ситуаціями та вміння використовувати особисті ресурси [11, с. 13].

Термін «резилієнс» (англ. resilience) був запозичений із механіки в гуманітарні науки для опису фізичної властивості матеріалів «повертатися до свого первісного стану». Останнім часом цей термін активно широко використовується у соціальних науках, психології, медицині й розглядається як вплив несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) ситуацій на людей і/або соціальних систем (сімей, громад, організацій) та їхню здатність підтримувати нормальне функціонування під час і після таких впливів.

У психології та соціальних науках резилієнс є ключовим поняттям, що описує здатність індивіда або групи людей ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, відновлюватися після кризових моментів і зберігати свою функціональність, незважаючи на труднощі. В українській психологічній літературі «резилієнс» використовується як стійкість до стресу, витривалість, життєздатність, травмостійкість, емоційна стабільність, що спричиняє певну термінологічну плутанину. Резильєнс використовується для позначення важливих ресурсів, які допомагають людям подолати стресові або травматичні події, психологічні наслідки травматичного стресу, втрати та інші катастрофи [11, с. 5–7].

Проблематика резильєнсу вже давно широко представлена у зарубіжних дослідженнях. Уперше цей термін був уведений у наукову літературу в 1970-х роках дослідниками Н. Гармеці та Е. Вернер, які були піонерами у вивченні цього феномена [7]. Суть резилієнсу розглядається дослідниками Вергус і Зіммерман як здатність ефективно долати та справлятися з негативними наслідками травматичних подій та уникати негативні події життя і розвитку, які пов'язані з ризиками [7]. Резилієнс у трактуванні Мередіт розглядається не тільки

як успішна адаптація в умовах ризику, критичних обставин, а й як взаємодія людини з її життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом [7].

Вітчизняними науковцями висвітлено аспекти, що пов'язані з поняттям резильєнс, яке розуміють, по-перше, як стабільну психічну діяльність у стресових умовах; по-друге, як швидке відновлення внаслідок негативного впливу психотравмуючих чинників; по-третє, отримання нових якісних характеристик та більш ефективного функціонування після подолання психологічної травми [1].

Резильєнтність як процес і результат успішної адаптації до складних життєвих ситуацій або викликів розглядається у словнику Американської психологічної асоціації (APA), особливо через розумову, поведінкову та емоційну гнучкість, а також здатність пристосовуватися до зовнішніх і внутрішніх вимог. Адаптація до негараздів визначається низкою різних чинників, серед яких домінують: спосіб, за допомогою якого індивід сприймає навколишню дійсність і взаємодіє з нею, доступність та рівень якості соціальних ресурсів і спеціалізовані стратегії подолання труднощів [18].

Дослідники вказують на різницю між поняттями «резилієнс» (resilience) та «резильєнтність» (resiliency), яка полягає у тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю або здатністю особистості [1]. Унгар стверджує, що резильєнтність – це здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізовуватися під час труднощів, щоб забезпечити та підтримувати своє ефективне функціонування [7].

Українські дослідники, такі як Л. Дворніченко, О. Кононенко, О. Медянов та ін., визначають резильєнтність як здатність особистості протистояти важким життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після травмуючих або стресових подій та як динамічну характеристику особистості, яка включає комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних і особистісних якостей, що забезпечують здатність людини витримувати стрес та протистояти його негативному впливу для збереження власного психічного здоров'я [10].

Г. Лазос представлено важливі, на нашу думку, висновки щодо змісту поняття «резильєнтність», зокрема це: біо-психосоціальне явище, що включає особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним наслідком різних процесів розвитку протягом певного періоду; здатність психіки відновлюватися після негативних впливів; специфічна характеристика, властива окремій людині, або динамічний процес залежно від об'єкта та предмета дослідження; здатність особистості розвиватися та зростати після переживання посттравматичного стресу [8].

Узагальнюючи результати досліджень, можна виокремити такі типи резильєнтності:

- фізична резильєнтність (здатність організму адаптуватися до фізичних навантажень та стресових чинників, а також відновлюватися після захворювань і травматичних ушкоджень);

- психологічна резильєнтність (здатність індивіда до адаптації в умовах змін і невизначеності; особи з високим рівнем психологічної резильєнтності демонструють когнітивну гнучкість та емоційну стабільність у стресових ситуаціях);

- емоціональна резильєнтність (здатність регулювати афективні стани під час стресу; такі індивіди усвідомлюють свої емоційні реакції; завдяки високій самоусвідомленості здатні керувати власними когнітивними процесами та емоціями в негативних ситуаціях, що дає змогу зберігати оптимізм у складні періоди);

- соціальна резильєнтність (визначається як спроможність соціальних груп або спільнот відновлюватися після кризових ситуацій, що передбачає ефективну комунікацію і колективну діяльність, спрямовану на вирішення проблем, які впливають на індивідів як окремо, так і в рамках групи) [12].

Важливою проблемою є врахування психологічних чинників розвитку резильєнтності в процесі розроблення та впровадження психолого-педагогічних технологій у підготовку майбутніх психологів. Аналіз вітчизняних літературних джерел дає змогу дійти висновку, що психологічними чинниками, які зумовлюють розвиток резильєнтності, є: цілеспрямованість, домінування позитивних емоцій, адекватна самооцінка, відчуття особистої ефективності, оптимізм, соціальна підтримка та здатність звертатися за допомогою до інших, висока духовність особистості [5].

Психологічні дослідження свідчать, що ресурси та навички, пов'язані з більш ефективною адаптацією (високою життєстійкістю), потребують розвитку та вдосконалення, що сприятиме формуванню психологічної стійкості фахівця. О. Марциняк-Дорош, О. Васильєва, В. Слободяник та ін. зазначають, що життєстійкість є інтегральною особистісною характеристикою людини, особистісним ресурсом, який забезпечує їй успіх у подоланні життєвих проблем, протистоянні стресовим ситуаціям і збереженні внутрішньої впевненості і збалансованості [9, с. 836].

Таким чином, визначення поняття «резильєнтність» є значно ширшим за термін «життєстійкість», і ці два поняття не можна вважати синонімами. Зазначене підкреслює складність точного визначення резильєнтності у психологічному контексті. На даний момент в Україні відсутнє уніфіковане трактування терміна «резильєнтність». Отже, резильєнтність передбачає відновлення до попе-

реднього рівня функціонування без негативних наслідків для фізичного або психічного здоров'я шляхом ефективного використання особистих ресурсів.

Унаслідок узагальнення наукової літератури визначено модель резильєнтності особистості та виділено її складники:

- оптимізм. Особи, яким властивий здоровий оптимізм, упевнено прогнозують майбутні перспективи;

- соціальні контакти (оточення). Люди з високим рівнем резильєнтності здатні формувати та ефективно використовувати міжособистісні контакти;

- самопроєктування. Здатність реалізувати дії відповідно до своїх майбутніх планів та життєвих цілей;

- самоставлення. Резильєнтні особистості мають чітке уявлення про себе і світ, прогнозують власну соціальну ефективність та ставлення інших до себе, а також коригують свої міжособистісні стосунки;

- цілі. Індивіди раціонально і свідомо планують власне майбутнє та визначають відповідні цілі для досягнення конкретних завдань;

- сенс. Особи з високим рівнем резильєнтності знаходять своє покликання і віддаються діяльності, яка надає їхньому життю мету і сенс;

- почуття відданості важливій справі сприяє розвитку сміливості, рішучості та життєвих сил [16; 17].

Отже, модель резильєнтності особистості являє собою сукупність стійких, позитивних характеристик та ресурсів особистості, які допомагають людині відновитися до звичного психічного та фізичного стану після стресових або травматичних ситуацій.

Із початком повномасштабного вторгнення в Україну вітчизняні науковці сфокусували свій дослідницький інтерес на створенні спеціалізованих психотехнологій для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо [7].

Слід зазначити, що врахування значущості психологічної готовності психологів до надання психологічної допомоги постраждалим в умовах війни постає головним пріоритетом для сучасної української вищої освіти. Так, Л. Карамушкою розглянуто сутність психологічних технологій та їх значення у забезпеченні психічного здоров'я і благополуччя особистості та організації в умовах війни та післявоєнного відновлення. У колективній монографії представлено модель технологічних підходів до підтримки психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та періоду післявоєнної реабілітації [14].

У цьому контексті О. Бондарчук [3] підкреслює, що до структури готовності психолога до надання психологічної підтримки особам, що

знаходяться в умовах війни, а також їхнім родинам як складного особистісного утворення належать такі компоненти: когнітивний, афективний та конативний. На думку автора, когнітивний компонент включає комплекс знань про зміст, чинники, методи й техніки надання психологічної допомоги особам, які беруть участь в антитерористичних операціях (АТО), та їхнім родинам. Ці знання є критично важливими для зменшення ризику деструктивних тенденцій у цьому процесі, зокрема для запобігання перекрученому сприйняттю та спотворенню професійно навантаженої інформації. Афективний компонент включає позитивне ставлення до процесу надання психологічної підтримки, що визначається сукупністю мотивів, які формують відповідну налаштованість психолога. Конативний компонент включає практичні вміння та навички, що забезпечують ефективне надання психологічної допомоги, зокрема здатність до ведення продуктивного діалогу з клієнтами; здійснення саморегуляції в умовах професійної діяльності з високим рівнем складності; застосування ефективних стратегій та методів для управління стресовими ситуаціями в професійній діяльності. Автор підкреслює, що лише високий рівень розвитку описаних компонентів забезпечить професійну готовність психологів надавати ефективну психологічну допомогу особам, які зазнали травматичних впливів у результаті кризових ситуацій [3].

Відзначимо, що в сучасній прикладній психології визначено сукупність специфічних стратегій, інтервенцій та технік для розвитку та підвищення рівня особистісної резильєнтності. Особливості розвитку визначає конкретна індивідуальність, для якої важливо розвивати такі особистісні характеристики, як самовпевненість, самосвідомість, самоефективність, саморефлексія та саморегуляція. Зокрема, через саморефлексію вона здатна глибше усвідомити власну особистість та спосіб життя, що постає основою для ефективного саморозвитку та адаптації. Самовпевненість являє собою критично важливий компонент оптимізму та віри у власні можливості, які є фундаментальними для формування резильєнтності [13].

Перевагами дії резильєнтності постають висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності. Ураховуючи, що психологічна адаптація студента до навчання постає важливою умовою його особистісного та професійного розвитку, можна стверджувати, що її успішність залежить від швидкості та ефективності оволодіння ним професійними компетенціями [3].

Таким чином, підготовка майбутнього психолога у ЗВО в умовах воєнного стану передбачає розроблення та впровадження спеціальних

психолого-педагогічних технологій, спрямованих на розвиток резильєнтності майбутніх фахівців. Психологічний тренінг у психологічній підготовці являє собою форму реалізації, яка дає можливість відпрацювати у його учасників психологічні та психолого-педагогічні вміння та навички, спрямовані на оптимізацію здатності протидіяти стресу, відновлення емоційних ресурсів, засвоєння ефективних стратегій копінгу. Аналіз психолого-педагогічної вітчизняної та зарубіжної літератури дав змогу визначити такі напрями у підготовці здобувачів за спеціальністю 053 «Психологія» щодо формування компетентностей резильєнтності під час війни з урахуванням вищезазначених чинників її формування та розвитку:

- упровадження освітніх програм та зміст: розроблення програм і навчального змісту, які спрямовані на вирішення конкретних завдань психологічної підтримки особистості, забезпечення психічного здоров'я та благополуччя, попередження та подолання професійного стресу; профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання»;

- використання активних методів навчання: тренінги психічної саморегуляції, адаптації, базуючись на стратегії підвищення та розвитку резильєнтності психолога, яка складається з ресурсу, стабілізації й адаптації, нарцисичної рівноваги (самоповага) (Лазос, 2022), інтерактивних технік, які сприяють розкриттю сутності резильєнтності, специфічних характеристик, діагностики, корекційно-розвивальні методики, які зумовлюють розвиток резильєнтності майбутнього психолога, зокрема рольові і ділові ігри, робота в малих групах; «мозковий» штурм, міжгрупове обговорення; аналіз ситуацій; творчі домашні творчі завдання та ін.;

- упровадження психологічних технологій ефективного функціонування та розвитку особистості, підтримка мотивації, сприяння підвищенню успішності учбової діяльності та самореалізації майбутніх психологів, зменшення впливу навчальних стресорів, пов'язаних зі змістом, складністю, інтенсивністю навчального навантаження в освітньому процесі ЗВО;

- стимулююче соціальне середовище: психологічні технології забезпечення взаємодії суб'єктів освітнього простору, соціальна підтримка викладачів та одногрупників, спільне почуття цінностей, співпраця і менторство, покращення психологічного клімату в навчально-виховному процесі ЗВО;

- рефлексія та самоаналіз: технології самопроєктування особистості майбутнього психолога з вираженим фокусом на висвітлення змісту та важливих складників психічного здоров'я та благополуччя;

- залучення зовнішніх ресурсів: використання зовнішніх ресурсів, таких як майстер-класи із запрошенням фахівців-експертів;

онлайн-вебінари, конгреси, науково-практичні конференції, семінари, круглі столи та ін.

Висновки. Виходячи з вищезазначеного, можемо підкреслити, що забезпечення психічного здоров'я та благополуччя українців в умовах війни зумовлено якістю підготовки психологів, їхньою спроможністю до адаптації в умовах змін та використання інноваційних методів у професійній діяльності. Отже, важливо акцентувати увагу на тому, щоб підготовка сучасних психологів відповідала викликам, які постають перед українським суспільством на даний момент. Відзначимо необхідність трансформації суспільного ставлення до фахівців-психологів із метою забезпечення їх належної мотивації для ефективного виконання професійних обов'язків в умовах війни. Такий підхід, на нашу думку, забезпечить комплексне вирішення проблем надання психологічної підтримки та проведення реабілітаційних заходів із широкими категоріями населення відповідно до реальних ситуацій. Резильєнтність як важлива риса особистості відображає її провідну роль в учбовій та професійній діяльності психологів.

На основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми встановлено, що резильєнтність являє собою індивідуальну здатність психологів до адаптації та саморегуляції у непередбачуваних життєвих і професійних обставинах, забезпечує їхнє фізичне та психологічне благополуччя, створює ресурси для підвищення працездатності та задоволеності життям, а також зменшує ризик виснаження та негативних наслідків професійної діяльності.

Таким чином, зміна парадигми психологічної допомоги під час війни та значення резильєнтності в практичній діяльності психологів передбачає необхідність формування в процесі навчання у ЗВО психологічної готовності психологів до використання психологічних технологій забезпечення психологічної стійкості в умовах війни. У контексті нашого дослідження важливими є вивчення особистісної готовності до змін та розроблення психологічних тренінгових програм, що сприяють зменшенню впливу професійних та соціальних стресорів та повноті самореалізації особистості майбутнього практичного психолога.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. № 4(4). e0404219.
2. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»* 2022. Вип. 1(20). С. 55–62.
3. Березняк К.М., Накорчевська О.П., Василюєва О.А. Психологічні особливості адаптації сту-

дентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.

4. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні проблеми готовності практичних психологів до надання психологічної допомоги особам, які беруть участь в АТО, та членам їхніх сімей. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в Антитерористичній операції* : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф., м. Київ, 30 березня 2016 р. : у 2-х ч. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. Ч. 1. С. 11–14.

5. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

6. Іванова О.В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога : наукова доповідь. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4(2). С. 1–6.

7. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

8. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.

9. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність / О. Марциняк-Дорош та ін. *Наукові перспективи*. 2023. № 5(35). С. 835–846.

10. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. Медянова та ін. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. № 10(28). С. 601–611.

11. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних

зкладах : навчально-методичний посібник / С.О. Богданов та ін. ; заг. ред.: В.М. Чернобровкін, В.Г. Панок. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

12. Пирожков С.І., Божок, Є.В., Хамітов Н.В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82.

13. Савчин М.В., Федорчук В.М., Зимянський А.Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. С. 333–345.

14. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л.М. Карамушка та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.

15. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Всеукраїнська науково-практична конференція. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний інститут*, 2022. С. 225–228.

16. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34(73). № 1. С. 35–40.

17. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : практичний посібник. Київ, 2022. 128 с.

18. American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>

ВПЛИВ ТРАВМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ДИТИНИ INFLUX OF TRAUMA OF ATTACHMENT ON LIFE PATHS OF CHILDREN

Статтю присвячено дослідженню травми прив'язаності, розмові про створення сімейного простору, який має асоціюватися у свідомості дитини з почуттям естетичного піднесення, усвідомленням важливості любові, поваги до материнства та батьківства, відповідальності за продовження роду. Василь Сухомлинський писав, що «дитина має пройти школу щирості з того часу, як усвідомлює сама себе, навіть якщо вона немає батьківського кола. Дитина має виховуватися чутливою до оточуючого світу і мати своє сімейне свято. Уміти творити радість, відчуваючи рідність» («Листи до сина»). Звичайно, це не просто – створити сімейний простір для дитини, яка залишена батьками або втратила їх. Але ж це ще більше має спонукати нас до розроблення психологічних, навчальних, виховних методик для повноцінного зростання дітей, які мають травму прив'язаності.

Відзначимо, що в роботі з пацієнтами з порушенням прив'язаності ефективні стосунки між психологом і клієнтом мають велике значення для лікування. Якість взаємин між психологом і пацієнтом впливає на сам результат терапії. Досліджено, що людина, яка приходить на прийом до психолога, вважає важливими такі характеристики терапевтичного альянсу, як: а) допомога клієнтові в розумінні власних проблем; б) підтримка у складних ситуаціях; в) можливість говорити з людиною, яка тебе розуміє; г) можливість почуватися невимушено, вільно у стосунку з терапевтом. Основним принципом роботи з боку психолога є залучення клієнта до процесу терапії, відкриття йому нових можливостей для досліджень, запитування та надання інформації.

Зростання інтересу до проблем дитячо-батьківських відносин зумовлене соціальними, культурними і економічними змінами сучасності. А для вирішення даної проблеми необхідно розкрити поняття прив'язаності, яке дає відповідь на багато питань щодо психології розвитку особистості і впливу порушення прив'язаності на життєвий шлях. Сім'я як найближче оточення задовольняє потреби дитини у визнанні, прийнятті, захисті, емоційній підтримці і повазі. Якість задоволення цих базових потреб стає джерелом та умовою розвитку психіки дитини і визначає якісний зміст прихильності дитини до матері чи іншого значущого дорослого. Виходячи з положення про те, що порушення дитячої прив'язаності здійснює вплив на подальші соціальні контакти дитини та впливає на розвиток особистості дитини, гостро постає проблема пошуку ефективної моделі корекції порушень прив'язаності.

Ключові слова: теорія прив'язаності, травма прив'язаності, родина, дитина,

мати, батько, стосунки у сім'ї, сімейний простір, відкидання, оцінка, злиття.

The article is devoted to the study of the trauma of attachment, a conversation about creating a family space that should be associated in consciousness. a child with a sense of aesthetic elevation, awareness of importance. love, respect for motherhood and fatherhood, responsibility for procreation. Vasily Sukhomlinsky wrote that «the child must pass a school of sincerity from the moment it realizes itself, even if it is. no parent circle. The child must be brought up sensitive to. surrounding the world and have your family holiday. Be able to create joy, feeling the rarity» («Letters to his son»). Of course, it's not easy to create family space for a child who is abandoned by their parents or has lost them. But. but this should further encourage us to develop psychological educational, educational methods for the full growth of children who have attachment trauma. Note that in working with patients with impaired attachment effective relationship between psychologist and client is essential for treatment. The quality of the relationship between the psychologist and the patient affects the very result of therapy. Investigated that the person who comes to the reception the psychologist considers important such characteristics of the therapeutic alliance: a) helping the client understand their own problems; b) support in difficult situations; c) the ability to speak with a person who understands you; d) the ability to feel at ease, freely in relation to the therapist.

The main principle of work on the part of a psychologist is to attract a client to the process of therapy, opening new opportunities for research, questions and information. Growing interest in the problems of child – parent relationships driven by social, cultural and economic change of modernity. And to solve this problem, it is necessary to reveal the concept attachment, which answers many questions about developmental psychology personality and the impact of impaired attachment on the life path. Family as immediate environment, meets the needs of the child in recognition, acceptance, protection, emotional support and respect. Quality satisfaction of these basic needs becomes a source and condition for the development of the child's psyche and determines the quality the content of the child's attachment to the mother or other significant adult. Based on the provision that the violation of children's attachment, affect further social contacts of the child and affect development of the child's personality, the problem of finding an effective attachment disorder correction models.

Key words: attachment theory, attachment trauma, family, child, mother, father, family relationships, family space, discard, estimate, merge.

УДК 159.923:159.942.5-053.2-058.862
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.7>

Горбурова Л.І.

здобувач освіти VI курсу факультету психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Шевченко В.В.

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

У разі розлуки дитини зі своїми батьками чи опікунами з медичних чи судових міркувань існує високий ризик виникнення ранньої травми прив'язаності. Рання травма прив'язаності суттєво відрізняється від травми прив'язаності у пізнішому віці, насамперед через спе-

цифіку пам'яті дитини про цей період її життя.

У ранньому дитячому віці більшість дорослих і дітей не згадують події цього періоду життя, оскільки наша оповідальна пам'ять ще

не сформована. Це не означає, що немовлята не запам'ятовують переживання, включаючи травматичні. Уся інформація про те, що відбувається, зберігається в нашій пам'яті, але не завжди доступна на рівні усвідомлення [32].

Людський мозок використовує різні способи запам'ятовування досвіду, зокрема моторну, вестибулярну та емоційну пам'ять. Більшість цих пам'ятних шаблонів некогнітивні, і саме вони мають найбільший вплив на наше життя.

У разі ранньої травми прив'язаності у період дитинства можуть реалізуватися «ненормальні» нейронні патерни. Фізіологічні, моторні, вестибулярні та емоційні спогади зберігаються і надалі можуть бути активовані. Це патерни-тригери.

Почуття прив'язаності, що виникає у дитини, утворює базис почуття ідентичності, яке пізніше поєднує у собі три почуття: по-перше, що у неї «все в порядку», по-друге, що вона є самою собою, і, по-третє, що вона стає тим, кого інші люди сподіваються у ній побачити [17; 18].

Фахівці вказують на біологічну та психологічну необхідність прив'язаності дитини до дорослого. Такого роду прив'язаність є, з одного боку, біологічною необхідністю, з іншого – базовою психологічною підставою для розвитку особистості дитини.

Найважливішою людиною для дитини є та, яка здійснює догляд за нею, починаючи з перших моментів життя. Тому найбільш значущим дорослим для немовляти під час становлення первинного міжособистісного зв'язку є мати (або людина, що доглядає дитину).

Експериментально встановлено, що існування прив'язаності між матір'ю і дитиною до кінця першого року життя становить об'єктивну реальність, що дитина сама активно «вибирає» матір із навколишнього світу. Тобто повноцінний розвиток дитини можливий лише у психологічному контакті з матір'ю.

Ці контакти виявляються у найрізноманітніших формах – від прямого фізичного контакту до емоційних відносин, які покладені в основу єдиної психофізіологічної системи «мати – дитя». Такі контакти є основою базової довіри до світу.

Поняття сирітства, а сьогодні і соціального сирітства в найширшому його розумінні, постає у сучасній психологічній науці і практиці невіддільним від поняття психічної депривації [1]. У контексті розуміння причин, що викликають психічну депривацію у дітей, можна назвати такі обставини:

– сенсорна недостатність (сенсорна депривація у сліпих, глухих, сліпоглухих дітей, а також у людей із вадами зору та слабчущих вихованців дитячих будинків унаслідок нестачі різноманітної сенсорної стимуляції);

– обмеження рухової активності (рухова депривація у дітей, які страждають порушеннями опорно-рухового апарату, довго хворіють);

– тривала розлука з матір'ю або її недостатня прихильність до дитини (материнська депривація у дітей-сиріт, у дітей матерів-«відмовниць») [24].

Єдиного «деприваційного синдрому», на думку багатьох дослідників, не існує, оскільки вияви психічної депривації можуть охоплювати всю шкалу психічних відхилень – від легких особливостей психічного реагування до дуже грубих порушень розвитку інтелекту і характеру [2]. Разом із тим відзначені й досить характерні симптоми, симптоми-комплекси і синдроми, що включають:

– затримку і деформацію інтелектуального розвитку;

– емоційні розлади;

– вольові порушення;

– комунікативні порушення [25].

Глибина і тяжкість деприваційних порушень індивідуально розрізняються залежно від терміну настання деприваційного впливу: чим раніше настає сирітство, тим важчим є коло деприваційних розладів. Дослідження показують, що для дітей-сиріт будь-якого віку найбільш характерними є розлади емоційної сфери, нерівномірне відставання розумового розвитку з порушеннями формування мовлення [7]. Для дітей-сиріт, які втратили батьків у більш пізньому віці (після трьох років і старше), депривація складається з патологічних, особистісних реакцій, нерівномірного розумового розвитку [9].

Рання психічна депривація, неблагонадійні умови утримання дитини в дезінтегрованій родині, спадкова обтяженість сукупно стають тими чинниками, які зумовлюють формування особистості дітей-сиріт [6]. Окрім частих порушень в інтелектуальному розвитку, дослідження відзначають виражені порушення в емоційно-особистісній сфері.

Як правило, джерелом цих порушень є рання депривація однієї з базових людських потреб – потреби в любові, прийнятті та повазі. Наслідки блокування цієї потреби різноманітні і, як правило, найбільш негативно позначаються на особистісному розвитку людини. Збіднення емоційних переживань, нездатність тонко диференціювати свої почуття, а також розпізнавати почуття інших людей характеризує цих дітей [21].

Дослідження відзначають також превалювання негативних емоцій над позитивними [10]. При цьому в дуже багатьох дітей виявлено неузгодженість між загальною характеристикою себе і найбільш часто пережитими ними емоціями. Так, діти стверджують, що вони найчастіше веселі або добрі, але

при цьому дуже докладно описують свою злість, образи і сором, проте не можуть повноцінно висловитися під час опису радості й гордості.

Депривація потреби в повазі і любові призводить також до формування у дітей, що є сиротами або виховуються в прийомній родині, низького рівня самоповаги, низького рівня самооцінки. Як відомо, потреба в самоповазі, у прийнятті самого себе вважається сьогодні найважливішим чинником нормального психічного розвитку, незадоволення якого призводить до широкого ряду особистісних і поведінкових порушень, аж до асоціального розвитку особистості.

Дослідження емоційної сфери дітей, що є сиротами або виховуються в прийомній родині, показують, що діти з великими труднощами говорять про те, що в них є такого, чим би вони могли пишатися. Багато хто вважає, що гордість – це негативна якість, що це показник зарозумілості. Практично всім їм потрібна була допомога для усвідомлення того, чим вони могли би пишатися в собі. Але і в цьому разі відповіді обмежувалися назвою своїх умінь, украй рідко називалися будь-які якості особистості [24].

Найбільша кількість розпадів прийомних родин у випадках улаштування дітей до них припадає на період підліткового віку прийомної дитини та часто буває зумовлена тим, що батьки виявляються нездатними «впоратися» з актуалізованими особливостями дитини, а фахівці служб супроводу (соціальні працівники, психологи) зазнають труднощів у наданні їм допомоги. Перед фахівцями служб улаштування дітей до прийомних родин, вихователями і педагогами, потенційними прийомними батьками постає питання про те, якими є психологічні особливості дітей, які зазнали тотальної або часткової сімейної депривації, і як враховувати ці особливості під час виконання батьківських функцій, пов'язаних із вихованням таких дітей.

Порівняння дітей із сімей і дітей із дитячих будинків сімейного типу майже завжди показує, що розвиток останніх у сфері інтелекту, почуттів і характеру поступається розвиткові дітей, які виховувалися в рідній сім'ї [3; 6; 7; 9]. Це відбувається тому, що дитинство є періодом, протягом якого закладаються фундаментальні якості особистості, що забезпечують психологічну стійкість, позитивні, моральні орієнтації, життєздатність, цілеспрямованість. Ці духовні якості не розвиваються спонтанно, а формуються в умовах вираженої батьківської любові, турботи, коли сім'я створює у дитини потребу бути визнаною, здатність співпереживати іншим людям і радіти їхнім успіхам, нести відповідальність за себе та інших, прагнення багато чому навчитися.

Поза межами сім'ї розвиток дитини відбувається особливим шляхом із формуванням специфічних рис особистості, що виявляються в особливих емоційних комплексах (незахищеність, імпульсивність, низька емпатія та ін.).

Г. Лялюк [18] у дослідженні інтерперсональних відносин та емоційного розвитку дітей-сиріт без досвіду життя в родині виявила якісні негативні особливості, що стосуються відносин із дорослими людьми, уявлень про дитячо-батьківські відносини, уявлень про інших людей і про себе, емоційної сфери (здатність до розуміння емоційних переживань і рівень емоційних переживань істотно знижені).

Таким чином, як показує теоретичний аналіз стану проблеми розвитку дітей, які зазнали тотальної сімейної депривації і від народження виховуються в державній установі, багато її аспектів залишаються маловивченими. Водночас знання і розуміння цих особливостей необхідні фахівцям для ефективної професійної роботи: створення системи виховання, що дає змогу коригувати негативні аспекти, забезпечувати компенсацію за рахунок різних психологічних чинників, готувати дитину до влаштування до прийомної родини, здійснювати підтримку і супровід протягом періоду адаптації, готувати кандидатів у прийомні батьки.

Відсутність батьківського тепла і любові, особливо з раннього віку, призводить часто до різного роду деформацій у розвитку людини. Емоційна холодність, емоційна черствість, нездатність до емпатії, егоцентричність та егоїзм, несформованість базових уявлень про добро і зло часом виявляються у крайніх формах деструктивної поведінки.

Дж. Боулбі у відомих роботах «Прив'язаність» і «Розлука» висловив припущення, що пояснює як стабільність, так і тривалий вплив ранніх уподобань. У результаті досвіду взаємодії, розлук і возз'єднання дитини з матір'ю (первинним опікуном) формуються внутрішні операційні моделі («робочі моделі») ментальні (когнітивні) репрезентації Себе та Іншого, які надалі використовуються для інтерпретації міжособистісних відносин [27].

Дослідження М. Ейнсворт дали змогу виявити індивідуальні відмінності в тому, наскільки чуйно, адекватно та невідкладно матері реагували на сигнали дітей у ситуаціях взаємодії (годування, плач, тілесний контакт та ін.). Надалі цією авторкою було встановлено зв'язок між спостережуваними патернами взаємодії у діаді та поведінкою дітей у лабораторній методиці, відомої як «Незнайома ситуація» (Strange Situation).

Зазначена лабораторна методика для роботи з однорічними дітьми була розроблена з метою вивчення балансу між поведінкою прив'язаності та дослідницькою поведінкою

в умовах слабкого та сильного стресу в разі розлуки та возз'єднання з матір'ю. Вона дала змогу оцінювати якість прив'язаності дитини до матері та започаткувала відому систему класифікації типів прив'язаності: надійна, безпечна прив'язаність; ненадійна тривожно-уникаюча і ненадійна тривожно-опірна прив'язаність [26].

Із часом численні дослідження, спрямовані на виявлення чинників, що впливають на становлення у дитини надійної прив'язаності до матері, довели та уточнили висновки, зроблені М. Ейнсворт [26]. Так, узагальнюючи результати досліджень, присвячених виявленню характеристик материнської опіки, що сприяють розвитку надійної прив'язаності дитини до матері, М. де Вольф та М. ван Ізендорн виділили шість основних параметрів: сензитивність, позитивна установка, синхронність, підтримка, стимуляція [29].

Материнська сензитивність характеризується тим, наскільки швидко та адекватно мати реагує на сигнали немовляти. Позитивна установка матері стосовно дитині виявляється у позитивних емоціях, адресованих дитині, проявах щодо неї любові й ніжності. Синхронність проявляється у структуруючих, рівних взаєминах із дитиною, взаємність відображає акцентування уваги немовляти і матері на одному й тому ході взаємодії. Підтримка матері виявляється у постійній емоційній підтримці дій дитини. Стимуляція дитини з боку матері передбачає використання матір'ю ініціативних дій, які спрямовують поведінку дитини [30].

Суттєво, що система прив'язаності суворо індивідуальна – вона налаштована на конкретну людину, через що дитина *de facto* не може швидко та безболісно «перемикатися» на когось іншого. У ситуації розлуки з матір'ю навіть за найкращого догляду з боку чужих для дитини осіб вона втрачає інтерес до навколишнього світу, відчуває тривогу, розпач або апатію, легко хворіє і т. ін.

У дослідженні ми розглядаємо травму прив'язаності як психологічний феномен, що являє собою набір негативних поведінкових реакцій: тривоги, депресії, проблем у відносинах, виникнення яких зумовлене пережитим людиною в дитинстві браком любові, турботи, уваги з боку батьків або інших значущих дорослих. Травма прив'язаності формується також унаслідок пережитого насильства в родині, зловживання алкоголем чи наркотиками, через розлучення батьків, смерть близьких людей тощо.

Резюмуючи результати дослідження, ми дійшли таких висновків:

– діти, що характеризуються унікальним типом прив'язаності, демонструють відсторонені поведінкові вияви прив'язаності по

відношенню до значущого дорослого. Значущий дорослий перестає бути для них надійною базою. Поведінка уникнення є свого роду захисною стратегією від батьківського заперечення;

– діти, що характеризуються амбівалентним типом прив'язаності, виявляють тенденцію до «злиття» зі значним дорослим, вони надмірно прив'язані до об'єкта прив'язаності, у цьому контексті трансформується дослідницька поведінка, яка відрізняється різноманіттям та ініціативою;

– діти, що характеризуються домінуванням надійного типу прив'язаності, демонструють різноманітну дослідницьку поведінку, пізнавальну активність, надають перевагу активним груповим іграм. Для них достатньою є присутність значущого дорослого на певній відстані, він є надійною основою прив'язаності.

Рання психічна депривація, неблагонадійні умови утримання дитини в дезінтегрованій родині, спадкова обтяженість сукупно стають тими чинниками, які зумовлюють формування особистості дітей-сиріт. Окрім частих порушень в інтелектуальному розвитку, дослідження відзначають виражені порушення в емоційно-особистісній сфері.

Як правило, джерелом цих порушень є рання депривація однієї з базових людських потреб – потреби в любові, прийнятті та повазі. Наслідки блокування цієї потреби різноманітні і, як правило, найбільш негативним чином позначаються на особистісному розвитку людини. Збіднення емоційних переживань, нездатність тонко диференціювати свої почуття, а також розпізнавати почуття інших людей характеризують цих дітей.

Відзначаючи чинники, що сприяють формуванню психологічної прив'язаності в дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, можна виділити наявність у суб'єкта надійної фігури прив'язаності. Ускладнюють установлення близьких емоційних відносин такі особистісні риси, як схильність до переживання сорому, низький рівень самоповаги, невпевненість у собі, підозрілість і недовірливість. Окрім цього, установленню психологічної прив'язаності перешкоджає сильний ступінь вираження однієї з трьох форм страху: відкидання, оцінки або злиття.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Безсонова О. Соціоігрова взаємодія: загравання чи природний розвиток? Дошкільне виховання. 2018. № 9. С. 10–13.
2. Бріш К.Г. Розлади прив'язаності: від теорії до терапії : посібник. Львів, 2012. 230 с.
3. Василець Н.М. Довіра як підґрунтя толерантності у психолого-педагогічній взаємодії. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 1. С. 114–121.

4. Галушко С.М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 21–28.
5. Ганошина А.І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків. *Актуальні проблеми особистісного зростання : збірник наукових праць / редкол. : Л.П. Журавльова, Л.О. Котлова, К.А. Марчук. Житомир, 2019. С. 221–224.*
6. Кіндрат І. Інтеграція побудови освітнього процесу в дошкільному закладі: інноваційні аспекти. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2014. № 10. С. 4–9.
7. Кожевнікова Д., Крижановська З. Вплив типу прив'язаності на довіру до інших та самооцінку підлітка. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика : тези доповідей II міжнарод. міждисциплінар. конференції*. Харків, 2021. С. 42–44.
8. Кожемякіна О.М. Проблема довіри в сучасному соціумі: ціннісно-нормативна інтерпретація. *Філософські проблеми XXI століття*. Черкаси : ФОРДІ-енко Є.І., 2016. С. 39–61.
9. Кононко О.Л. Виховуємо соціально компетентного дошкільника : навчально-методичний посібник. Київ : Світич, 2009. 208 с.
10. Крива Н.Л. Проблема довіри в сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 128–132.
11. Кривич Я.М., Буряк А.В., Артеменко О.С. Міжособистісна довіра як фактор суспільної довіри до фінансового сектору. *Стратегічні пріоритети соціально-економічного розвитку в умовах інституційних перетворень глобального середовища : матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса, 28–29 вересня 2018 р. Одеса : ОНУ ім. І.І. Мечникова, 2018. С. 248–250.*
12. Крижановська З. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика : тези доповідей II міжнарод. міждисциплінар. конференції*. Харків, 2021. С. 59–68.
13. Крижановська З., Бабак К. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. *Психологічні перспективи*. 2022. № 38. С. 138–150.
14. Ларкіна І.В. Соціально-психологічні функції довіри: сучасний погляд. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 31. С. 124–132.
15. Лисенко Д.П. Довіра в предметному полі психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 196–208.
16. Лисенко Д.П. Довіра як соціально-психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 123–126.
17. Лисенко Д.П. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. С. 135–139.
18. Лялюк Г. Взаємна довіра як умова виховання дітей-сиріт у контексті особистісної парадигми. *Гірська школа Українських Карпат*. 2020. № 22. С. 198–202.
19. Миколук С. Підходи до обґрунтування змісту та обсягу категорій «віра» та «довіра». *Методологічний альманах «Вітакультурний млин»*. Модуль 19. Тернопіль, 2017. С. 62–68.
20. Панасюк Т. Інноваційні технології: обмінюємося досвідом. *Дошкільне виховання*. 2010. № 7. С. 18–19.
21. *Психологічна енциклопедія / авт.-упор. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.*
22. Савченко І. Особливості психолого-педагогічного дослідження довіри дітей старшого дошкільного віку до дорослих. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. Вип. 47. С. 255–261.
23. Ситнік С.В. Довіра до людей та її прояв у міжособистісній взаємодії. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 5. С. 59–65.
24. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. *Психологічний часопис*. 2020. № 1. Вип. 6. С. 29–39.
25. Шевченко Н.Ф., Цигика О.Є. Аналіз явища довіри в різних напрямках наукового знання. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 1. С. 95–100.
26. Ainsworth M.D.S., Bowlby J. An ethological approach to personality development. *American psychologist*. 1991. Vol. 46. P. 331–341.
27. Bowlby J. *Attachment and loss: Separation: Anxiety and anger*. Vol. II. London: Basic Books. 1973. 456 p.
28. Crittenden P.M. *Relationships at risk. Clinical implications of attachment*. Hillsdale, N.J: Lawrence Erlbaum Ass., 1988. P. 136–174.
29. De Wolff M., van Ijzendoorn M.H. Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*. 1997. Vol. 68. № 4. P. 571–591.
30. Erikson E.H. *Identity: youth and crisis*. N.Y.: Norton & Company, Inc, 1968.
31. Mashek D.J., Sherman M.D. Desiring less closeness with intimate others. *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey, 2004. P. 343–357. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781410610010-29/desiring-less-closeness-intimate-others-debra-mashek-michelle-sherman>
32. Swain S. *Covert intimacy: Closeness in men's friendship. Gender in intimate relationships*. Belmont, 1989. P. 7–86. URL: <https://sk.sagepub.com/books/mens-friendships/n8.xml>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ САМООЦІНКОЮ ТА ЛІДЕРСЬКИМИ ЯКОСТЯМИ У СТУДЕНТІВ

THE CORRELATION BETWEEN STUDENTS' SELF-ESTEEM AND LEADERSHIP QUALITIES

Статтю присвячено вивченню взаємозв'язку між самооцінкою та лідерськими якостями у студентів. Актуальність теми зумовлена важливістю розвитку лідерського потенціалу молоді для формування майбутніх фахівців та громадських діячів. У теоретичній частині розглянуто еволюцію поглядів на феномен лідерства – від класичних типологій до сучасних підходів. Проаналізовано різні класифікації лідерських якостей та їх зв'язок із самооцінкою. Особливу увагу приділено специфіці студентського лідерства та недостатній вивченості цього питання.

Емпіричне дослідження проведено на базі СумДУ за участю 156 студентів віком 17–23 років. Використано методики діагностики лідерських якостей та визначення рівня самооцінки. Результати показали переважання низького рівня самооцінки (92,22%) та слабкого рівня лідерських якостей (53,33%) серед опитаних.

Виявлено гендерні відмінності: у чоловіків спостерігається позитивна кореляція між віком та лідерськими якостями, тоді як у жінок – негативна. Несподіваним результатом став негативний зв'язок між лідерськими якостями та самооцінкою у чоловіків, що може свідчити про вплив соціальних очікувань та самокритичність.

Дослідження виявило необхідність розроблення програм, спрямованих на підвищення самооцінки студентів, особливо жінок, для розвитку їхнього лідерського потенціалу. Запропоновано проведення подальших досліджень для глибшого розуміння гендерної специфіки у розвитку лідерських якостей та їх взаємозв'язку із самооцінкою.

Результати дослідження мають практичне значення для розроблення ефективних програм розвитку лідерства у вищій освіті з урахуванням гендерних особливостей та психологічних механізмів формування лідерських якостей у студентському середовищі. Вони також відкривають перспективи для подальших наукових розвідок у сфері студентського лідерства та самооцінки.

Ключові слова: лідерство, самооцінка, студенти, гендерні відмінності, вища освіта, розвиток особистості.

This article explores the relationship between self-esteem and leadership qualities in students. The topic's relevance stems from the importance of developing youth leadership potential for shaping future professionals and public figures.

The theoretical section examines the evolution of perspectives on leadership, from classical typologies to modern approaches. Various classifications of leadership qualities and their connection to self-esteem are analyzed. Special attention is given to the specifics of student leadership and the insufficient study of this issue.

The empirical study was conducted at Sumy State University, involving 156 students aged 17-23. Methods for diagnosing leadership qualities and determining self-esteem levels were employed. Results showed a prevalence of low self-esteem (92.22%) and weak leadership qualities (53.33%) among respondents.

Gender differences were identified: men showed a positive correlation between age and leadership qualities, while women demonstrated a negative correlation. An unexpected finding was the negative relationship between leadership qualities and self-esteem in men, potentially indicating the influence of social expectations and self-criticism.

The study revealed the need for programs aimed at improving students' self-esteem, especially for women, to develop their leadership potential. Further research is proposed to gain a deeper understanding of gender specifics in the development of leadership qualities and their relationship with self-esteem.

The research results have practical significance for developing effective leadership programs in higher education, taking into account gender characteristics and psychological mechanisms of leadership formation in the student environment. They also open prospects for further scientific exploration in the field of student leadership and self-esteem.

Key words: leadership, self-esteem, students, gender differences, higher education, personal development.

УДК 159.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.8>

Іванова Т.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології, політології
та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Песоцька А.В.

студентка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 – Психологія
Сумський державний університет

Вступ. У сучасному світі, що характеризується стрімкими змінами та новими викликами, особливої актуальності набуває питання розвитку лідерських якостей у молоді, зокрема у студентів. Саме студенти як майбутні фахівці та громадські діячі відіграватимуть ключову роль у формуванні та вдосконаленні суспільства. Тому дослідження чинників, що впливають на розвиток лідерських якостей у цієї групи, є надзвичайно важливим.

Проблематика лідерства має тривалу історію вивчення. Значний внесок у вивчення лідерських якостей зробили такі науковці, як

К. Левін, Р. Стогдилл, К. Берд, Л.І. Уманська, О.Г. Романовський та ін. Їхні дослідження виявили низку ключових якостей, притаманних ефективним лідерам, серед яких, зокрема, – цілеспрямованість, упевненість у собі, рішучість, відповідальність, стресостійкість, комунікабельність, адаптивність та ін.

Однак, незважаючи на значний обсяг досліджень, питання формування лідерських якостей залишається складним та таким, що потребує подальшого вивчення. Зокрема, особливої уваги заслуговує роль самооцінки у розвитку лідерського потенціалу. Самооцінка

як ключовий елемент самосвідомості впливає на сприйняття людиною своїх здібностей, можливостей та особистісних якостей, має вплив на соціальну поведінку тощо.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена недостатньою вивченістю взаємозв'язку між рівнем самооцінки та проявом лідерських якостей, зокрема у студентському середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Огляд літератури з вивчення лідерства серед молоді демонструє значну увагу до цієї теми з боку науковців, психологів та соціологів. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що молодь є стратегічно важливою групою для формування майбутнього суспільства, тому розвиток лідерських якостей серед молодих людей є критично важливим. Традиційно лідерство серед молоді досліджується через призму теорії рис. Цей підхід акцентує увагу на наявності певних особистісних характеристик, які можуть передбачати ефективне лідерство. Наприклад, С. Кирпатрик та І. Локк [17, с. 48–60] зазначають, що такі риси, як впевненість у собі, рішучість та відповідальність, відіграють ключову роль у розвитку лідерських якостей серед молоді. Біхевіоральний підхід розглядає лідерство не так як набір рис, як певні поведінкові патерни, які можна навчати та розвивати. Л. Довгань зі співавторами [3] вважають, що ефективність лідера значною мірою залежить від здатності адаптувати свою поведінку до конкретної ситуації. У межах соціокультурного підходу акцентується увага на впливі соціальних та культурних чинників на розвиток лідерських якостей [11, с. 421–449]. Дослідження Т. Акімової [1, с. 850–868] наочно свідчать, що молодь розвиває свої лідерські здібності під впливом середовища, у якому вона зростає, зокрема сім'ї, школи та друзів.

Численні дослідження присвячені вивченню гендерних відмінностей в лідерстві серед молоді. Наприклад, у своїй роботі Е. Іглі та Л. Карлі [15] показують, що існують певні відмінності у підходах до лідерства серед юнаків та дівчат, які зумовлені як біологічними, так і соціальними чинниками. Когнітивний підхід розглядає лідерство серед молоді як процес соціального пізнання. Цей підхід підкреслює важливість самосвідомості та рефлексії у розвитку лідерських якостей. Відповідно до дослідження Е. Бандури [12], молоді люди, які мають високий рівень самосвідомості, більш схильні до розвитку ефективних лідерських стратегій.

Сьогодні досить популярним є комплексний підхід до розуміння лідерства. Наприклад, дослідження С. Комівець і співавторів [19, с. 593–611] зосереджене на вивченні розвитку лідерської ідентичності серед студентів, при цьому підкреслюється важливість рефлексії та практичних навичок для ефективного

лідерства. У цьому ж контексті можна звернутися до дослідження П. Нортхаус [20], яке присвячене аналізу різних теорій лідерства та їх застосуванню у молодіжному середовищі. Автор підкреслює важливість ситуативного підходу, де ефективність лідерства залежить від конкретних умов та контексту. Таким чином, можна зазначити, що лідерство серед молоді є складним і багатограним феноменом, на який впливають численні чинники, включаючи особистісні риси, поведінку, соціокультурне середовище, гендерні аспекти та когнітивні процеси.

В Україні вивчення лідерства серед молоді набуває все більшої актуальності в контексті розвитку громадянського суспільства та демократичних процесів. О.Г. Романовський та О.С. Пономарьов [9] у своїх роботах підкреслюють важливість формування лідерських якостей у студентів технічних університетів для їхньої майбутньої професійної діяльності. Вони пропонують інтегрований підхід до розвитку лідерства, який включає як теоретичну підготовку, так і практичний досвід. Дослідження Т.В. Гури фокусуються на психолого-педагогічних умовах формування лідерських якостей у студентів [2, с. 32–41]. Автор наголошує на важливості створення відповідного освітнього середовища, яке сприяє розвитку лідерського потенціалу. І.А. Зязюн розглядає лідерство в контексті педагогічної майстерності, підкреслюючи роль викладача як лідера в освітньому процесі [4]. Його роботи мають значний вплив на розуміння лідерства в освітньому контексті. С.А. Калашнікова досліджує освітнє лідерство та його роль у розвитку вищої освіти в Україні [5]. Її роботи підкреслюють важливість лідерства на всіх рівнях освітньої системи для забезпечення її ефективності та конкурентоспроможності. В.В. Ягоднікова у своїх дослідженнях фокусується на формуванні лідерських якостей старшокласників в особистісно орієнтованому виховному процесі [10]. Її роботи підкреслюють важливість індивідуального підходу у розвитку лідерського потенціалу молоді. Дослідження Н.В. Мараховської присвячені проблемі формування лідерських якостей майбутніх учителів у процесі навчання дисциплін гуманітарного циклу [6]. Вона пропонує інноваційні методики розвитку лідерства в педагогічній освіті. О.О. Нестуля та С.І. Нестуля [7] розглядають лідерство як чинник розвитку соціально-економічних систем. Їхні роботи підкреслюють важливість лідерства у контексті соціальних та економічних змін в Україні.

Огляд літератури демонструє багатогранність феномену лідерства та еволюцію поглядів на нього – від простих теорій рис до складних моделей, що враховують контекст, взаємодію та колективні процеси. У контексті

дослідження лідерства серед молоді в Україні спостерігається тенденція до інтеграції міжнародного досвіду з урахуванням національних особливостей та потреб. Особлива увага приділяється розвитку лідерства в освітньому середовищі, що відображає розуміння важливості формування лідерських якостей для майбутнього країни.

Дослідження взаємозв'язку між лідерськими якостями та самооцінкою має довгу історію у психології. Ще у 1990-х роках С. Кірпатрік та І. Локк [5] виявили, що успішні лідери часто демонструють вищий рівень самооцінки порівняно з нелідерами. Це дослідження заклало основу для подальшого вивчення цього взаємозв'язку.

Більш сучасні дослідження, такі як робота В. Кніппенберга та Д. Кніппенберга [18, с. 25–37], показали, що лідери з високою самооцінкою більш схильні до колективістської поведінки, що позитивно впливає на їх ефективність та сприйняття членами колективу. Це свідчить про те, що самооцінка може впливати не лише на прояв лідерських якостей, а й на стиль лідерства. Цікаві результати були отримані в дослідженні Д. Йонге, Р. Вествуда та С. Мальхотри [22], які виявили, що взаємозв'язок між самооцінкою та лідерськими якостями може бути нелінійним. Вони запропонували модель «оптимальної самооцінки», згідно з якою найефективніші лідери мають високу, але не надмірну самооцінку.

Рівень самооцінки може суттєво впливати на прояв лідерських якостей. Лідери з високою самооцінкою часто демонструють більшу впевненість у своїх діях та рішеннях. Дослідження Н. Хіллера та Д. Хемфріса [16, с. 297–319] показало, що висока самооцінка пов'язана з більшою схильністю брати на себе лідерські ролі та відповідальність. Такі лідери часто більш харизматичні та здатні надихати інших. З іншого боку, завищена самооцінка може мати негативні наслідки. У дослідженні В. Кембела та ін. було виявлено, що лідери з нарцисичними рисами (які часто пов'язані з надмірно високою самооцінкою) можуть приймати ризиковані рішення та ігнорувати важливу інформацію, що може негативно впливати на їх ефективність [13].

Лідери із середнім рівнем самооцінки часто демонструють більш збалансований підхід до лідерства. Дослідження Б. Оуенса, М. Джонсона та Т. Мітчелла [21, с. 1517–1538] показало, що такі лідери більш схильні до самоаналізу та відкриті до зворотного зв'язку, що може сприяти їх розвитку та ефективності. Низька самооцінка часто асоціюється з меншою схильністю до прояву лідерських якостей. Дослідження П. Норхауса [20] виявило, що люди з низькою самооцінкою рідше беруть на себе лідерські ролі та можуть відчувати труд-

нощі у прийнятті рішень та управлінні конфліктами. Однак цікаво зазначити, що деякі дослідження, наприклад робота Дж. Чен та ін. [14, с. 15–39], показують, що в певних ситуаціях лідери з нижчою самооцінкою можуть бути більш емпатичними та чутливими до потреб своїх послідовників.

Незважаючи на значний обсяг досліджень взаємозв'язку між лідерськими якостями та самооцінкою, специфіка цього взаємозв'язку у студентському середовищі залишається недостатньо вивченою. Більшість існуючих досліджень фокусується на дорослих лідерах у професійному середовищі, тоді як студентське лідерство має свої особливості. Студентський вік – це період інтенсивного особистісного розвитку та формування ідентичності, що може впливати на взаємозв'язок між самооцінкою та лідерськими якостями.

Дослідження Комівеса та ін. [19, с. 593–611] щодо розвитку лідерської ідентичності у студентів підкреслює важливість самооцінки у цьому процесі, але не розглядає детально її вплив на конкретні лідерські якості. Той факт, що специфіка взаємозв'язку між самооцінкою та лідерством у студентському середовищі залишається недостатньо вивченою, відкриває широкі перспективи для подальших досліджень.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей прояву лідерських якостей у студентів із різними рівнями самооцінки. У дослідженні взяли участь 156 студентів I–IV курсів віком від 17 до 23 років. Із них юнаків – 76, дівчат – 80. У дослідженні були використані методики «Діагностика лідерських якостей» [8] та Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» [8].

За методикою «Діагностика лідерських якостей» встановлено, що низький рівень лідерських якостей мають більше половини опитаних (53,33%). Помірний рівень вираженості лідерських якостей виявлено у 41,11% респондентів, сильний рівень – у 4,45%. Схильні до диктату 1,11% опитаних.

Порівняння результатів за статтю представлено в табл. 1.

Таблиця 1
Рівень лідерства та самооцінки у юнаків та дівчат

	юнаки	дівчата
Рівень лідерства		
Слабкий	43,74	49,88
Помірний	45,74	44,46
Високий	7,89	5,66
Дуже високий	2,63	0
Рівень самооцінки		
Низький	32,41	22,94
Середній	64,96	68,32
Високий	2,63	8,54

Як свідчать результати, представлені в табл. 1, юнаки демонструють показники дуже високого та високого рівнів лідерства. Це може бути пов'язано із соціальними очікуваннями та гендерними стереотипами, які заохочують лідерську поведінку у чоловіків. Вищий відсоток слабкого рівня лідерства у дівчат може вказувати на соціальні бар'єри, які стримують розвиток лідерських якостей у жінок, а також на можливу нестачу жіночих рольових моделей у лідерських позиціях. Серед юнаків частіше порівняно з респондентами жіночої статі має місце низька самооцінка, з іншого боку, у дівчат є більшим відсоток осіб із високою самооцінкою. Цікавим є те, що юнаки показують вищі рівні лідерства, але нижчу самооцінку. Це може вказувати, по-перше, на зовнішній тиск проявляти лідерські якості, навіть якщо внутрішня впевненість не відповідає цьому рівню, по-друге, існування розходження між соціальними очікуваннями та особистим самосприйняттям. Гендерні відмінності у сприйнятті лідерства можуть бути пояснені тим, що дівчата реалізують лідерство інакше, ніж юнаки, можливо, більше цінуючи його колаборативні та емоційно-інтелектуальні аспекти.

Аналіз лідерських якостей та самооцінки у цілому у вибірці та окремо для юнаків та дівчат представлено в табл. 2. Ми можемо бачити, що лідерські якості у чоловіків, в середньому вище, ніж у жінок ($p \leq 0,05$). Також у чоловіків спостерігається більший розкид оцінок лідерських якостей. Коефіцієнт варіації у юнаків

(30,09%) вищий, аніж у дівчат (26,14%), що свідчить про більшу різноманітність проявів лідерства серед юнаків.

Самооцінка у дівчат значущо вища порівняно з юнаками ($p \leq 0,05$), також є вищим коефіцієнт варіації самооцінки (дівчата – 26,33%, юнаки – 23,97%), що свідчить про більшу різноманітність рівнів самооцінки серед дівчат. Вища самооцінка дівчат може бути пов'язана з більшою емоційною зрілістю або впливом певних соціальних чинників, спрямованих на підвищення самооцінки. Більша варіативність самооцінки серед дівчат може відображати різноманітність їхнього досвіду та впливів на формування самооцінки.

Зважаючи на певні гендерні відмінності, кореляційний аналіз був проведений окремо у жіночій та чоловічій вибірках.

Взаємозв'язки у групі дівчат були такі: 1) вік та лідерські якості мають значущий негативний зв'язок (-0,245; $p \leq 0,05$), тобто з віком у дівчат спостерігається тенденція до зниження лідерських якостей; 2) зв'язки між віком і самооцінкою (-0,006), а також між лідерськими якостями та самооцінкою (0,036) є незначущими.

Взаємозв'язки у групі юнаків такі: 1) вік та лідерські якості мають значущий позитивний зв'язок (0,221; ($p \leq 0,05$), тобто з віком у юнаків спостерігається тенденція до зростання лідерських якостей; 2) має місце позитивна кореляція між віком та лідерськими якостями позитивно корелюють (0,234; $p \leq 0,05$). Тобто з віком у чоловіків спостерігається тенденція до зростання лідерських якостей; 3) лідерські

Таблиця 2

Описова статистика показників лідерських якостей та самооцінки у студентів юнацького віку

Показник	Лідерські якості	Самооцінка
у вибірці		
Середнє арифметичне	24,43	72,8
Мода	23	80
Медіана	24,5	73,5
Стандартне відхилення	6,88	18,45
Коефіцієнт варіації, %	28	25
жінки		
Середнє арифметичне	23,58	74,06
Мода	29	80
Медіана	23	75,5
Стандартне відхилення	6,16	19,49
Коефіцієнт варіації, %	26, 14	26,33
чоловіки		
Середнє арифметичне	25,61	71,08
Мода	30	71
Медіана	26	71
Стандартне відхилення	7,71	17,03
Коефіцієнт варіації, %	30,09	23,97

якості та самооцінка мають значущий негативний зв'язок ($0,302$; $p \leq 0,05$), тобто підвищення лідерських якостей у юнаків супроводжується зниженням самооцінки.

Отримані результати можуть свідчити про відмінності у соціалізації, гендерних очікуваннях та ролях жінок і чоловіків у суспільстві. Вікове зниження лідерських якостей у жінок може бути пов'язано із сімейними та соціальними обов'язками, які накладаються на них із віком.

Негативний зв'язок між лідерськими якостями та самооцінкою у чоловіків є досить несподіваним результатом. Це можна пояснити такими чинниками: 1) чоловіки, які демонструють високі лідерські якості, можуть відчувати більший тиск та очікування від оточення, що може знижувати їхню самооцінку; 2) традиційні гендерні стереотипи можуть спонукати чоловіків із високими лідерськими якостями бути більш самокритичними щодо власної самооцінки;

3) успіх у лідерстві може сприйматися чоловіками як очікувана норма, а не як підстава для самоповаги.

Аналіз отриманих даних про взаємозв'язок між самооцінкою та лідерськими якостями у студентів виявив декілька важливих закономірностей. По-перше, більшість опитаних студентів має низький рівень самооцінки, що потенційно може впливати на прояв їхніх лідерських якостей. Це особливо актуально для жінок, серед яких спостерігається переважання слабкого рівня лідерських якостей. У чоловіків, навпаки, має місце тенденція до зростання лідерських якостей із віком, що корелює з рівнем самооцінки. Варто зазначити, що серед чоловіків виявлено негативний зв'язок між лідерськими якостями та самооцінкою, що може свідчити про тиск соціальних очікувань або самокритичність, яка знижується за досягнення успіхів у лідерстві. Відсутність подібної кореляції у жінок може вказувати на інші соціальні чинники, які впливають на їхню самооцінку та лідерські амбіції.

Висновки. Проведене дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та лідерськими якостями у студентів підтверджує складність та багатогранність феномену лідерства, що узгоджується із сучасними теоретичними підходами. Отримані результати доповнюють існуючі теоретичні моделі лідерства, демонструючи специфіку прояву лідерських якостей у студентському середовищі. Вони підтверджують необхідність інтегрованого підходу до розвитку лідерства, який урахує індивідуальні, гендерні та соціокультурні чинники. Дослідження також указує на важливість створення сприятливого освітнього середовища для формування лідерських компетенцій, що

узгоджується з концепціями освітнього лідерства, розробленими вітчизняними дослідниками.

Перспективою подальших досліджень може бути вивчення довгострокових змін у взаємозв'язку між самооцінкою та лідерськими якостями студентів протягом усього періоду навчання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Акімова Т.Ю. Формування лідерських якостей молоді як необхідна умова розвитку держави. *Public administration and regional development*. 2021. № 14. С. 850–868.
2. Гура Т.В. Психолого-педагогічні умови формування лідерських якостей у студентів технічних університетів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2015. № 1. С. 32–41.
3. Довгань Л.Є., Малик І.П., Мохонько Г.А., Шкробот М.В. Менеджмент організації : навчальний посібник. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. 271 с. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/834f2f59-1d47-45e0-a4b4-6197959e5901/content> (дата звернення: 07.08.2024).
4. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. ім. Б. Хмельницького, 2008. 608 с.
5. Калашнікова С.А. Розвиток лідерського потенціалу сучасного університету: основи та інструменти : навчальний посібник. Київ : Пріоритети, 2016. 44 с.
6. Мараховська Н.В. Педагогічні умови формування лідерських якостей майбутніх учителів у процесі навчання дисциплін гуманітарного циклу : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Харків, 2009. 20 с.
7. Нестуля О.О., Нестуля С.І. Основи лідерства. Наукові концепції (від найдавніших часів до середини ХХ ст.) : навчальний посібник. Полтава : ПУЕТ, 2016. 277 с.
8. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. 2-е вид. Ужгород : О. Гаркуша, 2012. 615 с.
9. Романовський О.Г., Пономарьов О.С. Формування лідерської позиції майбутніх інженерів у закладах вищої технічної освіти : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2017. 194 с.
10. Ягоднікова В.В. Формування лідерських якостей старшокласників в особистісно орієнтованому виховному процесі загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Одеса, 2006.
11. Avolio B.J., Walumbwa F.O., Weber T.J. Leadership: current theories, research, and future directions. *Annual review of psychology*. 2009. № 60. P. 421–449.
12. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice, 1986.
13. Campbell W.K., Hoffman B.J., Campbell S.M. Narcissism in organizational contexts. *Human resource management review*. 2011. No. 21(4). P. 268–284.
14. Chen Y., Chen Z., Xu H. The dark side of leader-member exchange: A self-determination perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. № 16(9). P. 15–39.

15. Eagly A.H., Carli L.L. *Through the labyrinth: The truth about how women become leaders*. Harvard Business School Press, 2007. 308 p.
16. Hiller N.J., Hambrick D.C. Conceptualizing executive hubris: The role of (hyper-)core self-evaluations in strategic decision-making. *Strategic Management Journal*. 2005. № 26(4). P. 297–319.
17. Kirkpatrick S.A., Locke E.A. Leadership: Do traits matter?. *Academy of Management Executive*. 1991. № 5(2). P. 48–60.
18. Knippenberg B., Knippenberg D. Leader self-sacrifice and leadership effectiveness: The moderating role of leader prototypicality. *Journal of Applied Psychology*. 2005. № 90(1). P. 25–37.
19. Komives S.R., Owen J.E., Longenecker S.D. Developing a leadership identity: A grounded theory. *Journal of College Student Development*. 2005. № 46(6). P. 593–611.
20. Northouse P.G. *Leadership: Theory and practice*. 5th ed. Sage Publications, 2010. 435 p.
21. Owens B.P., Johnson M.D., Mitchell T.R. Expressed humility in organizations: Implications for performance, teams, and leadership. *Organization Science*. 2013. № 24(5). P. 1517–1538.
22. Yonque D., Westwood R., Malhotra S. The paradox of narcissistic leadership: Leader self-enhancement and follower self-expansion. *The Leadership Quarterly*. 2019. № 30(6). P. 101334.

ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

PSYCHODIAGNOSTIC STUDY OF FEARS IN PRIMARY SCHOOL-AGED CHILDREN

У статті розкрито актуальність теми дослідження; виявлено взаємозв'язок між страхами молодших школярів та їхнім загальним психоемоційним станом: відчуттями тривожності, безнадії, самотності. Окреслено ієрархію страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження засвідчило у цілому позитивний психоемоційний стан більшості дітей. Переважно їм притаманні потреби у спокої, самоствердженні, цілеспрямованій і спонтанній активності. Молодші школярам демонструють установки на подолання перешкод, дружню підтримку, мотивацію до розваг та комфортного стану. Також дітям властиві відчуття стійкості свого положення та бажання досягати успіхів. Однак певний відсоток дітей у кожній з обстежуваних груп зробив переважний вибір на користь додаткових кольорів, що свідчить про збереження у них особистісного конфлікту, компенсаторної поведінки і, як наслідок, стресового стану.

Визначено, що страх самотності інтенсивніше проявляється у дітей, які не змогли швидко адаптуватися до відчутних змін у своєму житті, пов'язаних із початком шкільного навчання. Більшість таких дітей раніше перебувала тільки в родинному колі і не відвідувала дошкільних закладів, тому у них виникають певні проблеми із соціалізацією, що викликає страх самотності і відчуття невпевненості у собі.

Страхи, пов'язані з учбовою діяльністю: страх осуду з боку учителів і батьків за погані оцінки чи поведінку, страх не виправдати очікування дорослих, страх виглядати гіршим за однокласників, страх неприйняття новим дитячим колективом тощо, призводять до формування перманентної тривожності у молодших школярів, яка, своєю чергою, підсилює і закріплює ці страхи.

Велику роль у подоланні страхів у дітей молодшого шкільного віку відіграють відносини у сім'ї і загальний психоемоційний стан батьків. Діти у цей період потребують посиленої підтримки і позитивного прикладу впевненості і стабільності.

Ключові слова: дитячі страхи, молодші школярі, учбова діяльність, психоемоційний

стан, психологічна адаптація, психодіагностика, психометрика.

The article highlights the relevance of the research topic and identifies the relationship between the fears of primary school children and their overall psycho-emotional state, including feelings of anxiety, hopelessness, and loneliness. The hierarchy of fears in primary school-aged children is outlined.

The study demonstrated an overall positive psycho-emotional state in most children. They predominantly exhibit needs for calmness, self-affirmation, and both purposeful and spontaneous activity. Younger schoolchildren show tendencies to overcome obstacles, seek friendly support, and are motivated by entertainment and comfort. Additionally, they have a sense of stability in their position and a desire to achieve success. However, a certain percentage of children in each of the studied groups showed a preference for additional colors, indicating the presence of personal conflict, compensatory behavior, and, consequently, a state of stress.

It was found that the fear of loneliness is more pronounced in children who have not been able to quickly adapt to significant changes in their lives associated with the start of school. Most of these children had previously only been within the family circle and had not attended preschool institutions, leading to certain socialization challenges, which in turn trigger fears of loneliness and feelings of insecurity.

Fears related to academic activities, such as fear of disapproval from teachers and parents for poor grades or behavior, fear of not meeting adults' expectations, fear of appearing worse than classmates, and fear of rejection by a new peer group, lead to the formation of persistent anxiety in younger students, which in turn intensifies and reinforces these fears.

Family relationships and the overall psycho-emotional state of the parents play a significant role in overcoming fears in primary school-aged children. During this period, children need increased support and positive examples of confidence and stability.

Key words: children's fears, primary school children, academic activities, psycho-emotional state, psychological adaptation, psychodiagnostics, psychometric.

УДК 159.922.736.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.9>

Іващенко А.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Карпенко С.М.

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 – Психологія
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Актуальність проблеми. Дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку особливої актуальності набуває у зв'язку із цілою низкою чинників, які викликані російською агресією, це: вимушене переселення та міграція, які висмикнули дітей зі звичного оточення і способу життя, перехід до онлайн-навчання, стан підвищеної тривожності у батьків тощо. Ці чинники накладаються на те, що з початком шкільного життя почуття та переживання дитини наповнюються новим змістом. Навчальна діяльність вимагає від учня

рефлексії, повертає увагу дитини до самої себе. У такій діяльності головним є формування ставлення до себе як до суб'єкта учбової діяльності як активного, ініціативного та відповідального осередку перетворення умов цієї діяльності.

Незважаючи на те що молодший школяр значною мірою ще зберігає відкритість емоційних проявів, однак дитяча безпосередність, відкритість прояву почуттів поступово втрачаються. Поява нового виду діяльності – навчання, шкільна адаптація, нові складні

обов'язки, навчальна мотивація, формування міжособистісних відносин (учень – учень, учень – учитель, учень – учитель – батьки) – усе це викликає підвищену емоційну напруженість школяра та призводить до появи почуття тривоги [1, с. 99–102]. Обґрунтовуючи негативні почуття, дослідники виділяють ті, що зумовлені страхом невдач у соціальній взаємодії, неможливістю ідентифікувати джерело небезпеки, конфліктність самооцінки, наявність у ній протиріч між високими очікуваннями та особистісними якостями дитини, безпорадності, невпевненості у собі, навіть в агресивності, злості, роздратуванні, низькому рівні розвитку сформованості самосвідомості, самооцінки і саморегуляції [2, с. 38–40].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Брак необхідних ресурсів для підкріплення і розвитку позитивних емоцій у навчальному процесі в науковій літературі пояснюють порушеннями дитино-батьківських відносин та відносин у навчальному середовищі. Позитивне ставлення батьків до самих себе створює позитивний клімат у сім'ї та сприяє гармонійному емоційному розвитку дитини, знижує тривожність запобігає виникненню дитячих страхів (К. Рождерс [3]).

На думку низки дослідників (А. Ковалевська [4], Т. Прищепа [5], Л. Товкун [6]), основними чинниками, що впливають на зростання рівня негативних почуттів, є відсутність емоційного контакту з дитиною, обмеженість у спілкуванні з нею, незнання вікових та індивідуально-психологічних особливостей, неадекватні стилі батьківського виховання, такі як гіперопіка, симбіоз, виховний контроль через викликання у дитини почуття провини; символічний, авторитарний, емоційно-відштовхуючий стилі.

Чимало негативних почуттів зумовлені впливом різних субкультур, інформаційними засобами та комп'ютерними іграми, стилями дитячих взаємин, у яких відбувається розвиток емоційної сфери як у позитивному, так і негативному її сенсі. Відсутність актуальних і життєздатних еталонів поведінки, низький ступінь їх використання у життєвих ситуаціях дитини також є причинами виникнення дитячих страхів (Ю. Бабаян [7], А. Вавілова [8]).

Виклад основного матеріалу. Передумовами формування страху (прихованого чи явного) є зовнішні умови життя дитини: режим, взаємини, виховна тактика батьків, які визначають, утіляться ці передумови у тій чи іншій формі страху чи знайдуть своє нормальне вираження у вмінні реально оцінити рівень небезпеки.

Із метою виявлення особливостей страхів у молодших школярів та чинників, що впливають на їх формування, було проведено емпіричне дослідження у першому, другому та

третьому класах Копилівського ліцею Макарівської селищної ради Бучанського району Київської області. В експерименті взяло участь 64 дитини, з яких: 22 дитини – учні 1-го класу, 20 – учні 2-го класу, 22 – учні 3-го класу.

У дослідженні нами було використано загальнонаукові методи спостереження, опитування, якісної і статистичної обробки емпіричних даних, а також низку спеціальних методик:

- 1) колірний тест М. Люшера [9];
- 2) проєктивна методика «Дерево» (адаптація Л. Пономаренко) [10];
- 3) методика діагностики дитячих страхів «Страхи в будиночках» [11];
- 4) шкала безнадійності (А. Бек, А. Вейсман та ін.) [12];
- 5) діагностика рівня відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) [13].

1. Колірний тест М. Люшера. Мета: виявити особливості емоційного розвитку, наявність тривожності та агресивності.

Із 22-х учнів 1-го класу 4 (18%) першим вибрали синій колір, 4 (18%) – зелений, 3 (14%) – червоний, 4 (18%) – жовтий, 1 (4.5%) – фіолетовий, 3 (14%) – коричневий, 1 (4.5%) – чорний, 2 (9%) – сірий колір.

Із 20-ти учнів 2-го класу 4 (20%) першим вибрали синій колір, 3 (15%) – зелений, 3 (15%) – червоний, 3 (15%) – жовтий, 2 (10%) – фіолетовий, 2 (10%) – коричневий, 1 (5%) – чорний, 2 (10%) – сірий колір.

Із 22-х учнів 3-го класу 5 (23%) першим вибрали синій колір, 5 (23%) – зелений, 3 (13.5%) – червоний, 3 (13.5%) – жовтий, 2 (9%) – фіолетовий, 2 (9%) – коричневий, 1 (4.5%) – чорний, 1 (4.5%) – сірий колір (діаграма 1).

Узагальнення даних за кольорними вибірками дало змогу виявити найбільш характерний розподіл восьми кольорів за вісьмома позиціями. Було встановлено, що загальним для всіх трьох класів є пріоритетне положення основних кольорів (синього, зеленого, червоного, жовтого) на перших чотирьох позиціях і зміщення додаткових кольорів до нижнього краю розкладки. Цей факт дає змогу зробити висновок про позитивний психоемоційний стан більшості дітей. Однак певний відсоток дітей у кожній з обстежуваних груп зробив переважний вибір на користь додаткових кольорів (сірого, коричневого, чорного), що свідчить про збереження у них особистісного конфлікту, компенсаторної поведінки і, як наслідок, стресового стану.

2. Проєктивна методика «Дерево». Мета: визначення рівня соціальної та психологічної адаптації та самореалізації дітей. Позиції, які вибирає учень, є ототожненням свого реального й ідеального положень.

У ході застосування проєктивної методики «Дерево» Л. Пономаренко було встановлено,

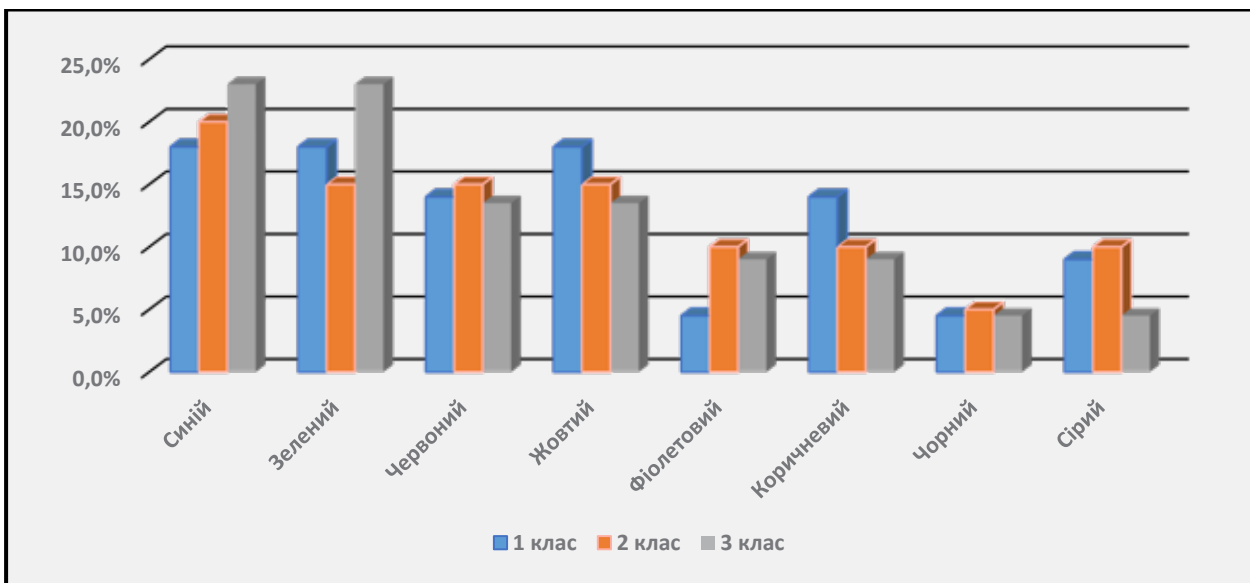


Рис. 1. Узагальнені дані за колірними вибірками учнів 1–3-х класів

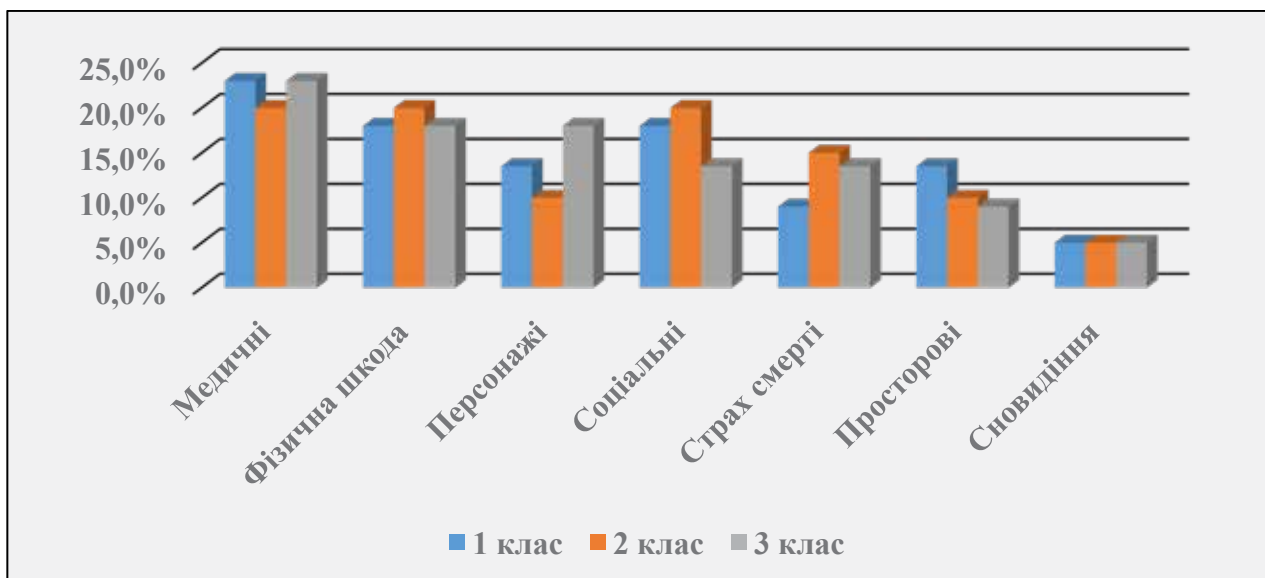


Рис. 2. Узагальнені результати виявлення страхів в учнів 1–3-х класів

що у дітей переважали позиції №№ 1, 3, 6, 7; №№ 4; №№ 2, 11, 12, 18; № 9; №№ 10, 15. Інтерпретація результатів засвідчила, що для більшості дітей характерні установки на подолання перешкод, дружня підтримка, мотивація до розваг та комфортний стан. Також їм переважно властиві стійкість положення та бажання досягати успіхів.

3. Методика діагностики дитячих страхів «Страхи в будиночках». Мета: визначення ієрархії страхів у молодших школярів.

Після проведення методики діагностики дитячих страхів нами були отримані такі результати:

Із 22-х учнів 1-го класу у 5-х (23%) переважають «медичні» страхи, у 4-х (18%) – страхи,

пов'язані із заподіянням фізичної шкоди, у 3-х (13,5%) – страхи тварин і казкових персонажів, у 4-х (18%) – соціально-опосередковані страхи, у 2-х (9%) – страхи смерті, у 3-х (13,5%) – «просторові» страхи, у 1-го (5%) – страхи жахливих снів та сновидінь.

Із 20-ти учнів 2-го класу у 4-х (20%) переважають «медичні» страхи, у 4-х (20%) – страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди, у 2-х (10%) – страхи тварин і казкових персонажів, у 4-х (20%) – соціально-опосередковані страхи, у 3-х (15%) – страхи смерті, у 2-х (10%) – «просторові» страхи, у 1-го (5%) – страхи жахливих снів та сновидінь.

Із 22-х учнів 3-го класу у 5-х (23%) переважають «медичні» страхи, у 4-х (18%) – страхи,

пов'язані із заподіянням фізичної шкоди, у 4-х (18%) – страхи тварин і казкових персонажів, у 3-х (13,5%) – соціально-опосередковані страхи, у 3-х (13,5%) – страхи смерті, у 2-х (9%) – «просторові» страхи, в 1-го (5%) – страхи жажливих снів та сновидінь (діаграма 2).

У дітей 1–3-х класів переважають «медичні» страхи, страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди, та соціально-опосередковані страхи. У третьокласників певне зростання порівняно з 1–2-м класами страху казкових персонажів пояснюється поширенням у середовищі школярів так званого «дитячого фольклору», де значне місце посідають всілякі «страшилки» на кшталт «чорної рукавички», а також поступовим відкриттям для себе масової культури, де зловісні персонажі представлені в широкому асортименті.

4. Шкала безнадійності. Мета: визначення інтенсивності відчуття безнадійності у молодших школярів.

У результаті застосування шкали безнадійності отримано такі результати:

Із 22-х учнів 1-го класу у 12-ти (54,5%) безнадійність не виявлено, 7-ми (32%) – безнадійність легка, у 3-х (13,5%) – безнадійність помірна.

Із 20-ти учнів 2-го класу у 10-ти (50%) безнадійність не виявлено, 6-ти (30%) – безнадійність легка, у 4-х (20%) – безнадійність помірна.

Із 22-х учнів 3-го класу у 11-ти (50%) безнадійність не виявлено, у 9-ти (41%) – безнадійність легка, у 2-х (9%) – безнадійність помірна (діаграма 3).

Можна констатувати, що група дітей, яка брала участь у дослідженні, продемонструвала відносно невисокий рівень безнадійності.

5. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності. Мета: виявити

інтенсивність страху самотності у дітей молодшого шкільного віку.

У результаті застосування методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності нами отримано такі результати:

Із 22-х учнів 1-го класу у 11-ти (50%) низький рівень відчуття самотності, у 9-ти (41%) – середній, у 2-х (9%) – високий.

Із 20-ти учнів 2-го класу у 10-ти (50%) низький рівень відчуття самотності, у 8-ми (40%) – середній, у 2-х (10%) – високий.

Із 22-х учнів 3-го класу у 10-ти (45,5%) низький рівень відчуття самотності, у 9-ти (41%) – середній, у 3-х (13,5%) – високий (діаграма 4).

Загалом високий рівень відчуття самотності спостерігається у незначній частини молодших школярів – 9–13,5% від загальної кількості, що взяла участь у дослідженні. Переважно це діти, які не змогли швидко адаптуватися до відчутних змін у своєму житті, пов'язаних із початком шкільного навчання. Більшість таких дітей раніше перебувала лише в родинному колі і не відвідувала дошкільних закладів, тому у них виникають певні проблеми із соціалізацією і пов'язаними із цим новими знайомствами з незвично великою для них кількістю людей (учителів, однокласників), підвищеними вимогами до відповідальності, необхідністю дотримуватися певних правил тощо. «Домашні» діти до цього не звикли і не завжди готові, тому вони потребують у цей період особливої уваги батьків і педагогів.

Висновки. У більшості школярів спостерігається позитивний психоемоційний стан. Дітям притаманні установки на подолання перешкод, дружня підтримка, мотивація до розваг та комфортний стан, а також дітям властиві стійкість положення та бажання досягати успіхів. У більшості учнів 1–3-х класів також не виявлена безнадійність і переважає

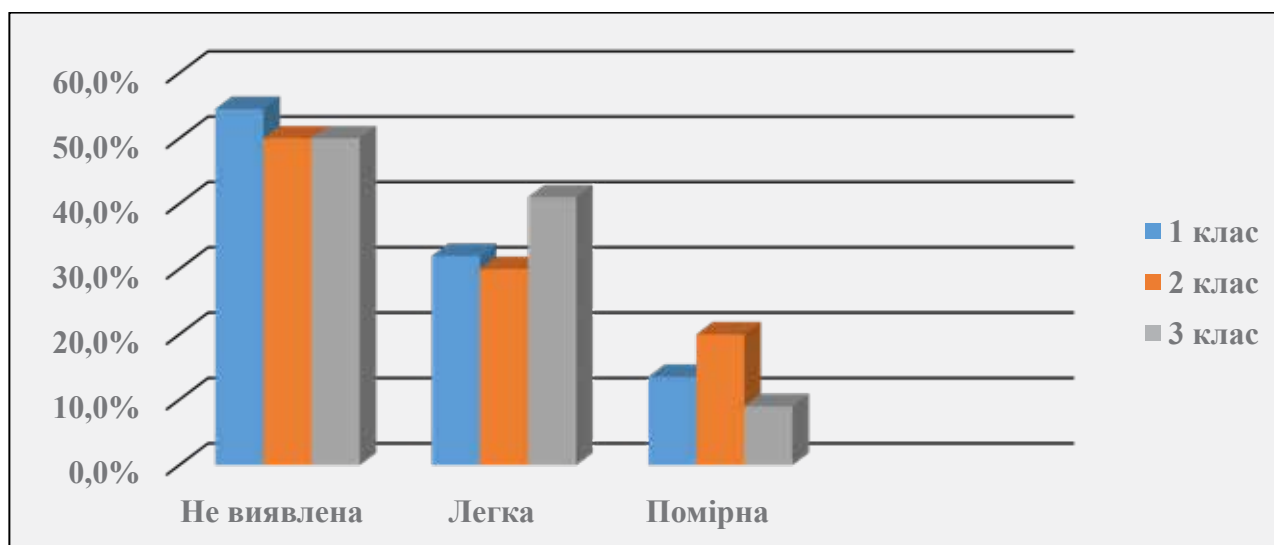


Рис. 3. Ступінь відчуття безнадійності в учнів 1–3-х класів

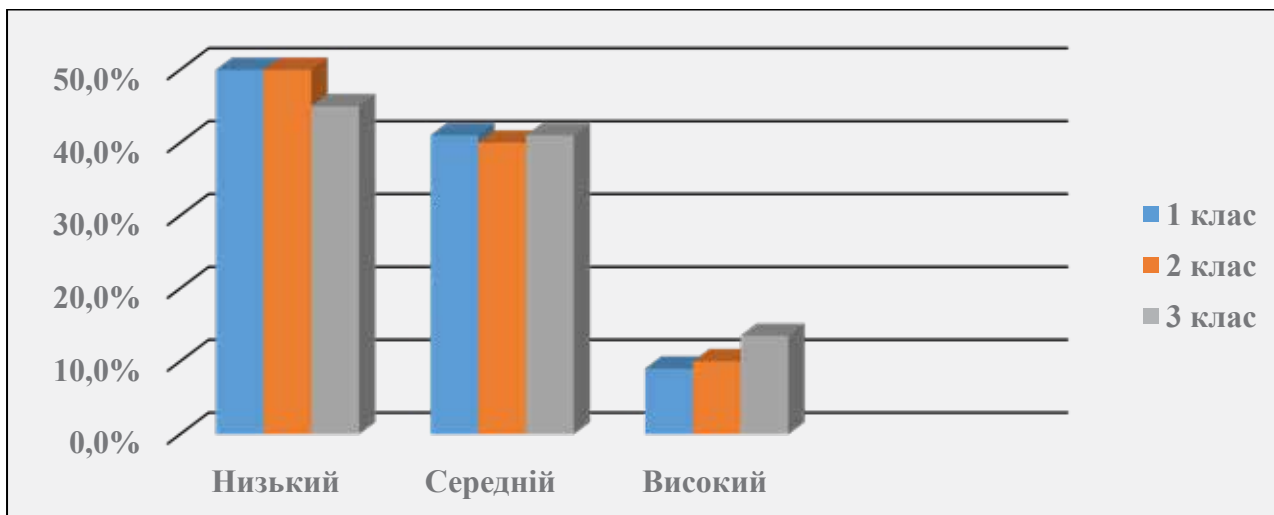


Рис. 4. Рівень відчуття самотності в учнів 1–3-х класів

низький рівень страху самотності. Однак у певного відсотку дітей зберігаються особистісний конфлікт, компенсаторна поведінка та стресовий стан.

Те, як учні справляються зі змінами, пов'язаними з початком шкільного навчання, може мати довгострокові наслідки для майбутніх досягнень. Виникнення страхів, пов'язаних з учбовою діяльністю: страх осуду з боку учителів і батьків за погані оцінки чи поведінку, страх не виправдати очікування дорослих, страх виглядати гіршим за однокласників, страх неприйняття новим дитячим колективом тощо, призводить до формування перманентної тривожності у молодших школярів, яка, своєю чергою підсилює і закріплює ці страхи.

Велику роль у подоланні страхів у дітей молодшого шкільного віку відіграють відносини у сім'ї і загальний психоемоційний стан батьків. Діти у цей період потребують посиленої підтримки і позитивного прикладу впевненості і стабільності.

Для отримання більш повного комплексного розуміння особливостей страхів у дітей молодшого шкільного віку перспективними будуть подальші дослідження кореляції особливостей дошкільного періоду життя зі страхами молодших школярів, а також динаміка трансформації цих страхів на наступних етапах становлення особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коцур Н.І. Оцінка психічного здоров'я школярів за психологічними та медичними критеріями. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1(36.1), С. 99–102.
2. Гуд Г.О. Особливості розвитку негативних переживань у молодшому шкільному віці. *Psychological*

Journal. 2019. Vol. 5. Is. 4. P. 38–52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_4_5

3. Carl R. Rogers. *On Becoming a Person*. Robinson, 2016. 429 p.

4. Ковалевська А.О. Методи дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка*. 2012. Вип. 15. С. 265–274.

5. Прищеп Т. Страхи дітей. *Психолог*. 2007. № 9, С. 64–66.

6. Товкун Л. Фактори тривожності в навчальному процесі як негативні чинники порушення психічного здоров'я школярів. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1 (49.1). С. 163–165.

7. Бабаян Ю.О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2014. № 2(103). С. 18–21.

8. Вавілова А.С. Психологічні особливості страхів у молодших школярів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.

9. Тест Люшера. Інтерпретація методики. *Всеосвіта. Національна освітня платформа*. URL: <https://vseosvita.ua/c/news/post/72445>

10. Проєктивна методика «Дерево». *Всеосвіта. Національна освітня платформа*. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100dqvy-d36b.docx.html>

11. Методика «Страхи в будиночках» О. Захарова (у модифікації М. Панфілової). *Психологічний освітній сайт*. URL: <https://www.annadomina.com/metodika-na-viyavlennya-dityachix-straxiv-o-i-zaxarova-i-m-panfilova/>

12. Beck, Aaron T. BHS, Beck Hopelessness Scale. San Antonio, Tex. : New York : Psychological Corp. *Harcourt Brace Jovanovich*, 1988. URL: <https://www.carepatron.com/files/beck-hopelessness-scale.pdf>

13. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). *StudFiles*. URL: <https://studfile.net/preview/7278969/page/6/>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE VALUE SPHERE OF MODERN YOUTH

У статті розкрито поняття ціннісних орієнтацій, які виступають як особистісно утворюючі системи і пов'язані з розвитком самосвідомості та усвідомлення власного «Я» у системі суспільних відносин. Зазначено, що ступінь сформованості ціннісних орієнтацій дає змогу визначити рівень сформованості особистості.

Зафіксовано, що у сучасній психологічній літературі під ціннісними орієнтаціями розуміється стійке, вибіркове ставлення людини до сукупності матеріальних та духовних благ та ідеалів, які розглядають як предмети, цілі або засоби для задоволення життєвих потреб людини.

Окреслено, що цінності конкретної особистості формуються під впливом соціальної середовища і навіть особливостей тих соціальних груп, до яких належить ця особистість. Разом із цим одним із важливих питань, пов'язаних із розвитком особистості, є питання визначення умов проєктування її успішного життєвого шляху.

Установлено, що спосіб, за допомогою якого людина свідомо будує своє життя, свій шлях, є життєвим цілепокладанням. На стадії студентства в умовах ускладнення системи відносин, у яку включена особистість, перед нею все частіше і в більш гострій формі постає проблема особистісного вибору, що вимагає усвідомлення своєї позиції, та особливого значення для студента набуває спілкування з однокурсниками.

Визначено, що сучасні молоді люди проявляють високий рівень значущості духовного ставлення до життя, матеріальних благ, простого сприйняття життя, оптимістичного та рішучого ставлення до життя, цінності самовизначення, прагнення до здобутків, позитивного ставлення до людей, цінності колективізму, значущості дружби, навчання, праці, дотримання законів.

Зазначено, що найбільш значущими потребами для сучасної молоді виступають: підвищення рівня майстерності та компетентності; забезпечення свого майбутнього; матеріальний комфорт; розвиток своїх сил та здібностей; бути зрозумілими іншими.

Необхідність вибору цінностей виникає у момент кризи свідомості особистості як пошук нових орієнтирів. Творчість допомагає відчувати свою особисту свободу, усвідомити себе вільним. У творчості людина знаходить свою діяльність.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, свідомість, особистість, творчість, проєкту-

вання життєвого шляху, цілепокладання, особистісний вибір, потреби.

The article reveals the concept of value orientations, which act as personality-forming systems and are associated with the development of self-awareness and awareness of one's own «I» in the system of social relations. It is noted that the degree of formation of value orientations allows determining the level of personality formation.

It has been recorded that in modern psychological literature, value orientations are understood as a stable, selective attitude of a person to a set of material and spiritual goods and ideals, which are considered as objects, goals or means for satisfying human life needs.

It is outlined that the values of a specific individual are formed under the influence of the social environment, and even the characteristics of those social groups to which this individual belongs. Along with this, one of the important issues related to personality development is the issue of determining the conditions for designing its successful life path.

It has been established that the way in which a person consciously builds his life, his path, is life goal setting. At the student stage, in the conditions of the complicated system of relations in which the individual is included, the problem of personal choice appears more and more often and in a more acute form, which requires awareness of one's position and communication with fellow students acquires special importance for the student.

It was determined that modern young people show a high level of importance of a spiritual attitude to life, material goods, a simple perception of life, an optimistic and decisive attitude to life, the value of self-determination, the desire for achievements, a positive attitude towards people, the value of collectivism, the importance of friendship, study, work, compliance with laws.

It is noted that the most significant needs for today's youth are: raising the level of skill and competence; secure the future; material comfort; develop your strengths and abilities; be understood by others.

The need to choose values arises at the moment of a crisis of the individual's consciousness as a search for new orientations. Creativity helps to feel one's personal freedom, to realize oneself as free. In creativity, a person finds his activity.

Key words: value orientations, consciousness, personality, creativity, life path design, whole attitude, personal choice, needs.

УДК 159. 92
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.10>

Мухіна Л.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології, філософії та соціально-гуманітарних дисциплін
Національний університет
кораблебудування імені адмірала
Макарова

Невід'ємною частиною розвитку особистості є формування ціннісних орієнтацій.

Кожна людина протягом усього свого життя стикається з різними кризовими періодами, які впливають на ціннісні орієнтації, що сформувалися, і відбувається повна або часткова перебудова всіх якостей особистості, характерних для попереднього періоду.

Ціннісні орієнтації виступають як особистісно утворюючі системи та пов'язані, своєю

чергою, з розвитком самосвідомості та усвідомлення власного «Я» у системі суспільних відносин.

Ступінь сформованості ціннісних орієнтацій дає змогу визначити рівень сформованості особистості.

Мета статті: вивчення психологічних особливостей ціннісної сфери сучасної молоді.

Результати дослідження. Поняття «ціннісні орієнтації» є багатозначним міждисциплі-

нарним науковим поняттям, по-різному інтерпретується різними авторами.

А. Маслоу мало розмежує такі поняття, як «цінності», «потреби» і «мотиви», а В. Франкл – «цінності» і «сенси» [10].

Нині під ціннісними орієнтаціями слід розуміти стійке, вибіркове ставлення людини до сукупності матеріальних та духовних благ та ідеалів, які розглядають як предмети, цілі або засоби для задоволення життєвих потреб людини. Таке визначення, на нашу думку, найбільш повно відображає зміст ціннісних орієнтацій людини, а також їх динамічний характер, функції та значення в житті людини, оскільки у цьому визначенні відзначається найважливіша роль ціннісних орієнтацій людини як один із регуляторів її поведінки та діяльності.

У психологічній літературі під поняттям «ціннісні орієнтації» часто розуміють компонент спрямованості особистості схильність до сприйняття умов життя та діяльності у їх суб'єктивній значущості. Тобто кожна особистість здатна розділяти та приймати матеріальні та духовні цінності. Виходить, що ціннісні орієнтації виступають як опорні установки для прийняття тих чи інших рішень, а також для регуляції поведінки. Під час визначення поняття «ціннісні орієнтації» варто також звернути увагу на поняття «цінність», оскільки визначення одного без іншого неможливе.

Е. Толмен розглядає цінність як привабливість цільового об'єкта, оскільки поряд із потребою вона визначає потребу мети [1].

Цінності конкретної особистості формуються під впливом соціального середовища і навіть особливостей тих соціальних груп, до яких належить ця особистість.

Система цінностей окремої особистості чи соціальної групи залежить від вікових, статевих та психологічних особливостей, соціального, економічного, політичного, професійного, національного, етнічного статусу [8].

Сьогодні одним із важливих питань, пов'язаних із розвитком особистості, є питання визначення умов проектування її успішного життєвого шляху. Це зумовлено необхідністю підготовки конкурентно здібної, активної, відповідальної, творчо мислячої особистості.

Перше систематичне вивчення закономірностей життєвого шляху було здійснено в західній психології. Це питання стало центральним у дослідженнях провідних західних психологів, серед яких: А. Адлер, Е. Берн, Ш. Бюлер, Л. Зонді, К. Стайнер, Ж. Піаже, Е. Фромм, К. Юнг та ін.

Сучасні вчені, торкаючись питання проектування життєвого шляху в молодому віці, вивчали окремі структурні компоненти й механізми цього утворення. У більшості наукових праць висвітлюються психологічні особливості проектування молодими людьми їхніх

смысло-життєвих та ціннісних орієнтацій щодо вироблення автономних способів взаємодії у інтимно-особистісних взаєминах (І.М. Богдановська) та професійних (Н.Ф. Шевченко), етнічних, національних (М.Б. Боднар, Л.М. Співак), духовних (О.І. Климишин) відносинах.

Переживання молодими людьми потреби в самореалізації своїх екзистенцій у майбутньому інтенціює конструювання ними життєвих цілей (Н.Л. Бикова), планів (І.М. Астаф'єва, С.М. Шелепова), перспектив (М.Е. Насраддін), психологічних способів проектування майбутнього (О.В. Люсова, Л.В. Помиткіна).

Життєвий шлях має просторово-часову структуру. Він складається із загальновікових та індивідуальних фаз, що визначаються за багатьма параметрами життя. Із певного моменту людина сама починає свідомо керувати своїм життєвим шляхом. Проектуючи та здійснюючи свій життєвий шлях, індивід набуває статусу творця своєї долі у широкому розумінні, підвищує до свого внутрішнього світу, змінює погляд на дійсність, який стає дедалі пильнішим і глибшим. А той спосіб, за допомогою якого людина свідомо будує своє життя, свій шлях, і є життєвим цілепокладанням. Творча активність людини є головною умовою проектування життєвого шляху.

Цілепокладання формується в процесі взаємодії із соціальною дійсністю, виходячи з якої виробляється програма досягнення кінцевого результату, що узгоджується з уявленнями про свої можливості.

Обмеженнями для проектування успішного життєвого цілепокладання особистості можуть стати:

- низький рівень мотивації у вдосконаленні своєї особистості;
- наявність стереотипів у процесі визначення вектора проектування життєвого цілепокладання;
- недостатній рівень вольових зусиль особистості в процесі подолання життєвих труднощів;
- відсутність знань щодо побудови вибору ефективних методів саморегулювання та самокорекції тощо [2].

Сьогодні молодий вік сприймається як самостійний період життя, що має власну цінність. У психології молодий вік традиційно вивчається з позицій вчення Л.С. Виготського про роль соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності у розвитку особистості [9].

У молодому віці людина усвідомлює себе як члена суспільства, осмислює своє місце в людському суспільстві та своє призначення у житті.

У зв'язку із цим молодість розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, набуття психічної, ідейної та громадянської зрілості, формування

світогляду, моральної свідомості та самосвідомості [6].

Соціальна ситуація розвитку в молодому віці визначається так: молода людина займає проміжний стан між дитиною та дорослою. З ускладненням життєдіяльності в молодості відбувається кількісне розширення діапазону соціальних ролей та інтересів, а також якісна їх зміна. З'являється все більше дорослих ролей, зростає рівень самостійності та відповідальності [3].

Характерною особливістю соціальної ситуації розвитку є вирішення важливого завдання професійного самовизначення, яке суспільство ставить перед молодою людиною.

Провідною діяльністю в молодості є навчально-професійна діяльність.

Студентський вік є найважливішим для суспільного розвитку і становлення особистості, характеру та інтелекту, а поведінка людини у цей період визначається, перш за все, проміжністю її становища: переходячи з дитячого світу до дорослого, людина не належить повністю ні до того, ні до іншого. Ця особливість соціальної ситуації та життєвого світу проявляється і в психіці, для якої типові внутрішні протиріччя, невідповідність рівня прагнень, підвищена сором'язливість і водночас агресивність, схильність приймати крайні позиції та погляди [4].

На стадії студентства в умовах ускладнення системи відносин, в яку включена особистість, перед нею все частіше і в більш гострій формі постає проблема особистісного вибору, що вимагає усвідомлення своєї позиції та особливого значення для студента набуває спілкування з однокурсниками.

Основним принципом спілкування та психічного життя загалом у молодому віці є виражений пошук шляхів до світу через знаходження шляху до себе [5; 7].

Для емпіричного вивчення психологічних особливостей ціннісної сфери сучасної молоді нами було проведено дослідницько-експериментальну роботу на базі Національного університету кораблебудування імені Адмірала Макарова. Вибірка становила 40 студентів спеціальності «Психологія».

Для дослідження психологічних особливостей ціннісної сфери сучасної молоді було використано такі методики:

1. Методику «Прислів'я» С.М. Петрової, що вивчає особливості ціннісних відносин до життя, до інших людей і до самих себе.

2. Методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб, спрямовану на виявлення ієрархії потреб та вивчення ступеня задоволеності основних груп потреб (за класифікацією А. Маслоу).

Відповідно до результатів, отриманих за допомогою методики «Прислів'я», ми встановили таке: 70–100% – високий рівень зна-

чуєності духовного ставлення до життя, матеріальних благ, простого сприйняття життя, оптимістичного та рішучого ставлення до життя, цінності самовизначення, прагнення до здобутків, позитивного ставлення до людей, цінності колективізму, значущості дружби, навчання, праці, дотримання законів; 60–70% – середній рівень; 40–60% – низький рівень. Зазначені результати графічно відображено на рис. 1.

Відповідно до результатів, отриманих за допомогою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (за класифікацією А. Маслоу), ми вибудували ієрархію найбільш значущих потреб для групи респондентів:

- 1) підвищення рівня майстерності та компетентності (70%);
- 2) забезпечити собі майбутнє (60%);
- 3) матеріальний комфорт (60%);
- 4) розвивати свої сили та здібності (50%);
- 5) бути зрозумілими іншими (50%).

Зазначені результати представлено на рис. 2.

Таким чином, можемо стверджувати, що необхідність вибору цінностей виникає у момент кризи свідомості особистості як пошук нових орієнтирів. Це породжує страх, невпевненість, провину, тобто всі прояви кризи. Це роздвоєння свідомості (набуття «Я», свободи є водночас руйнуванням початкової цілісності) породжує кризу. Часткове подолання лежить у можливості опрідметнення, наближення свободи, що стає можливим за допомогою діяльності, творчості та особистісного спілкування. Творчість допомагає відчутти свою особисту свободу, усвідомити себе вільним. У творчості людина знаходить свою діяльність.

У ході проведеного нами теоретичного вивчення ціннісної сфери сучасної молоді, а також здійсненого емпіричного дослідження можемо зробити такі **ВИСНОВКИ**:

1. Ціннісні орієнтації – стійке, вибіркове ставлення людини до сукупності матеріальних і духовних благ та ідеалів, які розглядають як предмети, цілі або засоби для задоволення життєвих потреб людини.

2. Цілепокладання є головним способом проектування життєвого шляху в молодому віці.

3. За методикою «Прислів'я» встановлено, що: 70–100% респондентів проявляють високий рівень значущості духовного ставлення до життя, матеріальних благ, простого сприйняття життя, оптимістичного та рішучого ставлення до життя, цінності самовизначення, прагнення до здобутків, позитивного ставлення до людей, цінності колективізму, значущості дружби, навчання, праці, дотримання законів; 60–70% – середній рівень; 40–60% – низький рівень.

4. Ієрархія найбільш значущих потреб для групи респондентів представлена так: 1) під-

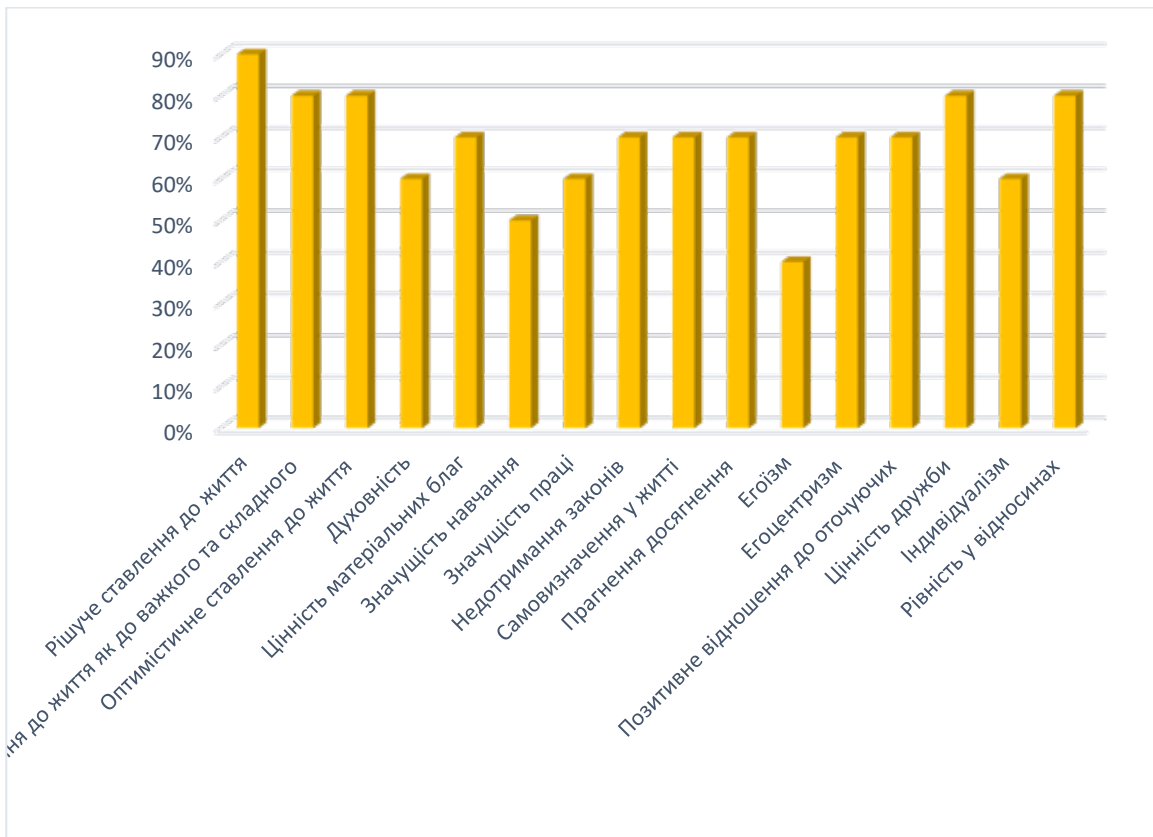


Рис. 1. Результати діагностики ціннісних відносин до життя, до інших людей і до самих себе

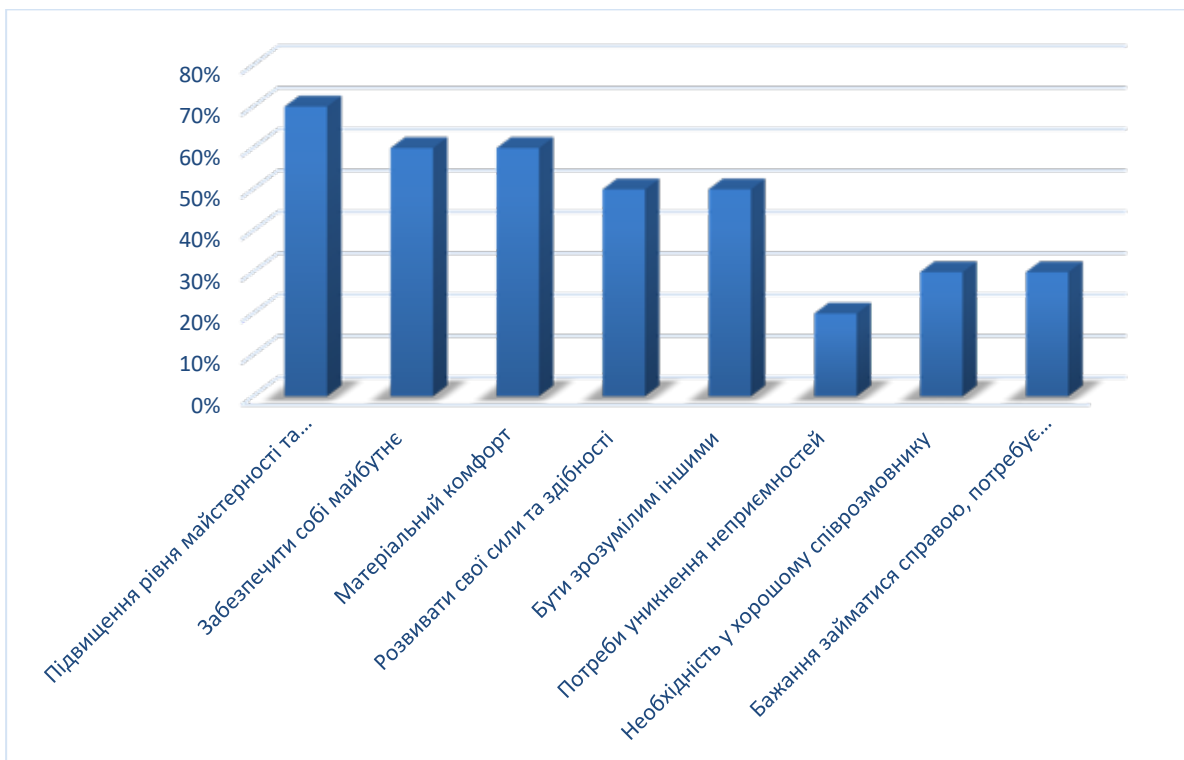


Рис. 2. Ієрархія значущих потреб для групи респондентів

вищення рівня майстерності та компетентності (70%); 2) забезпечити собі майбутнє (60%); 3) матеріальний комфорт (60%); 4) розвивати свої сили та здібності (50%); 5) бути зрозумілими іншими (50%).

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні взаємозв'язку ціннісної сфери особистості та рівня її самопізнання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антоненко Т.Л. Психологічні основи впливу ціннісно-сміслової сфери на професійне становлення майбутнього фахівця. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 4(65). С. 26–36.
2. Вірна Ж.П. Професійний простір особистості: від ознак дисциплінарності до реальності суб'єктивного моделювання. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 100–111.
3. Герман Є.О. Соціально-психологічна ідентичність сучасного студента. 2008. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/8759/1/14.pdf>
4. Євстафієва Л.М. Психологічні чинники становлення життєвої стратегії у студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 18. 880 с.
5. Жилін М.В. Еволюція поняття «криза ідентичності» у вітчизняній та зарубіжній психології. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 4. С. 5–12.
6. Кузьміна І.П. Професійна ідентичність майбутніх фахівців. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 1. С. 102–106.
7. Матвійчук О., Краєва О. Проблема формування ідентичності в підлітковому віці у контексті розвитку творчої особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 65(1). С. 64–71.
8. Панчук Н.П. Ціннісна сфера особистості та її роль у становленні професіонала. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 471–480.
9. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / уклад.: Л.М. Яворовська та ін. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. С. 13–17.
10. Романова Ю.В. Розвиток особистісного потенціалу майбутніх психологів за допомогою програми оптимізації ціннісних детермінант професійного мислення майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки*. 2013. № 42(66). С. 239–248.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN OVERCOMING CRISIS SITUATIONS AND THEIR IMPACT ON PERSONAL DEVELOPMENT IN ADULTHOOD

У статті представлено результати теоретичного дослідження проблеми психологічних чинників подолання кризових ситуацій та їхнього впливу на особистісний розвиток людини у дорослому віці. Проаналізовано результати низки досліджень українських і зарубіжних науковців. Визначено поняття «кризова ситуація» та «копінг-стратегія». Розглянуто низку чинників, які негативно та позитивно впливають на процес подолання кризових ситуацій, а також особистісний розвиток людини у дорослому віці. Коротко описано специфіку життєвих криз та їхні наслідки, які полягають у можливості одночасно принести серйозну загрозу для особистості, а також стати вагомим шансом для її значного розвитку. Визначено, що подолання кризових ситуацій вимагає від практикуючих психологів використання системного підходу, який включає соціальну підтримку особистості, розвиток психологічної стійкості та стресостійкості у клієнтів дорослого віку. Ці чинники є важливими для збереження та відновлення психологічного здоров'я дорослих. Також коротко описано конструктивні, неконструктивні та самоушкоджуючі стратегії подолання кризових ситуацій, до яких найчастіше вдається людина, і вказано основні чинники подолання кризових ситуацій за концепцією Х. Вебера. Зазначено, що в дорослому віці людина може бути більш уразливою до переживання психологічних криз через відсутність психологічної гнучкості, незрозумілу результативність та мисленнєву ригідність, що разом із жорсткими поведінковими патернами, властивими певній категорії людей дорослого віку, формує дезадаптивне підґрунтя для особистісного розвитку. Визначено, що життєві кризи мають значний вплив на різні аспекти особистості, впливаючи на ідентичність та змінюючи її підструктуру. Однак застосування конструктивної копінг-поведінки позитивно впливає на подолання кризових ситуацій.

Ключові слова: психологічна криза, кризова ситуація, подолання кризових ситуацій,

копінг-стратегії, особистість, дорослий вік, стрес, біологічний стрес, відновлення психологічного здоров'я.

This article presents the results of a theoretical study on the psychological factors involved in overcoming crisis situations and their impact on personal development in adulthood. The findings of Ukrainian and international researchers have been analyzed. The concepts of «crisis situation» and «coping strategy» are defined. Various factors that negatively and positively affect the overcoming of crisis situations and personal development in adulthood are examined. The specifics of life crises and their consequences, which simultaneously pose a serious threat to the individual and offer significant opportunities for personal development, are described. Overcoming crisis situations requires practitioners to employ a systematic approach that includes social support, the development of psychological resilience, and stress tolerance in adult clients. These factors are essential for maintaining and restoring the psychological health of adults. Additionally, the article briefly describes constructive, non-constructive, and self-damaging factors commonly used by individuals to cope with crisis situations. The main factors for overcoming crisis situations according to the concept of H. Weber are outlined. It is noted that adults may be more vulnerable to experiencing psychological crises due to a lack of psychological flexibility, undeveloped resilience, and cognitive rigidity. These factors, combined with the rigid behavioral patterns characteristic of certain categories of adults, create a maladaptive foundation for personal development. It is established that life crises significantly impact various aspects of an individual's personality, affecting not only identity but also causing a restructuring of its substructures. However, the use of constructive coping behavior positively influences the ability to overcome crisis situations.

Key words: psychological crisis, crisis situation, coping with crisis situations, coping strategies, personality, adulthood, stress, biological stress, psychological health restoration.

УДК 159,9.072:159,92

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.11>

Осадча Л.А.

к.психол.н.,

доцент кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін Уманський національний університет садівництва

Кузнецова О.А.

к.пед.н.,

доцент кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Москальова А.С.

к.психол.н., доцент, професор кафедри психології управління ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Постановка проблеми. Кризові ситуації є невід'ємною частиною життя людини, що час від часу залежно від внутрішньоособистісних, соціально-політичних, екологічних, економічних та інших життєвих обставин викликають значні зміни у психоемоційному стані та поведінці людей дорослого віку. Однак дослідники зазначають, що далеко не завжди можливо одразу однозначно визначити детермінанти, які провокують виникнення та протікання психологічної кризи особистості, залишаючи питання етіології її розвитку відкритим між двома варіантами: внутрішніми проблемами, що поступово загострюються, або вкрай несприятливими зовнішніми обстави-

нами. Однак можна впевнено сказати, що коли людина опиняється у кризовій ситуації, притаманні їй спокій, урівноваженість та передбачуваність на довгий час полишають її, змінюючись на роздратування, переживання невпевненості в собі та своїх силах, неприйняття свого оточення та діяльності [5, с. 108–114; 7, с. 60]. У наукових дослідженнях констатовано такий стан переважно в українців від початку повномасштабного вторгнення, перебуваючи не лише в кризовій, а навіть в екстремальній ситуації [1, с. 41; 4, с. 91].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Треба зазначити, що, займаючись дослідженням даної теми, в останні роки нау-

кові праці українських психологів, зокрема В.В. Кириченка, І.Л. Ляковської, А.В. Овсички, Л.О. Шевченко та І.М. Щербакової, привертають значну увагу завдяки глибокому і всебічному аналізу кризових ситуацій. Їхні дослідження охоплюють різні аспекти життєвих криз, включаючи духовні, професійні, вікові та сенсо-творчі виміри. Це дає нам змогу детально описати феноменологічні аспекти криз, визначити етапи їх розвитку, а також дослідити психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви кризових ситуацій. У наукових доробках І.В. Албула, М.О. Березюк, Ж.П. Вірної акцентується значення важливості надання соціальної підтримки для покращення процесу розвитку стресостійкості та укріплення адаптаційних ресурсів особистості. Це означає, що емоційна підтримка з боку сім'ї, друзів, а також колег є одним із вагомих чинників конструктивного й екологічного подолання кризових ситуацій людиною дорослого віку. Також важливим аспектом подолання кризових ситуацій є отримання соціальних послуг, таких як консультації психологів та інших спеціалістів, які надають якісні інформаційні послуги, а також займаються діагностикою, корекцією, реабілітацією, різними аспектами організації юридичної, медичної, соціально-побутової допомоги [1, с. 42; 4, с. 92].

Неможливо знецінити значний внесок закордонних науковців, що теж активно досліджують проблему подолання кризових ситуацій, звертаючи особливу увагу на роль резильєнтності та емоційного інтелекту. Феномен життєвої кризи і далі залишається предметом інтенсивних досліджень, де значну роль відіграють міжнародні експерти, зокрема Р. Ассаджіолі, С. Гроф, К. Гроф, Т. Йоманс, Е. Йоманс, К.Дж. Джеймс (K.J. James), Б.Е. Гілліланд (B.E. Gilliland), А.Р. Робертс (A.R. Roberts), Р.Г. Тедескі (R.G. Tedeschi), Л. Калхаун (L. Calhoun), Е. Вейнріб (E. Wainrib) та Е.Л. Блох (E.L. Bloch). Їхні дослідження доповнюють українські наукові досягнення, даючи змогу отримати цілісну картину кризових явищ та ефективних стратегій подолання.

Метою статті є теоретичне дослідження і визначення впливу кризових ситуацій на особистість дорослого віку, а також установа основних чинників подолання психологічної кризи.

Виклад основного матеріалу. Кризові ситуації значною мірою впливають на психологічний стан та поведінку людини, що часто призводить до тривалого дискомфорту, невпевненості та зниження якості життя. Так звана кризова ситуація являє собою одну з обов'язкових умов життєвої кризи, яка є подією, певною дезадаптуючою змінною у соціальному середовищі, що докорінно змінює очікування людини щодо її власної особистості й відно-

син, які вона побудувала з навколишнім світом [7, с. 62]. Тож можна сказати, що психологічна криза є такою собі специфічною функцією події, що викликана кризовою ситуацією, детермінуючи тим самим зміни в ідентичності особистості. Глибоко досліджуючи проблему психологічної кризи та кризових ситуацій, українська дослідниця Т.М. Титаренко визначає, що життєві кризи мають значний вплив на різні аспекти особистості, не лише впливаючи на ідентичність, а й викликаючи перебудову її підструктур [5, с. 112; 6, с. 82]. Кризові ситуації спричиняють зміни в емоційній сфері, зокрема викликаючи підвищення тривожності, збільшуючи психологічний дискомфорт, а також призводячи до зниження вольових здібностей та переоцінки важливості певних подразників [3, с. 48–49]. Водночас спостерігається зниження когнітивних здібностей, таких як пам'ять, увага та мислення, а також зазнають змін самооцінка й сприйняття власного життя [7, с. 60–62]. Переживання психологічної кризи також призводить до руйнування старих звичок і навичок. Однак натомість у кризових ситуаціях починають формуватися нові звички, навички, інтереси, ідеали, переконання, а також відбувається переосмислення майбутнього як результат зміни цінностей що відбувається під дією переживання психологічної кризи.

Такі дослідники, як Н.Ю. Петрук та В.І. Станішевська, зазначають, що наслідки життєвих криз можуть бути різними. З одного боку, вони можуть призвести до фіксації неадекватних способів адаптації, що підвищує ризик нових психологічних криз і несприятливих результатів, включаючи суїцидальні думки або патологічну дезадаптацію. А з іншого боку, психологічна криза може сприяти збагаченню ресурсів особистості та формуванню нових, більш ефективних способів реагування на критичні або кризові ситуації, тим самим відкриваючи можливості для особистісного зростання. Таким чином, життєва криза одночасно являє собою загрозу та шанс для розвитку людини [5, с. 111; 7, с. 61–62]. Однак слід указати, що у дорослому віці людина може бути більш уразливою до переживання психологічних криз через характер накопичення життєвого досвіду в ригідній парадигмі та закріплення жорстких поведінкових патернів. Тож особистість, що переживає кризову ситуацію, часто не відчуває утруднення щодо пояснення причини своїх учинків, утрачає нині властиву їй психологічну гнучкість, починає сприймати все прямолінійно, а також стає тимчасово дезадаптованою і не здатною адаптуватися до нових життєвих обставин. Як один із симптомів переживання особистістю психологічної кризи може виникати таке явище, як «параліч волі», який заважає людині продовжувати

діяльність, а гнів або апатія ніби перебивають реалістичне сприйняття ситуації. А от відмова від старих звичок і зміна багаторічного стилю життя можуть супроводжуватися значними стресовими переживаннями, але важливо усвідомлювати, що проходження цього етапу є необхідною ланкою на шляху до подолання кризової ситуації. Тож мусимо зазначити, що стресостійкість є одним із тих самих важливих чинників, що суттєво допомагає зменшити негативний вплив кризових ситуацій на психічний стан особистості в дорослому віці [3, с. 47–49]. Також вважаємо важливим указати, що у сфері кризової психології значущим чинником визнають особливості і характер біографічного стресу особистості, який визначає загальний вплив усіх стресових чинників, що накопичуються протягом життя, детермінуючи протікання загальної адаптації, а також впливає на подолання кризових станів, розвиток життєстійкості і резильєнтності [5, с. 110].

Проаналізувавши наукові джерела, можна сказати, що у складних життєвих умовах можна виділити три основні чинники подолання кризових ситуацій, а саме: конструктивні, неконструктивні та самоушкоджуючі. Так, серед неконструктивних чинників подолання кризового стану варто виділити бажання до уникнення проблем, коли людина, боячись утрат, відмовляється від можливостей розвитку. У сфері здоров'я поширені емоційно орієнтовані чинники, такі як боротьба з негативними емоціями, гумористичне ставлення до хвороб або надія на надприродну допомогу. До речі, техніка заперечення є популярним засобом самозахисту, за якого людина не визнає серйозності події, створюючи психологічний бар'єр для прийняття проблеми. Щодо самоушкоджуючих чинників, то до них прийнято включати вживання алкоголю та наркотиків, які тимчасово полегшують стан, але мають руйнівні наслідки. Так, стратегія уникнення й самозвинувачення виснажують людину, знижують самооцінку та можуть призвести до психосоматичних розладів [8, с. 15–19].

У контексті кризових ситуацій необхідно обов'язково розглядати такі несприятливі життєві обставини, як протікання дитинства в травматичних обставинах, насилля в родині, утрата близьких або важке захворювання, тому що ці чинники можуть значно підсилювати психологічну кризу. Ці ж чинники необхідно враховувати під час розроблення підходів до подолання кризових ситуацій, у жодному разі не забуваючи про їхній вплив на особистість у дорослому віці. А основними завданнями для особистості під час зіткнення з кризовими ситуаціями є активне використання психологічних та адаптаційних ресурсів. Тож ефективна копінг-поведінка разом із життєстійкістю та оптимізмом допомагає успішно долати жит-

теві труднощі й кризові ситуації, сприяє розвитку почуття компетентності, самоцінності та самоефективності.

Далі розглянемо детальніше поняття «копінг-стратегія», яке являє собою відносно новий термін у психології, що уособлює напрям досліджень у науці як за кордоном, так і в Україні. Як відомо, у сучасній психологічній літературі копінг визначають як адаптивну поведінку або психологічне подолання. Так, Х. Вебер визначає основні способи психологічного подолання, які включають: реальне розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, перетлумачення ситуації, захист і відторгнення проблем, ухилення й уникнення, співчуття до себе, зниження самооцінки та емоційну експресію. З огляду на все вище сказане, можемо підсумувати, що психологічне подолання являє собою активну взаємодію особистості із ситуацією, яка залежить від її значущості та психологічних можливостей людини, спрямовану на конструктивне вирішення проблеми. Тобто орієнтоване на адаптацію до вимог ситуації, що дає змогу людині опанувати її, зменшити або пом'якшити ці вимоги, спробувати уникнути їх або звикнути до них, зменшуючи, таким чином, стресогенний вплив [4, с. 21; 8, 108].

Зазначимо, що копінг-поведінка неконструктивного характеру дає змогу людині лише тимчасово призупинити вирішення проблеми, без можливості усунути першочергову причину її виникнення, що часто призводить до дезорганізації особистісної діяльності, невротизації та патологізації особистості. Навпаки, особливістю конструктивної копінг-поведінки є значне підвищення позитивного потенціалу особистості, яке також позитивно впливає на розвиток почуття компетентності, значущості, особистісної цінності, впевненості у власних силах, саме ефективності, особистісного та соціального успіху [2, с. 45–47]. Адаптаційні ресурси спрямовані на посилення адаптаційного потенціалу особистості, але їх використання повністю залежить від конкретної людини та обставин її актуальної життєдіяльності [4, с. 206–205]. Використання цих ресурсів дає змогу особистості ефективно адаптуватися до мінливого світу, створюючи умови для переосмислення навколишньої та внутрішньої реальності обставин життя.

Тим часом резильєнтність, яка являє собою здатність до швидкого відновлення адаптаційного потенціалу особистості після стресових ситуацій, є критично важливою у процесі подолання криз [7, с. 60–62]. Тобто високий рівень резильєнтності сприяє ефективнішому використанню адаптаційних ресурсів та позитивно впливає на психологічний стан особистості. Психологічна стійкість особистості забезпечується внутрішніми ресурсами, такими як саморегуляція, самоконтроль, і когнітивними стра-

тегіями. За даними закордонних досліджень, психологічна стійкість також пов'язана з розвитком емоційного інтелекту, що допомагає краще розуміти та управляти власними емоціями в кризових ситуаціях [6, с. 84–86].

Отже, конструктивні чинники подолання кризових ситуацій сприяють ефективному управлінню стресом і поліпшують адаптацію. Один із таких чинників – порівняння вниз, коли людина оцінює свій стан у контексті гірших обставин інших. Це сприяє первинній адаптації та виявленню оптимізму. Іншим чинником є стратегія порівняння вгору, коли особа аналізує своє теперішнє становище порівняно з минулим, допомагає виявити позитивні зміни та підготуватися до подальшого розвитку. Ще однією з таких стратегій є антиципуюче опанування, яке є одним із конструктивних чинників, який допомагає підготуватися до випробувань і уникнути ускладнень, наприклад зменшення тривоги перед операцією. Тож прийом передбаченого суму також налаштовує на можливі труднощі, хоча іноді він може бути самовражачим. І останньою стратегією подолання кризових ситуацій є позитивне тлумачення неприємних переживань, що дає змогу знайти сенс у ситуації і легше переносити страждання [8, с. 18].

До речі, дослідження Т. де Преса показують, що в'язні концтаборів, які знаходили сенс у своїх випробуваннях, набагато простіше змогли перенести страждання, від яких вони потерпали [9]. Тож Ф. Зимбардо пропонує вправу прийняття ролі «щасливчика» – сильної та успішної особистості [8, с. 18]. Незважаючи на користь даної психологічної вправи, тривале виконання нехарактерної для людини ролі може змінити притаманні їй особистості не лише установки, які їй заважають, а й цінності, котрими вона живе.

Висновки. У сучасних умовах, коли люди часто стикаються з різноманітними кризовими ситуаціями, особливо важливими стають дослідження психологічних чинників, що впливають на подолання цих криз, а також їхнього впливу на особистість у дорослому віці. «Психологічна криза» – це стан, коли індивід стикається із серйозними життєвими викликами, що перевищують його здатність справлятися з ними за допомогою звичайних методів. Вона може бути викликана різними подіями, такими як утрата близької людини, розлучення, втрата роботи, війна тощо. Значущими чинниками подолання життєвих криз постають соціальна підтримка та професійна психологічна допомога. Тож підтримка з боку сім'ї, друзів та професіоналів допомагає зменшити рівень стресу та покращити психологічний стан особистості. Також дослідники визначають, що ключовими чинниками у подоланні кризових ситуацій є резильєнтність та психологічна стійкість, які

визначаються як здатність ефективно адаптуватися до стресу та труднощів. Вона включає у себе такі елементи, як саморегуляція, емоційна підтримка та навчання адаптивним копінг-стратегіям. Розвиток стресостійкості також є важливим для подолання криз. Це процес, що вимагає постійної роботи над собою та підтримки з боку соціального оточення. Стресостійкість допомагає особистості ефективно реагувати на виклики та адаптуватися до нових умов.

Природа особистісних криз та їхній вплив на дорослу людину вимагають індивідуального підходу до кожної особистості. Різні типи криз потребують різних підходів до їх подолання. Професійна допомога є важливим аспектом у процесі подолання криз та відновлення психологічного здоров'я. Загалом подолання кризових ситуацій вимагає системного підходу, що включає соціальну підтримку, розвиток психологічної стійкості та стресостійкості, а також професійну допомогу. Ці чинники є важливими для збереження та відновлення психологічного здоров'я особистості у дорослому віці. Отже, у сучасних умовах важливо досліджувати психологічні чинники, що впливають на процес подолання кризових ситуацій, а також їхній вплив на особистість у дорослому віці. Розвиток стресостійкості, резильєнтності, соціальної підтримки та професійної психологічної допомоги є критичним для збереження, а також відновлення психологічного здоров'я особистості у дорослому віці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Албул І.В. Соціальна допомога в життєвій кризі. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни* : матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. Умань, 2023. С. 41–43. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/ЗБІРНИК-VI-Всеукраїнських-психологічних-читань-21.04.2023-p.pdf>
2. Барановська А.В. Психологічна стійкість у структурі організації особистості. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни* : матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. Умань, 2023. С. 45–47. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/ЗБІРНИК-VI-Всеукраїнських-психологічних-читань-21.04.2023-p.pdf>
3. Березюк М.О. Чинники розвитку стресостійкості особистості. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни* : матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. Умань, 2023. С. 47–50. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/ЗБІРНИК-VI-Всеукраїнських-психологічних-читань-21.04.2023-p.pdf>
4. Вірна Ж.П., Лазько А.М. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. *Психологія реві-*

талізації: вікові та педагогічні виміри : монографія ; за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. С. 83–106. URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df270532023/dyssertatsiina_robota_kologryvovanm_2023.pdf

5. Петрук Н.Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Психологія*. 2024. Вип. 1(3). С. 108–115. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>

6. Поліщук В.М., Поліщук С.А. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33(72). № 5. С. 82–86. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/13>

7. Станішевська В.І. Психологія особистісної кризи. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни* : матеріали VI Всеукраїнських

психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. Умань, 2023. С. 60–63. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/ЗБІРНИК-VI-Всеукраїнських-психологічних-читань-21.04.2023-р.pdf>

8. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohihiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF

9. Coulston K. Camp Survival During the Holocaust: The Centrality of Decency and Humanness in the Face of Extremity: essay on Terrence Des Pres, The Survivor: An Anatomy of Life in the Death Camps (New York: Oxford University Press, 1976). UCSB: D 810.J4 D474. March 23, 2010. URL: <https://marcuse.faculty.history.ucsb.edu/classes/133d/133dproj/10proj/essays/Des+Pres1976Coulston103.htm>

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ У СИТУАЦІЇ СТРЕСУ FEATURES OF YOUNG PEOPLE'S COPING BEHAVIOR IN A STRESS SITUATION

Статтю присвячено теоретичному та практичному аналізу вивчення особливостей копінг-поведінки юнаків у ситуації стресу. Повно і різнобічно теоретично аналізуються специфіка копінг-поведінки особистості та особливості стресу як психологічного явища. Концепція копінг-процесів є центральним аспектом сучасної теорії стресу, а копінг, подолання стресу, розглядається як чинник, що допоможе людині стабілізувати й підтримувати психосоціальну адаптацію у період дії стресу. Копінг-поведінка проявляється, коли людина потрапляє у кризову ситуацію, яка передбачає наявність певних об'єктивних обставин і певного ставлення до них, що супроводжується різними емоційними реакціями. Основними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота з подолання життєвих проблем, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції та зовнішній психологічній підтримці. Розкриваються базові стратегії копінг-поведінки особистості: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Окрім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах: поведінковій, когнітивній та емоційній. Аналізуються особливості стресової поведінки в юнацькому віці. Наголошується, що найбільш типові кризові ситуації для старшокласників: батьки; тварини; учителя; однолітки; брати і сестри; смерть близьких; родичі й інші дорослі; страхи; особисте майбутнє. Найбільша кількість негативних переживань у юнаків припадає на їхні відносини з батьками та стосовно тварин: їх втрати, смерті, бажання придбати. Типовими емоційними переживаннями старшокласників у кризових ситуаціях є печаль, гнів, страх, а типовими стратегіями поведінки – дистанціювання і фіксування на стресі. До набору їхніх копінг-стратегій входять усі пропонувані навколишньою дійсністю шляхи подолання стресу. При цьому юнак поки ще не віддає явної переваги жодному з них. Разом із тим відзначається, що пріоритетну тенденцію розвитку в юнацькому віці отримують копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки та уникання. Аналізуються методичні засади дослідження особливостей копінг-поведінки в юнацькому віці у ситуації стресу, де даний психодіагностичний комплекс методик усебічно діагностує особливості як специфіки копінг-поведінки, так і стресостійкості досліджуваних. Проаналізовано організацію емпіричного дослідження і результати психодіагностики особливостей копінг-поведінки в юнацькому віці у ситуації стресу: специфіку гендерної ідентичності досліджуваних, аналіз гендерних показників стресостійкості респондентів, специфіку копінг-стратегій поведінки юнаків із різним типом гендерної ідентичності.

Ключові слова: стрес, ситуація стресу, копінг-поведінка, юнацький вік, стратегії копінг-поведінки, стресостійкість, соціальна адаптація, гендерна ідентичність.

The article is devoted to the theoretical and practical analysis of the study of the peculiarities of the coping behavior of young men in a stressful situation. The specifics of individual coping behavior and the features of stress as a psychological phenomenon are fully and comprehensively analyzed theoretically. The concept of coping processes is a central aspect of modern stress theory, and coping, overcoming stress, is considered as a factor that will help a person to stabilize and maintain psychosocial adaptation during the period of stress. Coping behavior is manifested when a person gets into a crisis situation, which involves the presence of certain objective circumstances and a certain attitude to them, accompanied by various emotional reactions. The main characteristics of a crisis situation are mental tension, significant experiences as a special internal work to overcome life problems, a change in self-esteem and motivation, as well as a pronounced need for their correction and external psychological support. The basic strategies of coping behavior of the individual are revealed: solving the problem, seeking social support, avoiding a stressful situation. In addition, it is noted that the implementation of coping strategies can occur in three areas: behavioral, cognitive and emotional. The peculiarities of stressful behavior in youth are analyzed. It is emphasized that the most typical crisis situations for high school students are: parents; animals; teacher; peers; brothers and sisters; death of loved ones; relatives and other adults; fears; personal future. The greatest number of negative experiences among young people is related to their relationship with their parents and in relation to animals: their loss, death, desire to acquire. Typical emotional experiences of high school students in crisis situations are sadness, anger, fear, and typical behavioral strategies are distancing and stress fixation. The set of their coping strategies includes all ways to overcome stress offered by the surrounding reality. At the same time, the young man does not yet give a clear preference to any of them. At the same time, it is noted that coping strategies of seeking social support and avoidance receive the priority development trend in youth. The methodical principles of studying the peculiarities of coping behavior in youth in a stressful situation are analyzed, where this psychodiagnostic set of methods comprehensively diagnoses the peculiarities of both the specifics of coping behavior and the stress resistance of the subjects. The organization of an empirical study and the results of psychodiagnostic features of coping behavior in youth in a stressful situation are analyzed: the specificity of the gender identity of the researched, the analysis of the gender indicators of stress resistance of the respondents, the specificity of the coping strategies of the behavior of young people with different types of gender identity.

Key words: stress, stress situation, coping behavior, youth, coping behavior strategies, stress resistance, social adaptation, gender identity.

УДК 159.944.4-055.15
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.12>

Яновська Т.А.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка

Пролонгована стресова ситуація, викликана соціально-економічною нестабільністю, зростанням безробіття і соціальним розшаруванням у суспільстві, значною мірою впливає на емоційний стан і ментальне здоров'я людей, ставить підвищені вимоги до їх здатності чинити опір негативним впливам, долати перешкоди, знаходити вихід із важких ситуацій, використовуючи конструктивні форми поведінки.

В особливо вразливому становищі перебувають підлітки і юнаки, які не володіють необхідним життєвим досвідом та психологічними ресурсами для самостійного подолання складних життєвих ситуацій, унаслідок чого підвищується небезпека їх невротизації та соціальної дезадаптації, виникнення різноманітних форм неконструктивної захисної поведінки. Часто відхилення в поведінці старшокласників є реакцією на стресову ситуацію і неможливість упоратися з нею. Невдачі, зумовлені недостатнім досвідом поведінки в критичних ситуаціях, можуть призводити до розчарувань, формування невпевненості в собі, озлобленості, агресивності, негативізму як якості особистості.

Захисні техніки, що формуються при цьому (втеча від реальності, уникнення неприємливими для розвитку особистості. Отже, одне з актуальних завдань психології полягає у розробленні теоретичних засад і методичних шляхів розвитку у дітей здатності конструктивно реагувати на складні життєві ситуації. Формування ефективних способів поведінки в кризових ситуаціях підвищує адаптивний потенціал старшокласників, зміцнює їхню психологічну стійкість, сприяє формуванню почуття власної цінності, підвищує самооцінку, впевненість у власних силах [1, с. 14].

Поведінка особистості у кризових ситуаціях є вагомим аспектом сучасних психологічних досліджень. Зокрема, психологами досліджувалися способи і стратегії реагування людини на критичні події життя (С. Фолькман, Р. Лазарус), травматичні події (Дж. Бреннан), важкі ситуації (С. Нартова-Бочавер), складні життєві ситуації (Л. Бурлачук, О. Коржова), екстремальні ситуації (М. Магомед-Емінов), кризові ситуації (В. Нуркова) тощо. Вивченням особливостей переживання особистості в екстремальних ситуаціях займалися Ф. Василюк, А. Андреева, М. Тишкова, Р. Туревська, Л. Аболін [4, с. 105].

Розробленню методичних шляхів розвитку здатності старшокласників до конструктивної поведінки у складних життєвих ситуаціях може сприяти використання напрацювань зарубіжної й вітчизняної психології та педагогіки в галузі досліджень копінг-поведінки – поведінки, спрямованої на подолання кризових

ситуацій (Ф. Василюк, Х. Вебер, Р. Грановська, Р. Лазарус, І. Нікольська, С. Нартова-Бочавер, Н. Сирота, С. Фолькман та ін.) [3, с. 129].

Разом із тим проведені науковцями дослідження (В. Олефір, Н. Родіна, Н. Сирота, Т. Ткачук, О. Хомчук, Н. Ярош) [2, с. 196; 6, с. 101] повною мірою не вичерпують перелік чинників, що визначають вибір конструктивних та адаптивних типів копінг-поведінки у юнацькому віці. Зокрема, не представленим у науковій літературі постає питання вивчення впливу гендерних орієнтацій старшокласників на їхню поведінку в ситуаціях стресу. Отже, практичний запит сучасного суспільства щодо розвитку адаптаційних можливостей молоді та необхідність пошуку чинників вибору ефективних копінг-стратегій поведінки у стресі на кризових етапах онтогенезу, що не повною мірою представлено в актуальних психологічних дослідженнях, зумовили актуальність даної теми.

Метою дослідження є теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості копінг-поведінки юнаків у ситуації стресу.

Емпіричною базою дослідження є вибірка, до якої увійшли 60 досліджуваних (30 дівчат та 30 хлопців), які навчаються у закладі загальної середньої освіти.

Розглянемо результати емпіричного вивчення особливостей гендерної ідентичності дівчат та хлопців юнацького віку, отримані за методикою «Маскуліність – фемінінність» (за С. Бемом) [5, с. 84].

Як видно з результатів дослідження, 61% хлопців мають адекватно сформовану гендерну ідентичність: їм властиві риси маскуліності, вони вірять у себе і свої можливості, спроможні захищати власні погляди, незалежні, схильні до занять спортом, наполегливі, аналітичні, прагнуть до лідерства, можуть ризикувати, швидко приймають рішення і покладаються на них, самодостатні, мужні, мають власну позицію, агресивні, схильні організувати інших, індивідуалісти, амбіційні (честолюбні). Також 22% хлопців андрогінні, які поєднують у своїй поведінці ознаки маскуліної та фемініної ідентичності. В одних ситуаціях вони реагують по-чоловічому, в інших схильні проявляти фемініні якості. При цьому 17% юнаків характеризуються проявленою фемінінністю, часто демонструють жіночі характеристики, чуйні, скромні, уміють співчувати, чутливі та емпатійні тощо.

Більшість дівчат (56%) характеризується сформованою ідентичністю та вираженими фемінінними характеристиками: життєрадісні, скромні, ніжні, віддані, жіночні, орієнтовані на прояви співчуття, турботливі, спрямовані на розуміння партнера по взаємодії, здатні до співпереживання, можуть утішити людину, сердечні, довірливі, дещо інфантильні, не

схильні до протистоянь, люблять дітей, спокійні. Для 28% дівчат притаманна андрогінність, поєднання жіночої та чоловічої гендерної ідентичності, що проявляється у комунікації та житті загалом. Окрім цього, визначено, що у 16% дівчат юнацького віку переважають маскулінні характеристики: вони агресивні, самодостатні та спрямовані на досягнення бажаного. Дівчата та хлопці досліджуваної вибірки здебільшого характеризуються відповідними статі типами гендерної ідентичності. Наявність невідповідності гендерної ідентичності серед респондентів різних статей пояснюється або притаманними у сучасному суспільстві змінами відносно гендерних ролей та очікувань представників різної статі, або ж несформованістю їхньої гендерної ідентичності, перебуванням ідентичності у дифузному стані.

У представленій гіпотезі передбачено, що копінг-стратегії представників юнацького віку мають істотні гендерні відмінності. Зокрема, юнаки з переважанням фемінних рис, імовірно, характеризуються зниженими показниками стресостійкості, переважанням неадаптивних копінг-стратегій, що не дають їм можливості ефективно справлятися зі складними ситуаціями. Натомість представники юнацького віку з домінуванням маскулінних рис, скоріше за все, характеризуються підвищеним показником стійкості до стресових ситуацій, переважанням адаптивних копінг-стратегій у поведінці, що забезпечують ефективне вирішення складних життєвих ситуацій.

Для перевірки гіпотези про залежність копінг-поведінки юнаків від показників їхньої гендерної ідентичності порівнюємо результати, отримані за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (за Т. Холмсом, Р. Раге) у двох підгрупах юнаків – маскулінних і фемінінних [5, с. 138].

Як видно з отриманих результатів, показник стресостійкості у юнаків із різним типом гендерної ідентичності має суттєві відмінності. Юнаки з різним типом гендерної ідентичності відрізняються за притаманним їм рівнем стійкості у стресових ситуаціях. Зокрема, маскулінні представники юнацького віку характеризуються високим рівнем стресостійкості, що виявлено у 63% осіб. Будучи більш наполегливими та рішучими, демонструючи раціональну спрямованість, маючи більш розвинену емоційну саморегуляцію та соціальну незалежність, юнаки цієї підгрупи краще справляються зі стресом та негативними емоційними станами, адже можуть чітко оцінити вагомість ситуації для їхнього життя й вибрати відповідну лінію поведінки. Вагомі для маскулінних юнаків ситуації викликають у них емоції, потребують зосередження й активізації зусиль, а ситуації, які не відповідають суттєвим для них сферам

життя, є другорядними, на яких вони не акцентують увагу. Це закономірно призводить до зниження їх суб'єктивної значимості та не провокує негативних переживань. Низький показник стійкості до стресу виявлений лише у 15% представників юнацького віку з маскулінним типом гендерної ідентичності.

Натомість фемінні представники юнацького віку, серед яких практично всі дівчата, характеризуються низькими показниками стресостійкості, що притаманно 52% осіб такої підгрупи. Будучи більш чутливими, афективними, чуйними та залежними від соціальної думки, фемінні дівчата більшою мірою афективно реагують на широкий спектр ситуацій їхнього життя, демонструючи генералізацію афективної сфери. Усі події, що з дівчатами трапляються, вдаються для них надмірно значущими, адже вони не можуть розрізнити те, що реально відповідає вагомості у житті, й те, що є другорядним для них. Тому фемінні дівчата більшою мірою схильні до переживання стану й ознак стресу, мають меншу опірність стресовим чинникам, виходячи з притаманної для них ефективності та чуйності. Високий показник опірності стресовим чинникам виявлений лише у 18% дівчат цієї групи, які хоча й є чуйними та емоційними як носії фемінної гендерної ідентичності, проте не переймаються внаслідок життєвих проблем та можуть віднайти бажані ресурси в стресовій ситуації для її подолання.

Перевірені зафіксовані відсоткові відмінності у вираженості стресостійкості представників юнацького віку з різним типом гендерної ідентичності на предмет їх статистичної значущості за критерієм *t*-Стьюдента, емпіричне значення якого становить 4,21 ($p < 0,01$) при *t*-критичному 1,97 ($p < 0,05$), 2,62 ($p < 0,01$), $k = 118$. Отже, стресостійкість юнаків зумовлена показником їхньої гендерної ідентичності, що у дослідженні збігається зі статевими особливостями.

Для перевірки гіпотези про взаємозв'язок типу гендерної ідентичності та копінг-поведінки під час подолання стресу представниками юнацького віку порівнюємо вираженість показників копінг-стратегій респондентів двох підгруп – із переважанням маскулінної та фемінної гендерної ідентичності. Як видно з результатів дослідження, респонденти юнацького віку з різним типом гендерної ідентичності відрізняються за показниками притаманним їм копінг-стратегіям поведінки у складних життєвих ситуаціях. Зокрема, серед маскулінних юнаків (більшість із яких хлопці) переважають параметри таких копінг-стратегій, як дистанціювання (49% демонструють хлопці, 14% – дівчата), планування вирішення проблеми (58%, 10% відповідно), прийняття відповідальності (34%,

12%), самоконтроль (64%, 22%). Натомість фемінним представникам юнацького віку притаманне переважання копінг-стратегій конфронтаційного копінгу (48% осіб у даній групі при 17% серед маскулінних юнаків) та втеча-уникнення (66% та 14% відповідно за групами за типом ідентичності).

Тобто маскулінні представники юнацького віку характеризуються домінуванням більш конструктивних, продуктивних і адаптивних копінг-стратегій, головними ознаками яких постають орієнтованість на раціональне бачення проблеми, намагання її усвідомлення, переоцінки, виявлення шляхів вирішення такої проблеми з опорою на раціональний аналіз за контролювання емоційних аспектів своєї поведінки та таких учинків, що мають метою не лише зменшення афективної напруги за явного наближення до вирішення стресової ситуації. Натомість фемінні представники юнацького віку частіше використовують неадаптивні, непродуктивні та неконструктивні копінг-стратегії, що являють собою переважно афективно забарвлені реактивні форми поведінки, покликані різним способом зменшити показник психологічної напруги від стресу за відсутності спрямованості до наближення і вирішення стресової ситуації.

Тобто тип гендерної ідентичності постає вагомим чинником вибору копінг-стратегій у складній життєвій ситуації. Адже переважання маскулінної ідентичності, спрямованості юної особистості на раціональне осмислення дійсності та виражений афективний самоконтроль задають юнаку спроможність через керування своєю поведінки вибрати такі стратегії копінгу зі складними умовами, що надають спроможність вирішити її та позбутися негативного емоційного переживання. Натомість афективність та нестача емоційного контролю, чутливість фемінних юнаків, що притаманно дівчатам із вибірки, їх неспроможність безпристрасно аналізувати зміст поведінки внаслідок емоційного реагування, задають такий базис для юнаків, згідно з яким вони здатні у стресовій ситуації лише зменшити показник емоційної напруги, демонструючи частково інфантильні форми поведінки. Проте конструктивне рішення кризової ситуації у них відсутнє, що пояснюється вираженою емоційністю фемінних юнаків, їх чутливістю та чуйністю. Тому в кризових ситуаціях емоційної напруги вони переживають суттєве прагнення до її зменшення, але не намагаються досягти власного вирішення кризової ситуації та нормалізації життя.

При цьому зафіксовано загальні для обох груп тенденції прояву копінг-стратегій. Зокрема, з'ясовано, що представники юнацького віку незалежно від типу гендерної ідентичності здебільшого спрямовані до засто-

сування копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, яка на високому рівні виражена у 60% маскулінних юнаків та 53% юнаків з іншої підгрупи. Тобто тенденція до сприйняття соціального оточення як вагшого ресурсу в стресовій і кризовій ситуації притаманна всім представникам юнацького віку незалежно від типу гендерної ідентичності та постає загальною тенденцією для представників даного вікового етапу, що засвідчує властиві особистості тенденції до пошуку соціальної підтримки у складні періоди життя.

Також обидві групи юнаків меншою мірою спрямовані до використання копінг-стратегії прийняття на себе відповідальності, що на високому рівні властива 12% фемінним та 34% маскулінним юнакам. Тобто юнаки не мають достатньо сформованої особистісної та моральної зрілості, щоб прийняти на себе відповідальність в умовах кризової ситуації, обґрунтувати для себе свою роль у її виникненні чи вирішенні. Як свідчать дані, є доведеними статистично значущі відмінності за показниками копінг-стратегій дистанціювання ($t=2,11$, $p<0,05$), самоконтролю ($t=3,69$, $p<0,01$), втечі-уникнення ($t=3,38$, $p<0,01$), планування вирішення проблеми ($t=3,52$, $p<0,01$), конфронтаційного копінгу ($t=3,11$, $p<0,01$) та позитивної переоцінки ($t=3,42$, $p<0,01$). Разом із тим за показниками пошуку соціальної підтримки ($t=0,87$) та прийняття на себе відповідальності ($t=1,15$) статистично доведені відмінності відсутні.

Отже, копінг-стратегії представників юнацького віку мають значущі гендерні відмінності. Зокрема, юнаки з переважанням фемінних рис характеризуються зниженими показниками стресостійкості, переважанням неадаптивних копінг-стратегій. Натомість представники юнацького віку з переважанням маскулінних рис характеризуються підвищеним показником стресостійкості, переважанням адаптивних копінг-стратегій у поведінці.

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку і систематизації особистісних чинників формування копінг-поведінки представників юнацького віку у стресових ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вінник Н. Усвідомлення юнацтвом власної психологічної ресурсності та індивідуальних стратегій поведінки в умовах стресу. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку* : збірник матеріалів XII Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті доктора педагогічних наук, професора Б.О. Федоришина. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. С. 13–16.

2. Кінах А. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Педагогічна освіта у світлі реформ та викликів* : матеріали II Всеукраїнської

науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених, м. Львів, 24–25 лютого 2022 р. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2022. С. 195–197.

3. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / ред. кол.: Т. Коломієць, Т. Кулаковський, Г. Пирог ; за наук. ред. Л. Журавльової. Житомир : О. Євенок, 2020. 308 с.

4. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник. Київ : Персонал, 2017. 160 с.

5. Чала Ю. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

6. Яновська Т.А. Особливості стресостійкості студентів, які виховувалися в повних і неповних сім'ях. *Габітус*. 2023. Вип. 52. С. 99–103.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА ЖІНОК
ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТА
ГЕСТАЦІЙНОЇ ДОМІНАНТИPSYCHOLOGICAL READINESS FOR MOTHERHOOD IN WOMEN
WITH DIFFERENT TYPES OF PSYCHOLOGICAL COMPONENTS
OF GESTATIONAL DOMINANCE

У статті детально розкривається поняття психологічної готовності жінок до материнства, розглядаються особливості гестаційної домінанти та його компонентів. Автори зазначають, що гестаційна домінанта включає фізіологічні та психологічні складники, які координують усі реакції організму для забезпечення оптимальних умов для розвитку ембріона, а згодом і плода. Особливу увагу приділяється психологічному компоненту гестаційної домінанти, який готує психіку та фізіологію жінки до процесу запліднення та відображає бажання жінки стати матір'ю. Зазначається, що виокремлюється п'ять типів психологічного компонента гестаційної домінанти, розуміння яких може суттєво допомогти в аналізі ситуацій, пов'язаних із вагітністю та народженням дитини, а також у розумінні сімейних відносин і стилю виховання у цей період. Наголошено, на готовність до материнства впливають емоційний стан вагітної, її стосунки з оточуючими та тип психологічного компонента гестаційної домінанти. Основна увага акцентується на експериментальному дослідженні, що полягає у використанні комплексу психодіагностичних методик із метою визначення впливу типу психологічного компонента гестаційної домінанти на готовність жінок до материнства.

Ключові слова: вагітність, гестаційна домінанта, готовність до материнства, психологічний компонент гестаційної домінанти, стрес, тривожність.

The aim of the article is to provide a theoretical justification for psychological readiness for moth-

erhood in women with different types of psychological components of gestational dominance and to conduct an experimental study using a set of psychodiagnostic methods to determine the impact of the type of psychological component of gestational dominance on women's readiness for motherhood.

The article provides a detailed exploration of the concept of psychological readiness for motherhood in women, focusing on the features of gestational dominance and its components. The author explains that gestational dominance includes both physiological and psychological aspects that coordinate all bodily responses to ensure optimal conditions for embryonic and fetal development. Special attention is given to the psychological component of gestational dominance, which prepares a woman's psyche and physiology for conception and reflects her desire to become a mother. The article identifies five types of psychological components of gestational dominance, understanding which can significantly aid in analyzing situations related to pregnancy and childbirth, as well as in understanding family dynamics and parenting styles during this period. The author emphasizes that emotional state, relationships with others, and the type of psychological component of gestational dominance influence readiness for motherhood. The main focus is on an experimental study using a set of psychodiagnostic methods to assess the impact of the type of psychological component of gestational dominance on women's readiness for motherhood.

Key words: pregnancy, gestational dominance, readiness for motherhood, psychological component of gestational dominance, stress, anxiety.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.13>

Андреева В.І.

здобувачка вищої освіти VI курсу за спеціальністю 053 – Психологія Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Яблонський А.І.

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

Постановка проблеми у загальному вигляді. Психологічні чинники суттєво впливають на готовність жінок до материнства. Особисті переконання, цінності та страхи щодо ролі матері можуть впливати на рішення жінки стати матір'ю. Взаємини з батьками та підтримка з боку оточуючих можуть як зміцнити, так і послабити її готовність до відповідальності за дитину. Психічне здоров'я, включаючи депресію та стрес, також відіграє важливу роль у формуванні психологічної готовності до материнства, роблячи його більш або менш прийнятним. Успішні стосунки з партнером також можуть бути ключовим чинником

у підготовці до материнства, оскільки партнер може забезпечити підтримку та допомогу. Емоційна зрілість і впевненість у власних силах також впливають на здатність жінки прийняти виклики та радощі материнства. Розуміння та врахування цих психологічних аспектів є важливими для підтримки жінок у процесі підготовки до материнства.

Гестаційна домінанта, або сукупність психологічних чинників, що формують ставлення жінки до ролі матері, має значний вплив на її готовність до материнства. Цей вплив залежить від багатьох чинників, таких як її особистісні риси, відношення до дітей, сприйняття

материнства та взаємини з власною матір'ю. Гестаційна домінанта відображає психічний стан жінки під час вагітності, її емоційне і психологічне тло, внутрішні конфлікти та ставлення до майбутньої ролі матері, що в кінцевому підсумку впливає на її готовність стати матір'ю.

Готовність жінки до материнства може залежати від того, наскільки вона ототожнює себе з роллю майбутньої матері, наскільки вона відчуває себе підготовленою до викликів, пов'язаних із вихованням дитини, та як позитивно сприймає сам процес материнства. Гестаційна домінанта може змінюватися з часом під впливом життєвого досвіду, оточення та інших чинників. Усвідомлення цих змін дає змогу надавати жінкам необхідну підтримку під час прийняття рішення про материнство і в цей важливий період їхнього життя. Знання різних психологічних компонентів гестаційної домінанти допомагає визначити чинники, що впливають на готовність жінки до материнства, що є важливим для розроблення психологічних і медичних підходів до підтримки жінок у вирішенні питань, пов'язаних із материнством.

Дослідження даної проблеми дає можливість краще зрозуміти вплив психологічного стану вагітності на готовність жінок із різним типом психологічного компонента гестаційної домінанти до материнства та розроблення ефективних підходів до підтримки цього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Готовність до материнства у жінок – це складне і багатогранне явище, яке охоплює фізичні, емоційні, психологічні та соціальні аспекти. Готовність може проявлятися у внутрішньому бажанні мати дитину, здатності забезпечувати догляд і підтримку, а також у готовності взяти на себе відповідальність за виховання дитини. Для кожної жінки ця готовність може виявлятися по-різному і зазвичай залежить від її особистих цінностей, життєвого досвіду та рівня підготовки.

На думку С. Мещерякової, психічним станом жінки, що відображає її готовність до вагітності, народження дитини, виконання ролі матері та змін у житті загалом, є психологічна готовність до материнства [9, с. 18]. Для дослідження аспектів психологічної готовності жінок до материнства велике значення мали праці таких науковців, як Ю. Андрійчук, В. Баришнікова, І. Жабченко, М. Ващук, М. Гомонюк, Т. Коваленко, Ю. Коренева, Н. Корнієць, Б. Круз, К. Новікова, М. Перун, О. Проскурняк, О. Туриніна, Г. Філіппова, О. Шишук та ін.

Дуже часто у вагітних жінок спостерігаються підвищена тривожність, емоційна нестабільність, депресивний стан, що часто залишається не діагностованим та непоміченим, а також може негативно позначитися на здоров'ї май-

бутньої матері та її дитини. Так, для діагностики фізіологічних та нервово-психічних процесів організму вагітної жінки вченими О. Ухтомським та І. Аршавським було введено поняття «гестаційна домінанта» [10, с. 141]. Гестаційну домінанту, яка складається з фізіологічного та психологічного компонентів, у своїх дослідженнях розглядали Е. Аверченко, В. Баришнікова, С. Діденко, О. Комарова, А. Молотокас, Ю. Пейчева, В. Сюсюка, Д. Туркова тощо.

Дослідниця Т. Фартушок зазначає, що гестаційна домінанта не лише викликає фізіологічні зміни в організмі матері, а й впливає на її психологічний та емоційний стан [16, с. 575]. Окрім фізіологічного аспекту гестаційної домінанти, важливо також зосередитися на її психологічному компоненті (ПКГД), що відображає сукупність психічних механізмів саморегуляції вагітної жінки. Типи психологічного компонента гестаційної домінанти та їхню роль у формуванні готовності до материнства жінок досліджували В. Астахов, О. Бацилева, О. Волкова, І. Добряков, І. Пузь, Н. Якимчук, Дональд Вудс Віннікот та багато інших науковців.

Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічної готовності до материнства жінок із різним типом психологічного компонента гестаційної домінанти та проведення експериментального дослідження, що полягає у застосуванні комплексу психодіагностичних методик для визначення впливу типу психологічного компонента гестаційної домінанти на готовність жінок до материнства.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливим аспектом у вивченні материнства є аналіз фізіологічної та психологічної готовності жінок до вагітності та материнства. Фізіологічна готовність є станом організму жінки, що підготовлений до вагітності та пологів та охоплює такі аспекти фізіології, як стан репродуктивної системи, загальне здоров'я та функціонування інших органів та систем [5, с. 8]. Психологічна готовність до материнства може проявлятися у психічному стані жінки, що може включати страхи, тривогу та невпевненість щодо вагітності та пологів. Цей стан також може бути пов'язаний зі знаннями про вагітність та народження, навичками догляду за немовлям та відповідальним ставленням до материнства [14, с. 330].

Під час вагітності жінка перебуває в особливому психологічному стані, коли її увага зосереджена на собі та на відносинах із майбутньою дитиною, що значно впливає на її самопочуття та здоров'я дитини. Цей фокус на материнстві досягає піку під час пологів і зберігається протягом усього періоду грудного вигодовування [11]. Вагітність провокує у жінки психологічну перебудову, яка сприяє формуванню материнської ідентичності, переоцінці особистих цінностей і життєвих пріоритетів, посиленню

інстинкту догляду за новонародженою дитиною, а також закладає основу для розвитку навичок материнства [3, с. 86].

Велике значення для перебігу вагітності мають психосоціальні чинники, такі як бажаність чи небажаність вагітності, мета запліднення, відношення між матір'ю і батьком дитини, умови життя та підтримка сім'ї, внутрішній емоційний стан вагітної жінки [2, с. 68]. Дуже часто вагітні жінки відчують підвищену тривожність, емоційну нестабільність, схильність до підозрливості, депресивний стан. Основними чинниками, що викликають тривожність під час вагітності, є страх перед пологами, занепокоєння щодо здоров'я ненародженої дитини та страх незабезпечення належних умов для життя малюка. Варто зазначити, що високий рівень тривожності у вагітних жінок підвищує ризик виникнення гестаційних ускладнень [11].

Для дослідження фізіологічних та нервово-психічних процесів організму вагітної жінки вченими О. Ухтомським та І. Аршавським було введено поняття «гестаційна домінанта» [10, с. 141]. Гестаційна домінанта включає у себе фізіологічний і психологічний компоненти, які визначаються відповідно фізіологічними та психічними змінами, що відбуваються в організмі жінки і спрямовані на виношування, народження та виховання дитини.

Гестаційна домінанта не лише викликає фізіологічні зміни в організмі матері, а й впливає на її психологічний та емоційний стан, роблячи майбутніх матерів особливо чутливими і схильними до стресу, що підвищує ризик неврологічних реакцій. Проблема може стати особливо гострою, коли сама вагітність стає причиною психологічної травми. Гестаційна домінанта включає фізіологічні та психологічні компоненти, які визначаються відповідними біологічними і психічними змінами. Вона координує усі реакції організму для забезпечення оптимальних умов для розвитку ембріона, а згодом і плода [16, с. 575].

Варто додати, що на розвиток гестаційної домінанти певним чином впливають висока емоційність, депресивний стан та підвищена тривожність вагітної жінки [18]. Тому, окрім фізіологічного аспекту гестаційної домінанти, важливо звернути увагу на її психологічний компонент (ПКГД), який описує сукупність психічних механізмів саморегуляції вагітної жінки. Ці механізми спрямовані на підтримку вагітності та створення оптимальних умов для розвитку майбутньої дитини. Вони впливають на ставлення жінки до її вагітності та формують її поведінкові реакції [1, с. 37].

Психологічний компонент гестаційної домінанти (ПКГД) готує психіку та фізіологію жінки до процесу запліднення. Він формується ще до зачаття і проявляється в основних уявленнях

про зачаття та вагітність, відображаючи сильне бажання жінки стати матір'ю [12, с. 116].

Розуміння типу психологічного компонента гестаційної домінанти може суттєво допомогти в аналізі ситуацій, пов'язаних із вагітністю та народженням дитини, а також у розумінні сімейних відносин і стилю виховання у цей період.

Психолог І.В. Добряков виділяє п'ять типів психологічного компонента гестаційної домінанти: оптимальний, гіпогестогнозичний, ейфорійний, тривожний та депресивний [6, с. 173]. Протягом вагітності види психологічного компонента гестаційної домінанти можуть змінюватися залежно від терміну гестаційного періоду, самопочуття жінки, сімейної ситуації, взаємин із лікарем та інших чинників [7, с. 35].

Визначення типу ПКГД може суттєво допомогти зрозуміти умови, за яких дитина була виношена і народжена, а також які відносини склалися в родині у зв'язку з її народженням і як формувався стиль виховання. Водночас важливо враховувати й інший аспект формування психологічного компонента гестаційної домінанти – незаплановану вагітність, яка за певних обставин може призвести до небажаного перебігу вагітності та необхідності її переривання [10, с. 141].

Варто зазначити, що серед п'яти можливих типів психологічного компонента гестаційної домінанти лише один є оптимальним, притаманним жінкам із відповідальним та спокійним ставленням до вагітності. Саме цей тип сприяє виношуванню здорової дитини і відіграє ключову роль у психологічній підготовці жінки до прийняття дитини, створюючи позитивну атмосферу в сім'ї. Інші чотири типи: гіпогестогнозичний, ейфорійний, тривожний та депресивний мають негативне забарвлення [15, с. 3].

Слід розглянути кожен із зазначених типів психологічного компонента гестаційної домінанти більш детально.

Оптимальний тип ПКГД притаманний жінкам, які свідомо планували та очікували вагітність. Ці жінки здатні адекватно реагувати на можливі ускладнення, своєчасно звертаються до лікаря та дотримуються його рекомендацій. Вони не відчують надмірної тривожності перед пологами й продовжують вести активний спосіб життя після встановлення вагітності [8].

Жінки з гіпогестогнозичним типом ПКГД часто не приймають свою вагітність, особливо якщо вона була незапланованою, що часто стосується студенток або кар'єристок. Вони пізно звертаються до лікаря, рідко відвідують курси підготовки до пологів і залишаються байдужими до реакцій оточуючих. Їхні відповіді на запитання про вагітність можуть бути

роздратованими, а спосіб життя вони намагаються не змінювати [7].

Жінки з ейфорійним типом ПКГД часто мають істеричні риси особистості та можуть мати досвід лікування безпліддя. Вони перебувають у стані постійного піднесення і не критично ставляться до можливих ускладнень вагітності та пологів, вірячи у безпроблемний перебіг. Вагітність для них може стати засобом маніпуляції або досягнення особистих цілей у відносинах, хоча вони можуть проявляти надмірну турботу про майбутню дитину і перебільшувати свої нездужання. Ці жінки очікують багато уваги, відвідують лікарів та курси підготовки до пологів, але дотримуються рекомендацій вибірково [7].

Депресивний тип ПКГД проявляється постійним негативним настроєм. Вагітність часто буває незапланованою, але навіть у бажаних випадках жінка може не хотіти дитини, сумніваючись у своїй здатності народити здорову дитину і боячись навіть смерті під час пологів. Вона може турбуватися про втрату привабливості і можливий розрив із партнером. Така жінка переконана у невдалому результаті вагітності, відмовляється від попередніх планів і відчуває, що вагітність зруйнувала її життя. У складних випадках можливі ірраціональні страхи, депресія або навіть суїцидальні думки [8].

Тривожний тип ПКГД характеризується підвищеною тривожністю, що негативно впливає на здоров'я вагітної жінки. Це часто спостерігається при незапланованій вагітності, відсутності підтримки від партнера або в умовах негармонійних стосунків. Жінка може відчувати радість від майбутнього материнства, але одночасно сумніватися у своїй здатності доглядати за дитиною та виконувати материнські обов'язки [17, с. 101].

Отже, кожен тип ПКГД викликає певні труднощі у формуванні позитивного ставлення до вагітності та виховання дитини. У цьому контексті фахівці повинні регулярно спостерігати за поведінкою вагітної жінки, своєчасно виявляти зміни та надавати підтримку для нормалізації її психологічного стану.

Жінки із симптомами ейфорійного, тривожного, гіпогестогнозичного або депресивного типу ПКГД потребують постійного нагляду та регулярного обстеження, оскільки у них може підвищуватися ризик нервово-психічних або соматичних розладів. ПКГД може змінюватися протягом вагітності залежно від стадії гестації, здоров'я жінки, сімейних обставин та взаємодії з лікарем. Це підкреслює необхідність проведення психологічних оцінок вагітних для своєчасного виявлення тих, хто потребує підтримки, і визначення її напрямів [2, с. 65].

Таким чином, емоційний стан вагітної, її стосунки з оточуючими та тип ПКГД вплива-

ють на готовність до материнства. Небажана вагітність часто супроводжується підвищеним стресом, тривожністю, загостренням хронічних захворювань, депресією та сильним токсикозом. Тому дослідження готовності до материнства зосереджується на оцінці морального та психічного стану жінки, який залежить від типу психологічного компонента гестаційної домінанти.

Із метою діагностики психологічної готовності до материнства жінок із різним типом ПКГД було проведено експериментальне дослідження в жіночій консультації на базі Комунального некомерційного підприємства «Врадіївська центральна районна лікарня» (с. Врадіївка, Первомайський район, Миколаївська область). Вибірка дослідження становила 15 вагітних жінок віком від 20 до 38 років, які знаходяться на другому та третьому триместрах вагітності.

Розгляд науково-методичної літератури дає змогу визначити, що період вагітності є однією з найбільш значущих та водночас складних фаз у житті жінки, а підготовка до материнства потребує не лише фізичної підготовки, а й значної психологічної готовності. Комплексом психологічних чинників, що визначають відношення жінки до материнства та мають великий вплив на готовність жінок до материнства, є гестаційна домінанта, що складається з фізіологічного та психологічного компонентів. Розуміння типів психологічного компонента дає змогу визначити основні чинники, які впливають на готовність жінок до материнства. Тому актуальним є проведення комплексного експериментального дослідження на виявлення типу психологічного компонента гестаційної домінанти вагітних, визначення у них рівня стресу, тривожності та готовності до материнства.

Таким чином, для досягнення цілей дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик.

Із метою визначення рівня стресу у вагітних було застосовано опитувальник за В.Ю. Щербатих, що базується на психологічних та медичних аспектах стресу та містить питання, спрямовані на виявлення різних симптомів та проявів стресу [13]. За допомогою шкали тривоги Гамільтона було виявлено ступінь вираженості тривожного синдрому у вагітних шляхом використання клінічних запитань [19]. Опитувальник «Тест ставлень вагітних» І.В. Добрякова застосовувався для виявлення психологічного компонента типу гестаційної домінанти вагітної жінки та дав змогу виявити психологічний аспект типу гестаційної домінанти у вагітної жінки (у другому та третьому триместрах вагітності), а саме: оптимальний, гіпогестогнозичний, ейфоричний, тривожний та депресивний [4, с. 33].

Результати опитування на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих показали, що більшість опитаних вагітних жінок (73%) перебуває у стані стресу, що може призвести до збільшення рівня тривоги, страху та роздратування вагітної жінки, може сприяти розвитку депресії, порушенню сну, може мати вплив на природний розвиток плода, зокрема може призвести до передчасних пологів або недоношеності.

Проаналізувавши результати тестування на ступінь вираженості тривожності (за Шкалою тривоги Гамільтона), було визначено, що третина опитаних мають високий та дуже високий рівні тривожності, решта – легкий ступінь тривожності. Отже, слід зазначити, що всі вагітні жінки, які пройшли тестування, виявили певний рівень тривожності, який варіюється від легкого до дуже високого ступеня. Легкий рівень тривоги є природним для вагітних, оскільки вони переживають за себе та свою дитину. Проте надмірна тривожність може заважати жінці нормально функціонувати, погіршувати її самопочуття, ускладнювати виконання щоденних завдань, знижувати задоволення від вагітності та створювати проблеми у спілкуванні з оточуючими. У деяких випадках підвищений рівень тривожності може призвести до виникнення або загострення психічних розладів, таких як депресія чи панічні атаки.

Провівши аналіз результатів тестування на виявлення типу психологічного компонента гестаційної домінанти вагітної жінки за допомогою опитувальника «Тест ставлень вагітних» І.В. Добрякова, варто зазначити, що майже у половини респондентів (45%) переважає оптимальний тип ПКГД, ейфорійний та депресивний типи ПКГД мають 30% опитаних, у 20% – гіпогестогнозичний тип ПКГД та у 5% вагітних виражений тривожний тип ПКГД.

Після аналізу анамнезу вагітних жінок, які були суб'єктами дослідження, та обробки результатів опитувань і тестувань, спрямованих на визначення рівня стресу, тривожності та типу ПКГД, можна зробити такі висновки: жінки з планованою вагітністю зазвичай мають незначний рівень тривожності та стресу, а також демонструють виражений оптимальний тип ПКГД. Вагітні, які зіткнулися з незапланованою або випадковою вагітністю, переважно відчують сильний стрес і високий рівень тривожності, що характерно для гіпогестогнозичного, депресивного або тривожного типу ПКГД. Натомість жінки, які очікували та бажали вагітності, зазвичай мають легкий рівень стресу та тривожності і проявляють виражений ейфорійний тип ПКГД.

Отже, можна зробити висновок, що оцінка готовності жінки до материнства вимагає комплексного підходу. Важливо враховувати анамнез вагітної, який дає змогу зрозуміти її минулий досвід і вплив попередніх життєвих обставин.

Окрім того, визначення рівня стресу та тривожності є ключовими чинниками, що дають змогу оцінити психологічний стан жінки під час вагітності. Особливу увагу варто приділити типу психологічного компонента гестаційної домінанти (ПКГД), який значною мірою впливає як на психічне, так і на фізичне самопочуття майбутньої матері. Сукупність цих чинників дає змогу не лише визначити ступінь готовності жінки до материнства, а й сприяти розробленню індивідуальних рекомендацій щодо підтримки її психологічного та фізичного здоров'я.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, готовність до материнства у жінок є складним і багатограним поняттям, яке включає у себе фізичні, емоційні, психологічні та соціальні аспекти. Вона виявляється у внутрішньому прагненні стати матір'ю, здатності забезпечити догляд і підтримку, а також готовності взяти на себе відповідальність за виховання дитини. Під час вагітності відбувається глибока психологічна трансформація, яка веде до формування материнської ідентичності, перегляду життєвих цінностей та пріоритетів, а також посилення інстинкту турботи про майбутню дитину і закладання основ для розвитку материнських навичок. Значну роль у цьому процесі відіграє гестаційна домінанта, яка починає формуватися в першому триместрі вагітності. Психологічний компонент гестаційної домінанти включає сукупність психічних механізмів саморегуляції, спрямованих на підтримку вагітності та створення оптимальних умов для розвитку майбутньої дитини. Тип психологічного компонента гестаційної домінанти може змінюватися протягом вагітності залежно від терміну гестаційного періоду, самопочуття жінки, сімейної ситуації, взаємин із лікарем та інших чинників. Таким чином, емоційний стан вагітної жінки, взаємини з оточуючими людьми, тип ПКГД мають значний вплив на готовність жінки до материнства.

Проведення психодіагностичних методик, аналіз результатів опитувань і тестувань, а також ретельне вивчення анамнезу вагітних жінок дали змогу детально визначити тип психологічного компонента гестаційної домінанти (ПКГД) у кожної з опитаних. Результати, своєю чергою, дали змогу краще зрозуміти загальну ситуацію, пов'язану з їхньою вагітністю та процесом народження дитини, а також виявити психологічні зміни, що сталися в їхньому внутрішньому світі.

Таким чином, більшість опитаних вагітних жінок перебуває у стані стресу, і всі, хто пройшов тестування, виявили різний ступінь тривожності – від легкого до дуже високого. Визначення типу психологічного компонента гестаційної домінанти дало змогу глибше зрозуміти ситуацію, пов'язану з вагітністю та народженням дитини, а також з'ясувати, які

психологічні зміни сталися в жінці та як вони вплинули на її сімейні стосунки.

На основі проведеного психодіагностичного дослідження було визначено, що жінки з вираженим оптимальним та ейфорійним типами ПКГД найбільш підготовлені до материнства. Жінки з іншими типами ПКГД стикаються з певними соматичними порушеннями та підвищеними нервово-психічними ризиками, через що потребують додаткової уваги з боку фахівців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Астахов В.М., Бацилева О.В., Пузь І.В. Психологічний супровід у репродуктивній медицині : монографія. Київ, 2023. 125 с.
2. Баришнікова В.В. Особливості формування материнської домінанти. *Габітус: Психологія особистості*. 2021. Вип. 21. С. 64–69.
3. Баришнікова В.В. Психоемоційний стан вагітних та формування материнської домінанти. *Габітус. Психологія особистості*. 2022. Вип. 35. С. 85–93.
4. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості : навчально-методичне видання. Київ, 2012. 96 с.
5. Гомонюк О.М. Особливості психологічної готовності до материнства. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія»*. 2017. № 4. С. 8.
6. Добряков І.В. Перинатальна психологія. 2009. 234 с.
7. Добряков І.В. Сімейні фактори, що впливають на формування різних типів психологічного компонента гестаційної домінанти. *Психіатричний журнал*. 2011. № 2. С. 35–40.
8. Добряков І.В. Типологія гестаційної домінанти. *Дитина в сучасному світі* : тези доповідей 3-ї міжнародної конференції. 1996.
9. Мещерякова С.Ю. Психологічна готовність до материнства. *Питання України*. 2002. № 5. С. 18–27.
10. Молотокас А.А., Діденко С.В. Психологічний компонент гестаційної домінанти в жінок із запланованою і незапланованою вагітністю. *Габітус: психологія особистості*. 2021. Вип. 31. С. 140–143.
11. Сюсюка В.Г. Психоемоційний стан жінок під час фізіологічного та патологічного перебігу вагітності. *З турботою про жінку*. 2018. № 6(90). URL: <https://extempore.info/component/content/article/9-journal/1530-psykhoemotsiynnyu-stan-zhinok-pid-chas-fiziolohichnoho-ta-patolohichnoho-perebihu-vahitnosti.html?Itemid=357> (дата звернення: 06.08.2024).
12. Сюсюка В.Г., Комарова О.В., Пейчева О.В., Аверченко Е.Г. Мотиваційні аспекти психоемоційного стану жінок під час вагітності. Аналіз характеристик гестаційної домінанти у контексті тривожності. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. 2017. № 1. С. 115–119.
13. Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих). URL: https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih_ (дата звернення: 06.08.2024).
14. Туриніна О.Л., Круз Б.М. Особливості формування психологічної готовності жінок до материнства. *The 1st International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects»*. Stockholm, Sweden. 2021. С. 330–336.
15. Туркова Д.М. Психологічний компонент гестаційної домінанти як предиктор психосоматичної кризи. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V міжнародної науково-практичної конференції, м. Суми, 28 лютого – 1 березня 2019 р. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. 5 с.
16. Фартушок Т.В. Роль психоемоційної сфери вагітної жінки у перебігу гестаційного процесу. *Грааль науки*. 2021. № 2–3. С. 572–679.
17. Яцковська Є.О. Особливості тривожного стану вагітних жінок. *Молода наука-2017* : матеріали X університетської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 12–14 квітня 2017 р. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. С. 101–102.
18. Coussons-Read M.E., Okun M.L., Nettles C.D. Psychosocial stress increases inflammatory markers and alters cytokine production across pregnancy. *Brain Behav Immun*. 2007. Vol. 21 (3). P. 343–350.
19. The Hamilton Anxiety Rating Scale. URL: <https://clincasequest.academy/ham-ahars/> (дата звернення: 06.08.2024).

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПОКАЗНИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПОДРУЖНІЙ ДІАДІ

STUDY OF THE RELATIONSHIP OF ANXIETY AND INDICATORS OF LIFE RESILIENCE IN A MARRIAGE DYAD

Статтю присвячено дослідженню взаємозв'язку тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді. Актуальність даної теми зумовлена тим, що сучасні соціальні виклики та стресові ситуації значно впливають на психологічний стан та взаємини подружніх пар. Зокрема, рівень тривожності та здатність до життєстійкості є критичними чинниками, що визначають стабільність та якість відносин між партнерами. Для дослідження були використані такі методики: «Методика життєстійкості С. Мадді» (в адаптації А. Леонтьєва), яка оцінює стійкість до стресових ситуацій та здатність адаптуватися до них, та методика «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (в адаптації В.Г. Норахідзе), що визначає рівень тривожності у респондентів. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. В експерименті взяли участь 30 респондентів, що представляли 15 подружніх пар віком від 25 до 45 років. Результати дослідження виявили значущий взаємозв'язок між рівнем тривожності та показниками життєстійкості у подружніх пар. Зокрема, установлено, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на життєстійкість, знижуючи здатність подружньої діади ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати емоційні зв'язки. А також аналіз отриманих даних показав, що подружні пари з високими показниками життєстійкості демонструють більшу здатність до адаптації в умовах стресу, що сприяє зменшенню рівня тривожності, це свідчить про важливість розвитку життєстійкості для збереження емоційної стабільності та психологічного здоров'я подружньої діади. Отримані результати можуть бути використані для розроблення програм психологічної підтримки та терапії для подружніх пар, спрямованих на підвищення їхньої життєстійкості та зменшення рівня тривожності. Висновки роботи підкреслюють необхідність подальших досліджень з окресленої проблематики з метою більш глибокого розуміння психологічних механізмів, що впливають на емоційні зв'язки в подружній діаді в умовах підвищеного стресу.

Ключові слова: взаєморозуміння, воєнний стан, емоційні зв'язки, життєстійкість, психологічна підтримка, психологічне здоров'я, тривожність.

The article is devoted to the study of the relationship between anxiety and vitality indicators in a marital dyad. The relevance of this topic is due to the fact that modern social challenges and stressful situations significantly affect the psychological state and relationships of married couples. In particular, the level of anxiety and resilience are critical factors that determine the stability and quality of relationships between partners. The following methods were used for the study: S. Mudd's Methodology of Vitality (by A. Leontiev), which assesses resistance to stressful situations and the ability to adapt to them, and J. Taylor's Measurement of Anxiety Level method (adapted by V.G. Norakidze), which determines the level of anxiety among respondents. Research and experimental work was carried out on the basis of the Black Sea National University named after Peter Mohyla. 30 respondents representing 15 married couples aged from 25 to 45 took part in the experiment. The results of the study revealed a significant relationship between the level of anxiety and indicators of vitality in married couples. In particular, it was established that an increased level of anxiety negatively affects vitality, reducing the ability of a married dyad to effectively cope with stressful situations and maintain emotional ties. Also, the analysis of the obtained data showed that married couples with high indicators of vitality demonstrate a greater ability to adapt in conditions of stress, which helps to reduce the level of anxiety, which indicates the importance of the development of vitality for the preservation of emotional stability and psychological health of the married dyad. The obtained results can be used to develop programs of psychological support and therapy for married couples, aimed at increasing their vitality and reducing the level of anxiety. The findings of the study emphasize the need for further research on the outlined issues, with the aim of a deeper understanding of the psychological mechanisms affecting emotional bonds in a marital dyad under conditions of increased stress.

Key words: mutual understanding, martial law, emotional bonds, resilience, psychological support, psychological health, anxiety.

УДК 159.923.5:616.89-008.441.1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.14>

Астремська І.В.

д.психол.н.,
в.о. професора кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Грубань А.В.

студентка VI курсу 664мз за
спеціальністю 053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка проблеми. Зміни в сучасних соціокультурних умовах впливають на емоційні взаємини в подружніх парах. Зростання ролі гендерної рівності, економічні та технологічні зміни створюють нові контексти для взаємин у парах. Вивчення стосунків у родині є важливою сферою психологічних досліджень, яка охоплює багато аспектів, таких як взаємини між батьками та дітьми, братами та сестрами, сімейні кордони, а також стосунки в подружній підсистемі. Постійні зміни у сучасному світі ставлять під сумнів

традиційні уявлення про подружні стосунки, вимагаючи нового підходу до їх розуміння. Дослідження психологічних аспектів емоцій у подружніх відносинах, зокрема особливостей емоційних зв'язків у подружній діаді, є важливою науковою галуззю. Воно спрямоване на визначення та розуміння тих чинників, які формують та впливають на емоційну сферу партнерів.

Аналіз останніх публікацій. Досліджуючи проблематику особливостей емоційних зв'язків у подружній діаді, важливе місце займає

феномен емоційної близькості, який має багато синонімів та антонімів у колі наукових психологічних досліджень. Зокрема, дослідженням різних типів емоційної близькості займалися такі науковці: Г. Салліван, Е. Еріксон та Б. Поршнев (феномен «емоційної близькості»); М. Наріцин та І. Погодін (феномен емоційно-психологічної близькості); О. Кронік, Е. Кронік, Б. Поршнев, В. Ялторський (феномен «психологічної дистанції», або концепція емоційної дистанції), Е. Еріксон, Е. Берн, С. Пейдж, З. Рубін, Р. Гантер, Р. Фаєрстоун (феномен «інтимності»); Е. Берн (феномен «емоційного голоду»); О. Кочарян та Н. Терещенко (феномен «емоційної апатії»).

Метою дослідження є визначення взаємозв'язку тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічні особливості емоційних зв'язків у подружній діаді становлять динамічне новоутворення взаємодії між партнерами, що включає у себе вміння ефективно комунікувати, розуміти та сприймати емоції партнера, а також взаємно ділитися вразливістю. Емоційна близькість визначається глибоким взаєморозумінням, що витікає з великої міри емпатії, спільної підтримки та відкритості в парі.

Основні чинники, які визначають успішність формування та зміцнення емоційних зв'язків у подружній діаді, становлять цілісний пазл взаємодії – від комунікації та взаємної підтримки до відчуття стабільності та розвитку спільних цілей. Довіра, відчуття безпеки та емоційна взаємна залученість формують основну структуру стосунків у подружній діаді.

Важливим є розуміння, що емоційні зв'язки – це динамічний процес, що вимагає постійного вдосконалення та розвитку. Психологічне дослідження цього феномену може слугувати не лише теоретичною основою, а й практичним інструментом для розроблення програм та стратегій, спрямованих на покращення емоційного благополуччя пар.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді базується на використанні стандартизованих методик та інструментів для вимірювання цих показників. Для дослідження було вибрано дві основні методики: «Методику життєстійкості С. Мадді» (адаптація А. Леонтьєва) та методику «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (в адаптації В.Г. Нора-кідзе), що дало змогу провести детальний аналіз психологічного стану та життєстійкості учасників експерименту, що включав 30 респондентів (15 подружніх пар) віком від 25 до 45 років, які проживають в умовах соціальних та економічних змін, пов'язаних із військовим станом. Дане дослідження проводилося на

базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Для оцінки рівня тривожності було використано методику Дж. Тейлора «Вимірювання рівня тривожності» (в адаптації В.Г. Нора-кідзе) [4]. Кожну подружню пару класифікували за шестибальною шкалою, визначаючи рівень тривожності від «низького» до «дуже високого». Для аналізу рівня тривожності у подружній діаді було застосовано відповідний показник тривожності Дж. Тейлора (рис. 1). Отримані результати дослідження вказують на рівень тривожності у 15 подружніх пар, де рівні всіх респондентів розділено на шість категорій – від «низького» до «дуже високого». Аналіз показав, що вплив рівня тривожності на сімейні стосунки та психологічний стан подружжя у стресових ситуаціях відображає їхній загальний стан (самопочуття). Виявлено, що середній та високий рівні тривожності були поширеними серед подружніх пар у дослідженні, тоді як високий та дуже високий рівні тривожності також були досить частими. Натомість низький рівень тривожності серед вибраних пар зустрічався досить рідко.

У дослідженні не виявлено пар із «низьким» рівнем тривожності, що свідчить про відсутність таких учасників серед вибраних респондентів. Лише одна пара мала показник «нижче середнього», що вказує на дещо вищий рівень тривожності, хоча він усе одно вважався низьким порівняно з іншими категоріями. Три пари мали середній рівень тривожності, що може свідчити про помірну тривогу у цих партнерів, яка не досягає високих рівнів. Чотири пари мали вищий середній рівень тривожності, що означає помітно більшу тривожність порівняно з іншими, але не до високого рівня. Для обох партнерів у кількох парах рівень тривожності був високим, що може свідчити про серйозний тривожний розлад, вплив якого відчувається у їхньому повсякденному житті та взаємодії. Три пари мали дуже високий рівень тривожності, що може потребувати підтримки або втручання для подолання такого рівня тривоги. Таким чином, дослідження виявило різні рівні тривожності, які впливають на формування та розвиток емоційних зв'язків у подружній діаді. Більшість пар мали середній, вищий середнього або високий рівень тривожності, що підкреслює важливість вивчення чинників, які впливають на тривожність у сімейних стосунках.

Отримані результати виявили значні різниці в рівнях тривожності між вибраними парами. Більшість пар демонстрували середній, вище середнього або високий рівень тривожності. Високі та дуже високі рівні тривожності були поширеними серед респондентів, що вказує на потребу в покращенні стратегій подолання та психологічної підтримки. Помірний або високий рівень тривоги впливає на якість стосун-

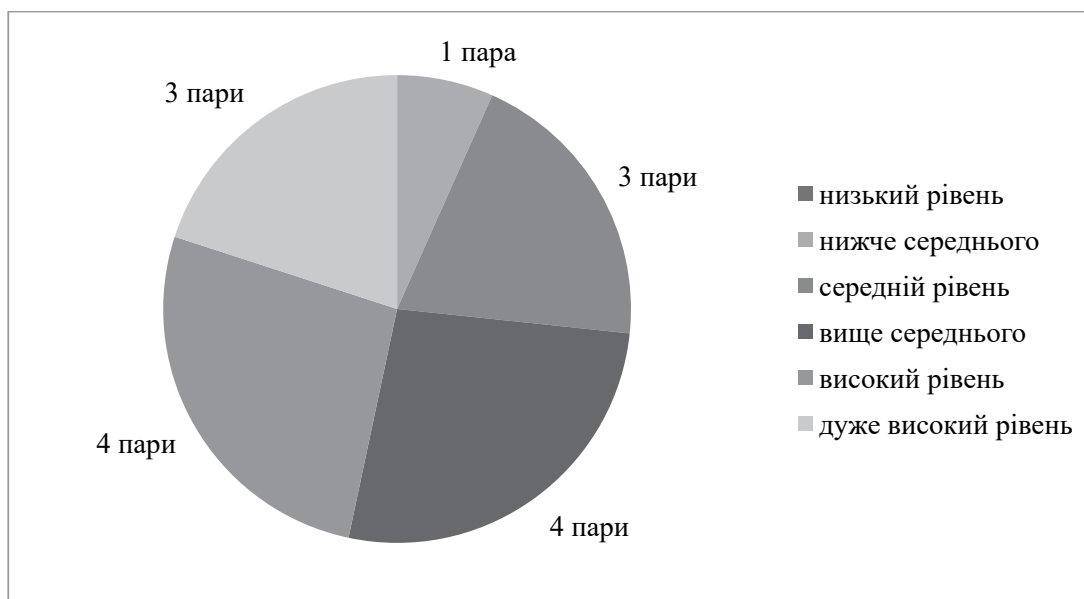


Рис. 1. Результати за методикою «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (в адаптації В.Г. Норахідзе)

ків та загальний стан кожного з партнерів. Для поліпшення благополуччя пар важливо розглянути можливості психологічної підтримки та розробити стратегії подолання тривожності для обох статей.

Методика життєстійкості С. Мадді (в адаптації А. Леонтьєва) виявила рівень життєздатності респондентів у межах норми [5]. Життєстійкість охоплює цілі, цінності, самоставлення, стиль поведінки у подружжі, установки щодо світу та соціального середовища. Розвиток компонентів стійкості, таких як залученість, контроль та прийняття ризику, сприяє позитивному ставленню до себе та подій у житті (табл. 1).

Таблиця вказує два набори даних: «Пари №№ 1–7» і «Пари №№ 8–15», що відображають різні сімейні діади. Для аналізу важливо розглядати кожен компонент стійкості окремо:

– компонент «залученість»: пари №№ 1–7 мали високий рівень залученості ($\mu = 44,44$), тоді як у парах №№ 8–15 цей рівень був нижчим ($\mu = 34,21$);

– компонент «контроль»: пари №№ 1–7 мали високий рівень контролю ($\mu = 22,01$), тоді

як у парах №№ 8–15 цей показник був нижчим ($\mu = 12,75$);

– компонент «прийняття ризику»: пари №№ 1–7 були більш схильні до ризику ($\mu = 14,21$), тоді як у парах №№ 8–15 вони були обережнішими ($\mu = 9,00$);

– компонент «загальна життєстійкість»: пари №№ 1–7 мали вищий загальний рівень життєсилі ($\mu = 14,21$), тоді як у парах №№ 8–15 цей показник був нижчим ($\mu = 7,00$).

Аналіз даних у таблиці вказує на кілька ключових моментів. Високий рівень «залученості» може вказувати на міцний емоційний зв'язок між партнерами, тоді як низький рівень – на можливий розрив стосунків. Високий рівень «контролю» вказує на здатність керувати ситуаціями, тоді як низький рівень може вказувати на уразливість до стресу. Високий рівень «схильності до ризику» може свідчити про готовність брати на себе виклики для збереження стосунків, а низький рівень показує обережність, але може також призвести до бездіяльності. Високий рівень життєстійкості вказує на здатність подолати стрес та негаразди, що є важливим для збереження емоційних зв'яз-

Таблиця 1

Результати дослідження за «Методикою життєстійкості С. Мадді» (адаптація А. Леонтьєва)

Номер пари	Пари №№ 1-7	Пари №№ 8-15
Компоненти життєстійкості	Респонденти з високим рівнем (μ)	Респонденти з низьким рівнем (μ)
Залученість	41,44	34,21
Контроль	22,01	12,75
Прийняття ризику	14,21	9,00
Загальна життєстійкість	14,21	7,00

*результати вказані за середніми показниками за шкалами

ків, тоді як низький рівень може призвести до ослаблення стосунків під впливом стресу. Результати дослідження показали значні різниці між подружжями з різними рівнями життєстійкості. Високі показники у деяких парах свідчать про сильні стратегії подолання труднощів, тоді як низькі результати можуть указувати на необхідність додаткової підтримки для підвищення стійкості.

Для дослідження взаємозв'язку тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді було використано критерій узгодженості Пірсона (r), що дав змогу перевірити наявність зв'язків між показниками тривожності та життєстійкості. Результати такі:

– у парі «тривожність – залученість» $r = -0,10$, що може вказувати на відсутність значущого зв'язку між рівнем тривожності та рівнем залученості у досліджуваних подружніх діадах. Такий низький коефіцієнт кореляції свідчить, що зміни в одній змінній мало чи взагалі не впливають на зміни в іншій. Відсутність значущого зв'язку може вказувати на те, що ці дві характеристики функціонують незалежно одна від одної у вивчених парах;

– у парі «тривожність – контроль» $r = 0,14$, результат указує на слабку позитивну кореляцію між рівнем тривожності та рівнем контролю у досліджуваних подружніх діадах, хоча зв'язок є позитивним, його ступінь незначний, що означає, зміни в одній змінній слабо впливають на зміни в іншій, хоча деякий зв'язок існує, він не є дуже суттєвим у розумінні взаємозв'язку між рівнем тривожності та контролю в парах;

– у парі «тривожність – прийняття ризику» $r = -0,09$, що вказує на дуже слабку негативну кореляцію між рівнем тривожності та рівнем прийняття ризику. Значення близьке до нуля свідчить про те, що зміни в одній змінній мало чи взагалі не впливають на зміни в іншій, це означає, що рівень тривожності не визначає рівень готовності ризикувати, або навпаки;

– у парі «тривожність – життєстійкість» $r = 0,42$, результат указує на помірно позитивну кореляцію між рівнем тривожності та рівнем життєстійкості. Значення коефіцієнта свідчить про те, що зміни в одній змінній певною мірою впливають на зміни в іншій, а такий зв'язок може вказувати на те, що партнери з вищим рівнем тривожності можуть мати схильність до меншої життєстійкості, або навпаки.

Отже, взаєморозуміння та емоційні зв'язки відіграють вирішальну роль у динаміці стосунків у подружній діаді, впливаючи як на рівень тривожності, так і на показники життєвої сили [2]. Здатність співпереживати, ефективно спілкуватися та встановлювати емоційні зв'язки з партнером сприяє відчуттю близькості та підтримки у стосунках. Дослідження підкреслили важливість взаєморозуміння для

зменшення тривоги та підвищення життєвих сил у подружній діаді. Коли партнери відчують, що їх розуміють, цінують і емоційно пов'язані, вони, скоріше за все, відчуватимуть нижчий рівень тривоги та вищі рівні життєвої енергії, що сприяє здоровішим та стійкішим стосункам у цілому.

Стійкість і психологічна підтримка в рамках подружньої діади є важливими чинниками, які можуть впливати як на рівень тривожності, так і на показники життєвої сили [7, с. 212–213]. Стійкість, яка визначається як здатність позитивно адаптуватися до труднощів, відіграє ключову роль у тому, як пари долають проблеми та невдачі у стосунках. Надання психологічної підтримки одне одному під час стресу чи труднощів може підвищити стійкість та сприяти емоційному благополуччю в подружній діаді. Дослідження взаємозв'язку між показниками психічного здоров'я та чинниками стійкості підкреслюють важливість ефективної саморегуляції та соціальної підтримки для підтримки психологічного здоров'я [2]. Розвиваючи стійкість та пропонуючи психологічну підтримку, подружжя можуть краще справлятися з тривожністю та розвивати відчуття життєвої сили у власних стосунках.

Вплив психологічного здоров'я та тривожності на подружню діаду є значним, впливаючи на загальне благополуччя та якість стосунків [1, с. 132]. Психологічне здоров'я людини включно з її здатністю справлятися зі стресом, регулювати емоції та шукати підтримки може формувати динаміку подружньої діади. Тривожність, якщо її залишити без уваги, може призвести до загострення конфлікту, погіршення спілкування та зниження життєвої сили у стосунках. Розуміння взаємозв'язку між психологічним здоров'ям, тривожністю та життєздатністю має вирішальне значення для підтримки здорової та стійкої подружньої діади. Приділяючи увагу психічному здоров'ю, шукаючи належної підтримки та активно працюючи на зниження рівня тривожності, подружжя можуть зміцнити свій емоційний зв'язок, виховувати життєздатність та разом ефективніше долати перешкоди у житті.

Висновки з проведеного дослідження.

У статті досліджено взаємозв'язок тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді. Виконано аналіз теоретичних концепцій українських та зарубіжних дослідників, що стосуються тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді. Проведений діагностичний етап дав змогу визначити взаємозв'язок тривожності та показників життєстійкості у подружній діаді. Результати аналізу вказують на зв'язок між тривожністю та показниками життєздатності в подружній діаді, підкреслюють вирішальну роль взаєморозуміння, емоційних зв'язків, стійкості, психоло-

гічної підтримки та психологічного здоров'я у формуванні динаміки стосунків. Результати кореляційного аналізу показали зв'язок між показниками тривожності та життєздатності, що підкреслює необхідність для пар надавати пріоритет відкритому спілкуванню, співпереживанню та підтримці благополуччя одне одного. Створюючи міцну основу, засновану на розумінні та емоційному зв'язку, пари можуть разом долати труднощі, виявляючи стійкість та зміцнюючи свій зв'язок, зрештою, покращуючи своє психологічне здоров'я та загальну задоволеність стосунками. Слід зазначити, що усунення тривожності в подружній діаді не лише приносить користь індивідуальному благополуччю, а й сприяє життєздатності та гармонії стосунків у цілому. Отже, слід зазначити, що покращення психологічного клімату в подружній діаді має потенціал для підвищення якості стосунків та задоволеності життям як окремих осіб, так і цілої сімейної одиниці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Журавльова Н.Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14. Т. 3. С. 124–153.
2. Кочетов А.І. Початок сімейного життя. Київ : Полум'я, 2019. 327 с.
3. Кравець В.П. Психологія сімейного життя. Тернопіль, 2019. 696 с.
4. Методика «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе). URL: <http://surl.li/rqjgk> (дата звернення: 10.11.2023).
5. Методика С. Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. Леонтьєва). URL: <http://surl.li/rqjid> (дата звернення: 10.11.2023).
6. Сміхов В.А. Досвід психологічної діагностики і корекції конфліктного спілкування в сім'ї. *Питання психології*. 2019. № 4. С. 83–92.
7. Sories F., Maier C., Beer A., Thomas V. Addressing the Needs of Military Children Through Family-Based Play Therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*. 2022. № 37(3). P. 209–220. DOI: 10.1007/s10591- 015-9342.

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК У ПЕРІОД ЕКСТРАКОРПОРАЛЬНОГО ЗАПЛІДНЕННЯ

PECULIARITIES OF WOMEN'S ANXIETY DURING IN VITRO FERTILIZATION

У статті розглядається тема сім'ї як основного осередку суспільства, поєднання подружніх та родинних зв'язків, стосунків, процесів. Також порушено питання важливої проблеми існування повноцінних родин, які хочуть, але не в змозі мати дитину; такі родини вибирають стати повноцінною родиною за допомогою екстракорпорального запліднення. Цей процес є достатньо вивченим із медичного погляду, але його психологічний аспект мало досліджений і потребує нашої уваги, оскільки досить великий відсоток жінок через нестабільний емоційний стан має негативний результат спроби ЕКЗ.

У дослідженні розкрито питання впливу емоційного стану жінки та стосунків у родині на результат екстракорпорального запліднення. Важливе місце в роботі відведено медико-психологічним аспектам, психоемоційним проблемам та психологічним підходам у роботі з жінками, які вибрали вищевказаний спосіб запліднення.

Проаналізовано вплив тривоги на результат запліднення та запропоновано експрес-підходи до виведення жінки з такого стану та психологічної підтримки сімей до готовності народження дитини, у тому числі за допомогою екстракорпорального запліднення.

Ключові слова: сім'я, екстракорпоральне запліднення, тривожність, психологічна підтримка.

The paper discusses the topic of the family as the basic unit of society, as a combination of marital and family ties, relationships, and processes. The article also highlights a topic that is relevant in the modern world – the concept of a «full-fledged family» where there are both parents and children, and also raises the issue of families that want but are unable to have a child. Such families choose to become a full-fledged family through in vitro fertilization. This process is sufficiently studied from a medical point of view, but from a psychological point of view it raises many questions. After all, a fairly large percentage of women have a negative result of an IVF attempt due to an unstable emotional state.

The article raises the issue of the influence of a woman's emotional state and family relationships on the outcome of in vitro fertilization. An important place in the work is given to medical and psychological aspects, psycho-emotional problems and psychological approaches in working with women who have chosen the above method of fertilization.

The paper also discusses the impact of anxiety on the outcome of fertilization and proposes express approaches to bring women out of this state and psychological support for families to be ready to have a child, including through in vitro fertilization.

Key words: family, in vitro fertilization, anxiety, psychological support.

УДК 159.944.4-057.875
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.15>

Астремська І.В.

д.психол.н.,
в.о. професора кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Смельянова Т.В.

магістрантка за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили,

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, проблема безпліддя у сучасному суспільстві в умовах депопуляції є однією з найактуальніших медико-соціальних та психолого-демографічних проблем, яка зумовлена поєднанням соціального, психічного неблагополуччя та майже завжди поганого фізичного здоров'я та психологічного стресу сім'ї.

Тривале неефективне лікування безплідності супроводжується низкою психоемоційних реакцій – від невротичних до тяжких депресивних розладів.

Найчастіше на психологічну безплідність страждають пацієнти старше тридцяти років. Це пояснюється тим, що у цьому віці пари вже досягли певного кар'єрного та матеріального рівня та готові задуматися про дітей. Однак внутрішня тривога, недосипання та трудовий напруження можуть трансформувати переживання у соматичні проблеми [7].

Перфекціонізм і прагнення тотального контролю також не сприяють зачаттю. Люди, схильні до перфекціонізму, зазнають стресу, коли щось йде «не за планом». Коли мети не досягається, вони відчувають безсилля та психологічну напругу, що негативно впливає на репродуктивну систему.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, проблема безпліддя в сучасному суспільстві в умовах депопуляції є однією з найактуальніших медико-соціальних та психолого-демографічних проблем, яка зумовлена поєднанням соціального, психічного неблагополуччя та майже завжди поганого фізичного здоров'я та психологічного стресу сім'ї.

Шлюб, у якому під час регулярного статевого життя протягом одного року без застосування методів контрацепції вагітність не настає за умови досягнення подружжям дітородного віку, вважається безплідним. Частота безплідних шлюбів варіюється дуже широко і, на жаль, у всіх країнах світу не виявляє тенденції до зниження [3].

Поширеність безпліддя в країнах Європи становить приблизно 14% [9]. В Україні ефективність лікування безпліддя явно недостатня: кожна п'ята жінка з 15 млн пар не може завагітніти природним шляхом [2].

Психологи вважають, що жіночий організм здатний «блокувати» процес зачаття, якщо жінка не впевнена в тому, що дитина потрібна чоловікові, комплексує з приводу її поведінки

або не отримує бажаного відношення. Чоловік також може блокувати зачаття, якщо існують розбіжності з дружиною [8].

Велике значення мають стосунки у рідній сім'ї. Жінка орієнтується на материнський образ, сформований у дитинстві, а чоловік – на батьківський. Подружжя приміряє на себе соціальні ролі, з якими їм доведеться зіткнутися після народження дитини. Гіперопіка з боку батьків, які вважають, що їхнім дітям ще рано ставати батьками, також може призвести до репродуктивних психосоматичних порушень. Молода сім'я не може виявити самостійність та висловити усвідомлене бажання мати дитину.

Пара, яка зіткнулася з психологічним безпліддям, повинна нормалізувати свій психоемоційний стан, щоб створити гармонійні умови для зачаття та народження дитини. Фахівці можуть допомогти у цьому, і основою лікування у разі є психотерапія, тривалість якої залежить від індивідуальних особливостей пацієнта. Чим раніше буде виявлено корінь проблеми, тим легше її усунути.

Це ще раз доводить, що материнство слід розглядати не лише з фізіологічного погляду, а й із психологічного та соціального як унікальну ситуацію розвитку особистості жінки, що природно необхідна для її самореалізації, яка забезпечує реалізацію найважливіших соціальних ролей, формування ідентичності загалом.

Негативний вплив психоемоційних розладів на лікування жінок із проблемами реалізації репродуктивного потенціалу відзначає також А. Іванова [4]. На основі проведеного дослідження, яке включало оцінку психоемоційного стану та поточної соціальної ситуації, вона виділяє чинники, від яких залежать вираженість і частота психоемоційних розладів: соціальний статус, тривалість лікування, особистісні характеристики.

Загалом жінок, які страждають на психогенну безплідність, можна класифікувати так:

1) жінки незрілого, чутливого і по-дитячому примхливого, схильного до невротичних реакцій типу;

2) агресивно-домінантні жінки, які не згодні визнавати свою жіночність;

3) гіперматеринські жінки, які спрямовують свій материнський інстинкт на чоловіка;

4) фанатичні жінки, що присвятили себе служінню певним ідеям, поглядам, віруванням.

Важливо зазначити, що підвищена тривожність та депресія – поширені, але часто нерозпізнані стани, що ведуть до негативних наслідків для здоров'я жінки та плоду. Основні причини тривожності включають страх перед пологами, занепокоєння за здоров'я майбутньої дитини та побоювання щодо забезпечення її гідного утримання. Ці стани можуть досягати рівня психопатологічних розладів та

призводити до ускладнень вагітності, включаючи можливе її переривання.

Дослідження психологічних особливостей жінок з ускладненим перебігом вагітності та ЕГП показують, що для них характерні емоційна нестійкість, невпевненість у собі, дратівливість, високий рівень СТ і ВІД, залежність від оточуючих, недовірливість, стомлюваність, вразливість, схильність до гострого переживання.

Комплексний підхід до оцінки стану вагітних, включаючи вивчення психосоматичних взаємозв'язків у жінок з екстрагенітальною патологією, має велике значення. Важливо використовувати допоміжні діагностичні методи, які потребують клінічної кваліфікації лікарів, виявлення групи жінок із психоемоційної дезадаптацією. Психодіагностичні методики допоможуть лікарям-акушерам, сімейним лікарям та психотерапевтам отримати повне уявлення про психосоматичний стан жінки, її стиль переживання і ставлення до вагітності та материнства, що дасть змогу своєчасно надати кваліфіковану психологічну допомогу.

Однією зі складових частин підготовки до ЕКЗ є взаємодія психологів і жінок репродуктивного віку в системі подолання психологічних труднощів і негативних емоційних наслідків, викликаних наявністю встановленого діагнозу безпліддя, тривалого лікування безпліддя або безуспішного проходження процедури ЕКЗ [5].

Цільові програми психологічної допомоги та корекції досить часто реалізуються у сфері підтримки жінок із невдалими спробами завагітніти або перед процедурою ЕКЗ. Як правило, подібній групі осіб надається медична допомога, рідше психологічна, яка здебільшого має ситуаційний характер, доступ до якого здійснюється найчастіше за запитом, який виходить з ініціативи самої жінки [6].

Процедура ЕКЗ є емоційним і фізичним навантаженням, стресом не тільки для жінки, а й для її партнера. Найбільше на жінку можуть впливати такі аспекти, як гормональне лікування, багаторазове обстеження, пункції, очікування дозрівання статевих клітин, чи відбудеться запліднення, перенесення ембріонів, очікування настання клінічної вагітності.

Доведено, що порушення репродуктивної функції та тривале лікування безплідності супроводжуються низкою психоемоційних реакцій – від невротичних до тяжких депресивних розладів, розвитком почуття провини та низької самооцінки. Партнерські відносини руйнуються, що призводить до особистих та сімейних криз, загрози життєдіяльності сім'ї. Таким чином, безпліддя набуває не лише медичного, психологічного, а й соціального значення.

Сьогодні не можна недооцінювати роль стресу у порушенні репродуктивної системи

та виникненні проблем із зачаттям, а також його негативний вплив на динаміку лікування безпліддя методом ЕКЗ. У жінок часто спостерігаються прихована тривога та напруга, посилені соматичними фіксаціями, а також помірно підвищені показники ситуативної та загальної тривожності. У них найчастіше виявляються ознаки депресивних, іпохондричних та астеничних рис. Легка ступінь депресії притаманна всім пацієнткам із безпліддям в анамнезі, а в разі переривання вагітності психоемоційний стан також характеризується високим рівнем тривоги. Не тільки безпліддя впливає на емоційний стан жінки, а й процес лікування методом ЕКЗ вносить елемент стресу у відносини між партнерами та викликає психоемоційні порушення у жінок.

У даній роботі проаналізовано та узагальнено підходи сучасної практичної психологічної науки до роботи з психоемоційними порушеннями жінок, які проходять процедуру ЕКО: стандартний протокол ОПД (оперативна психодинамічна діагностика), психодрама, когнітивно-поведінкова терапія, гіпнотерапія (у т.ч. Еріксоновський гіпноз), тілесно-орієнтовна терапія, арттерапія (прективний малюнок у тому числі), техніки психосинтезу та мотиви символдрами, програма А.В. Картушинської «Психологічний супровід при репродуктивних порушеннях у жінок» та такі терапевтичні підходи до покращення психічного здоров'я жінок репродуктивного віку: терапія прийняття та зобов'язань; терапія когнітивної обробки; консультування; діалектична поведінкова терапія; терапія, орієнтована на емоції; екзистенціальна терапія; експресивна терапія; внутрішні сімейні системи; міжособистісна психотерапія; підходи, що ґрунтуються на усвідомленості; психодинамічна терапія; терапія, орієнтована на рішення; перевернута терапія.

Так, на основі теоретичного аналізу літератури встановлено, що проблема емоцій та емоційних проявів особистості є однією з найскладніших та найактуальніших у психології. У сучасних наукових дослідженнях спостерігається диференціальний підхід до вивчення емоційної сфери особистості, що виявляється у розробленні різних напрямів. Це призводить до термінологічної різноманітності та концептуальних відмінностей, а також до збільшення кількості різнопланових теоретичних та експериментальних досліджень, особливо в Україні.

Для вирішення поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження було застосовано *теоретичні* методи: метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; метод порівняльного аналізу та систематизації теоретичних та експериментальних даних; метод структурування для уточнення сутності базових понять та визначення психологічних засад

розвитку тривожності жінок у період ЕКЗ; *емпіричні*: констатувальний експеримент (спостереження, опитування, інтерв'ю, бесіда, комплекс тестових психодіагностичних методик для вивчення особливостей тривожності жінок, які знаходяться у процесі ЕКЗ; формувальний експеримент для апробації програми корекції тривожності жінок, що проходять ЕКЗ; метод математичної статистики (метод варіаційного аналізу, вірогідність визначалася за t-критерієм Стьюдента).

Метою експериментального дослідження було визначення рівня та особливостей тривожності жінок, які почали процедуру ЕКЗ. Для досягнення цілей дослідження застосовувався комплекс тестових психодіагностичних методик: для діагностики загального рівня тривожності – методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація Т.А. Немчинова), ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) – тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна (ШРОТ), рівня невротизації – методика діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана (модифікація В. Бойко), депресивних станів – методика діагностики депресивних станів Зунге (адаптація Т.І. Балашової).

У констатувальному дослідженні брали участь 50 осіб жіночої статі, які почали проходити програму екстракорпорального запліднення. Жінки проживають у різних регіонах України, віковий ценз – від 29 до 46 років. Залежно від згоди на участь у корекційній програмі досліджувани були розподілені на дві вибірки – експериментальну групу (складається з жінок, які дали згоду на участь у програмі) та контрольну (не бажають брати участь у програмі, але згодні пройти два етапи тестування).

Для досягнення мети нашого дослідження – визначення особливостей тривожності жінок у період екстракорпорального запліднення – було розроблено психодіагностичний комплекс, який використано у констатувальному експерименті, у ході якого отримано результати, подані у табл. 1. Отримані результати констатувального експерименту свідчать про необхідність розроблення корекційної програми подолання високого рівня тривожності та загального психоемоційного напруження, яке виявляється через тривожність, невротизм, субдепресивний стан або масковану депресію та інші негативні емоційні прояви.

Актуальність корекційної програми подолання високого рівня тривожності жінок у період екстракорпорального запліднення є одним із чергових завдань даної роботи, адже в Україні кожна п'ята з 15 млн пар не може завагітніти природним шляхом, і ефективність лікування залишається низькою. Тривале безрезультатне лікування безплідності викликає широкий спектр психоемоційних реакцій – від

невротичних до важких депресивних розладів. Це порушує партнерські відносини, призводчи до особистісних та сімейних криз. Таким чином, безпліддя стає не лише медичною та психологічною, а й соціальною проблемою, яка потребує комплексного медико-психологічного вирішення. Найбільш безсилою медицина є перед ідіопатичним безпліддям (безпліддям неясного генезу, психогенним, психосоматичним, психологічним безпліддям). Як проблема безпліддя, так і процес ЕКЗ несуть сильні психоемоційні навантаження на психіку жінки і потребують психологічного супроводу.

Розроблена Програма передбачає комплексний підхід до проведення корекційної роботи з жінками, які проходять процедуру ЕКО, та базується на комплексному підході, який широко застосовується в роботі з вибраною цільовою групою.

Мета Програми – корекція тривожності жінок, які проходять процедуру ЕКО, формування емоційної зрілості, внутрішнього стану, який допомагає гідно долати труднощі та при цьому отримувати максимальне задоволення від кожного дня.

Завдання Програми – формування стану, у якому людина може повністю покласти на себе, залишаючись спокійною і розважливою; відповідальності за свою поведінку та її наслідки для себе та інших членів сім'ї.

Програма заснована на активних методах навчання, що підкреслюють важливість активного пізнання, де учні беруть відповідальність за здобуття знань.

Після проведення корекційної програми було проведено повторне дослідження тривожності жінок експериментальної групи

з використанням розробленого комплексу тестових психодіагностичних методик.

У формуальному дослідженні брали участь 25 осіб жіночої статі, які почали проходити програму екстракорпорального запліднення, дали згоду на участь в експерименті та становили експериментальну групу. Жінки проживають у різних регіонах України, віковий ценз – від 29 до 46 років.

Статистично значущі відмінності виявлено між показниками психоемоційних станів експериментальної групи до та після проведення корекційної програми (табл. 1).

Як видно з результатів табл. 1, статистично значуща різниця виявлена на різному рівні значущості між усіма показниками: загальна тривожність знизилася з високого рівня до рівня вище середнього (38,8 → 24,4; $p < 0,001$); особистісна тривожність – із високого до середнього рівня (56,6 → 42,8; $p < 0,001$), тоді як реактивна (ситуаційна) тривожність залишилася на високому рівні, але кількісний аналіз свідчить про суттєве зниження, яке підтверджується статистичним аналізом, відповідно до якого зафіксовано зниження на статистично значущому рівні (65,4 → 50,3; $p < 0,01$); невротизація знизилася з високого до середнього рівня (24,5 → 19,4; $p < 0,05$); депресивність теж знизилася на один рівень: перед проведенням корекційної програми у жінок ЕГ діагностовано субдепресивний стан або маскована депресія, після програми – легка депресія ситуативного або невротичного генезу (65,2 → 52,4; $p < 0,01$), що свідчить про успішну апробацію корекційної програми, ефективність якої доведена.

Висновки з проведеного дослідження. Розроблено корекційну програму, спрямо-

Таблиця 1

Статистичні показники тривожності експериментальної групи

Показники тривожності	Експериментальна група		t- критерій Стьюдента	
	До експерименту (n=25)	Після експерименту (n=25)	показник критерію	рівні значущості розбіжностей
	Mean			
Тривожність («Шкала проявів тривоги Ж. Тейлор»)	38,8	24,4	5,67	значущі ($p < 0,001$)
Особистісна тривожність («Шкала тривоги Спілбергера – Ханіна»)	56,6	42,8	4,54	значущі ($p < 0,001$)
Реактивна тривожність («Шкала тривоги Спілбергера – Ханіна»)	65,4	50,3	3,97	значущі ($p < 0,01$)
Невротизація («Методика невротизації Вассермана»)	24,5	19,4	2,04	значущі ($p < 0,05$)
Депресивність («Методика депресивних станів Зунге»)	65,2	52,4	3,89	значущі ($p < 0,01$)

вану на подолання тривожності, яка містить техніки когнітивно-поведінкової, тілесно-орієнтованої та арттерапевтичних методів для роботи з негативним мисленням, диханням, сновидіннями, внутрішніми ресурсами, техніки нейрографіки, релаксації та медитації тощо. Проведено формуючий експеримент, у результаті якого було апробовано корекційну програму та констатовано статистично значущу різницю різного рівня значущості між усіма показниками тривожності ЕГ жінок. Запропоновані рекомендації та експрес-вправи (активації поведінка, аутогенного тренування, перемикання емоцій та позитивного досвіду тощо), використані в корекційній програмі, допоможуть краще зрозуміти та контролювати тривожні стани без звернення до фахівців, роблячи життя жінок у період ЕКЗ більш комфортним та усвідомленим.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Астахов В.М., Пузь І.В. Дослідження репродуктивних установок як елемента репродуктивної поведінки сучасної молоді. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 3–4 червня 2021 р. Полтава : НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 175–179.
2. Державна служба статистики України. <https://www.ukrstat.gov.ua/>
3. Екстракорпоральне запліднення. <https://bogolybu.com.ua/ua/article/vitro/>
4. Іванова А.Р. Медико-психологічні особливості жінок та психокорекція у комплексному лікуванні безпліддя. *Медичні науки*. 2010. № 3. С. 13–17.
5. Кулакова Є.В. Корекція психоемоційних порушень у пацієнток із безпліддям у програмі допоміжних репродуктивних технологій : автореф. ... дис. канд. мед. наук : 14.01.01. Київ, 2008. 27 с.
6. Психологічна підтримка в процесі лікування безпліддя методом ЕКЗ. <http://surl.li/shnnk>
7. Сафонова М.В. Соціально-психологічні особливості жінок, успішних у кар'єрі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 1999. 214 с.
8. Mahlstedt P.P. The psychological components of infertility. *FertilityandSterility*, 43. P. 335–346.
9. Reproductive health strategy to accelerate progress towards the attainment of international development goals and targets. World Health Organization. 2022. 31 p. <http://surl.li/sludm>

НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ, ЧЛЕНАМ РОДИН ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ (ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ)

PROVISION OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO FAMILY MEMBERS OF EMPLOYEES OF THE MIA OF UKRAINE WHO HAVE SUFFERED FROM ARMED AGGRESSION (PRACTICAL EXERCISES FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT)

У статті аналізуються особливості професійної діяльності працівників МВС України в умовах війни. Авторами описано вплив збройної агресії на ментальне здоров'я громадян та членів родин працівників МВС України. Описано чинники психічного травмування серед людей, що зазнали надзвичайних подій. Описано психосоціальну допомогу як напрям роботи соціальної підтримки людям, які перебувають у важкій життєвій ситуації, та надання негайної психологічної допомоги. Доведено необхідність надання своєчасної психологічної допомоги та психосоціальної підтримки особам, що перебувають у важких психологічних станах. Розглянуто основні завдання психосоціальної допомоги: вирішення виникаючих проблем шляхом пошуку особистісного ресурсу, вихід із кризового стану через особистісний потенціал.

Описано екстремальні умови протікання професійної діяльності працівників МВС України та екстремальні події, у яких вони опиняються за час несення служби в умовах війни; погіршення загального фізичного стану та психологічні зміни, які провокують настання специфічних емоційних станів: криза, конфлікт, стрес, фрустрація.

Обґрунтовано доцільність використання комплексного підходу до проживання негативного досвіду та відновлення смислів життя. Пропонується використання арттерапевтичних технік та методів, що набувають практичного значення у роботі з клієнтами з різними запитами, що дають змогу за допомогою творчої діяльності вирішувати їхні актуальні психологічні проблеми. Арттерапевтичні методи працюють із психікою безпечно та м'яко.

Робота з образами та символами сприяють проживанню неусвідомлених проблем чи заблокованих переживань. Робота з арттерапевтичним продуктом діє трансформаційно на негативний досвід та здатний віднайти в екологічний спосіб ресурс для самопідтримки.

Подано інструкції та опис процедури проведення апробованих методів арттерапевтичних технік для трансформації травмуючого досвіду та пошуку внутрішніх сил і ресурсу для адаптації до життя в умовах війни. У перспективі дослідження автори статті прагнуть продовжувати здійснювати пошук ефективних психологічних методів для подолання психологічних наслідків травмуючого досвіду внаслідок воєнних умов.

Ключові слова: психологічна допомога та підтримка, працівники МВС України, збройна агресія, арттерапевтичні методи, внутрішній ресурс, трансформація негативного досвіду.

The article analyzes the peculiarities of the professional activity of employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the conditions of war. The authors of the article describe the impact of armed aggression on the mental health of citizens and family members of employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Factors of mental trauma among people who have experienced extraordinary events are described. Psychosocial assistance is also described as a direction of social support for people who are in a difficult life situation and providing immediate psychological assistance. The need to provide timely psychological help and psychosocial support to persons in difficult psychological conditions has been proven. The main tasks of psychosocial assistance are considered: solving emerging problems by finding a personal resource, getting out of a crisis state through personal potential.

The article also describes the extreme conditions of the professional activity of the employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine and the extreme events in which they find themselves during their service in wartime conditions; deterioration of the general physical condition and psychological changes that provoke the onset of specific emotional states: crisis, conflict, stress, frustration.

The expediency of using a comprehensive approach to living with negative experiences and restoring the meaning of life is substantiated. It is proposed to use art therapy techniques and methods, which acquire practical significance in working with clients with various requests, which allow solving their actual psychological problems with the help of creative activity. Art therapy methods work with the psyche safely and gently.

Working with images and symbols helps the client to experience unconscious problems or blocked experiences. Working with an art therapy product has a transformative effect on negative experiences and is able to find a resource for self-support in an ecological way. Instructions and a description of the procedure for carrying out proven methods of art therapy techniques for the transformation of traumatic experiences and the search for internal strength and resources for adaptation to life in war conditions are provided. In the perspective of the research, the authors of the article strive to continue the search for effective psychological methods to overcome the psychological consequences of traumatic experience as a result of wartime conditions.

Key words: psychological help and support, employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, armed aggression, arttherapeutic methods, internal resource, transformation of negative experience.

УДК 159

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.16>

Багрій В.В.

викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Легка А.І.

викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Ситуація, яку переживає Україна від повномасштабного вторгнення, виходить за межі звичайного людського досвіду, спричиняє значні порушення життєдіяльності людей, шкодить їхньому здоров'ю або взагалі забирає людські життя. Збройна агресія росії 24 лютого 2022 р. стала потужною психотравмуючою подією, яка завдає шкоди людському самопочуттю та психологічному стану.

За ініціативи міністра охорони здоров'я створена Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка спрямована на захист ментального здоров'я громадян, що належить до уразливих верств прифронтових територій чи будь-кого, хто потребує психологічної підтримки внаслідок загострення через постійне перебування в умовах війни [5].

Різна глибина та складність психічного травмування спостерігається у людей, котрі пережили надзвичайні події. Серед таких чинників можна виділити: віковий аспект постраждалого, роль причетності у надзвичайній події (свідок, учасник, постраждалий і т. д.), досвід життя та професії, уміння володіти та врегулювати свій емоційний стан, підтримка рідних або оточення з близького кола спілкування.

Я.П. Дубіна психосоціальну допомогу трактує як напрям роботи, основна мета якого – надання первинної психологічної допомоги, соціальної підтримки людям, які перебувають у важкій життєвій ситуації, та організація комплексу умов для продуктивної адаптації людини у змінених умовах життєдіяльності. Якщо ж розглядати психосоціальну роботу у вузькому сенсі, то це діяльність фахівця, спрямована на відновлення втраченої психосоціальної рівноваги, на пошук ресурсів особистості і ресурсів соціального середовища для подолання труднощів у життєвій ситуації.

Серед основних завдань психосоціальної допомоги виділяють: вирішення виникаючих проблем за допомогою розширення діапазону особистісних та соціальних ресурсів особистості, вихід із кризового стану за допомогою актуалізації творчих, інтелектуальних, особистісних, фізичних та духовних можливостей, стимуляцію самоповаги та впевненості у собі [1].

Хочемо приділити більшу увагу працівникам МВС України, які вирізняються характерними особливостями, що виявляються у певних психічних станах, процесах, властивостях, поведінці, адже люди даної професії майже щодня перебувають в екстремальних ситуаціях, у тому числі пов'язаних із загибеллю, пораненням та травмуванням людей, перенесенням інших психотравмуючих ситуацій, пов'язаних зі службовою діяльністю, обставинами життя. Дана проблема потребує уваги для того, аби розробити засоби та методи психологічної

допомоги для нейтралізації або ж пом'якшення негативних емоційних станів працівників МВС.

Професійна діяльність даної категорії людей часто проходить в екстремальних умовах: затримання злочинців, звільнення полонених, застосування вогнепальної зброї, забезпечення на масових заходах правопорядку, а також стихійні лиха та надзвичайні ситуації. Вище перераховані чинники вимагають від працівників МВС бути готовими до нервово-психічної напруги та самовіддачі. Такі травмуючі умови часто несуть за собою негативний вплив, травмують особистість поліцейського або порушують почуття його безпеки. Часто психотравмуючі події є нетривалими, але надзвичайно потужного впливу, наприклад подолання збройного опору. Своєю чергою, існують і довготривалі, але менш травмуючі, наприклад тривалі чергування в надзвичайних умовах. Загалом можна сказати, що екстремальні події – це події, які несуть шкоду здоров'ю та самому життю людини.

Екстремальні події можна поділити на повсякденні (ті, з якими ми стикаємося щодня) та службові (виникають під час виконання небезпечної професійної роботи).

Серед екстремальних подій у професійній діяльності працівників МВС можна виділити [6]:

- швидкоплинні (необхідність діяти оперативно та швидко з обмеженням у часі; несуть за собою значне психологічне навантаження);
- довготривалі (потребують постійної готовності в монотонних умовах праці до можливої небезпечної дії);
- перевірку неправдивої інформації;
- «невизначеність» (вибір поведінки та дій із варіантів, значимих для працівника);
- екстремальну подію, яка породжена самим працівником.

Розгубленість, зниження точності рухів та порушення координації, уповільнення реакцій, порушення логіки міркувань, зниження критичності мислення, розлади уваги та сприймання – усе це спостерігається в особистості поліцейського, коли потрібен пошук нестандартних варіантів виходу під час виконання професійних дій, який несе за собою високу відповідальність.

Також існує низка екстремальних професійно-психологічних чинників, які своїм впливом гальмують реалізацію відпрацьованих звичних раніше дій, котрі мали успіх у відносно спокійних робочих умовах праці, а саме: раптовість, незвичність або новизна, швидкоплинність подій або обмеження часу, інтенсивні та тривалі навантаження, ризик та невизначеність обставин.

Як наслідок, утрачаються творча здатність, адекватне розуміння того, що відбувається, недоцільність використання стереотипних дій, з'являються помилки у діях, труднощі у вико-

нанні відпрацьованих умінь та навичок, надмірна напруга, відмова від виконання ризикованих доручень та ін.

Якщо не зменшити або нейтралізувати дані чинники, напруга збільшується та переростає у перенапругу, яка несе за собою злам психічної діяльності, тобто втрату розуміння навколишнього та усвідомлення власної поведінки. Злам проявляється у гальмівній поведінці (ступор, заціпеніння, психологічний шок, повна пасивність, байдужість, подекуди втрата свідомості) або істеричній поведінці (хаотична або панічна поведінка). Як наслідок, специфічні емоційні стани: криза, конфлікт, стрес, фрустрація.

Вчасне втручання профілактичних комплексних заходів психологічного забезпечення дасть змогу забезпечити цілеспрямоване формування та розвиток професійних умінь, здібностей працівників, підвищувати їх професіоналізм, боекдатність, а також зберегти життя та психологічне здоров'я під час виконання службових завдань [5].

Психологи проводять групову роботу, ураховуючи індивідуальні потреби кожного та використовуючи у своїй діяльності дієві методи психологічної допомоги (психотерапевтичні методи і техніки, групова робота) для працівників та членів їхніх родин, які зазнали негативного впливу стрес-факторів. Як наслідок, реабілітаційний процес та реадaptaція ускладнюється, коли особистість повертається до мирних умов, у неї відбуваються ускладнення з багатьма проблемами соціально-психологічного характеру, за умов невчасного розв'язання яких руйнуються міжособистісні контакти (перш за все сім'я), посилюються деструктивні тенденції, такі як зловживання алкоголем або наркотичними засобами, прояви неконтрольованої агресії та насилля.

Слід пам'ятати про те, що до кожного працівника має бути підібране індивідуальне консультування, навіть за однакових ситуацій. Здаватися схожими проблеми можуть тільки ззовні, а насправді їх виникнення та розвиток є індивідуальними, отже, і вирішення їх має будуватися на індивідуальному підході. Тому процес психологічної допомоги зобов'язує психолога оперувати різними прийомами, техніками та методами, а також володіти глибокими знаннями та вміннями у роботі з працівниками МВС.

Психосоціальна підтримка членів родини працівників МВС України у разі їх загибелі, зникнення безвісти, після отримання поранень, перебування або визволення з полону, робота з жертвами сексуального насильства та потерпілими під час війни охоплює широкий спектр психологічних та фізичних проблем, які негативно впливають на повсякденне життя та адаптацію до життя [5].

Виходячи із цього, вважаємо, що надання психологічної допомоги та підтримки повинно включати комплексний підхід до проживання негативного досвіду, супровід під час горювання, усвідомлення потерпілими власних емоційних переживань (зокрема, почуття сорому, провини, страху, огиди, гніву, злості, тривоги тощо), відновлення смислів життя, подолання стресових травматичних подій, роботу з кризовими ситуаціями, психічною травмою, відновлення пізнавальної організації, підвищення рівня вольових якостей, розвиток емоційно-вольової саморегуляції, виявлення проблем у спілкуванні та порозумінні між членами родини, відновлення та встановлення теплих, близьких стосунків, роботу над відновленням життя спочатку, роботу з ресурсними станами, психосоматичними проблемами, роботу з проблемами та труднощами, пов'язаними з психічним здоров'ям, вирішенням родинних проблем та подружніх конфліктів тощо.

У зв'язку з низкою поведінкових та емоційних труднощів потерпілих від воєнної агресії пропонуємо деякі напрацювання (вправи та техніки) для соціально-психологічного відновлення, пошуку психологічного ресурсу, реконструкції негативного життєвого досвіду, що так важливий для відчуття повноцінності життя та активного функціонування й адаптації до умов повсякдення [1].

Психологічна допомога людям, постраждалим від війни, є вкрай важкою та психологічно виснажливою як для клієнтів, так і для психологів та психотерапевтів. Саме тому особливого значення у психотерапевтичній практиці набуває використання арттерапевтичних технік та методів, які дають змогу за допомогою творчої діяльності вирішувати актуальні психологічні проблеми.

Арттерапевтичні методи безпечні для психіки, екологічно та м'яко через символізм образів допомагають клієнтам відреагувати на неусвідомлені проблеми, заблоковані емоції та почуття, зрештою, сприяють кращому усвідомленню себе та власних потреб, трансформують негативний отриманий досвід у внутрішню силу та сприяють пошуку ресурсу для самопідтримки у подальшому.

Робота з арттерапевтичними методами зазвичай безпечна та викликає внутрішній інтерес до дії, потребує попередньої первинної діагностики та консультування. Важливо при цьому пам'ятати про добровільність самого клієнта та його згоду до роботи і припинити насильницьке змушування до створення творчого продукту. Створення творчої роботи у вигляді малюнку, колажу, тексту тощо сприяє кращому усвідомленню власних переживань та потреб.

Однією з таких технік є «Текст... Малюнок... Текст...» (авторка Л. Подкоритова) [4]. Її використання спрямоване на дослідження актуального психічного досвіду клієнта, його інтеграцію і трансформацію. Клієнту пропонують написати будь-який текст у стилі потоку свідомості про будь-що. Можна роздивитися довкола і написати текст про перше, що впадає в око. Час не обмежується, але з практичного досвіду ця частина роботи може тривати від 10 до 30 хв., у середньому – 15–20 хв.

Після завершення роботи можна запропонувати прочитати свій текст уголос (за бажанням). Зачитаний текст коротко обговорюється. Після зачитаного тексту клієнту пропонують дати відповіді на такі питання:

- Які почуття і відчуття виникали у вас під час творчого процесу?
- Які почуття і відчуття маєте зараз після прочитання тексту?
- Який фрагмент тексту викликає у вас найбільш позитивні почуття? Які саме?
- Який фрагмент тексту викликає у вас найбільш негативні почуття? Які саме?

Наступним етапом виконання техніки є етап «Відчуйте себе художником-ілюстратором/художницею-ілюстраторкою і намалюйте ілюстрацію до створеного вами тексту». Час також не обмежується, але середня тривалість другого етапу роботи – 20–30 хв.

Після створення малюнку пропонуємо показати іншим учасникам (якщо це групова робота/або обговорити малюнок із психологом за індивідуальної форми роботи) та коротко обговорити. Для роботи з малюнком клієнту пропонують дати відповіді на такі питання:

- Які почуття і відчуття виникали у вас під час творчого процесу?
- Які почуття і відчуття ви переживаєте, дивлячись на свій малюнок?
- Що ви намалювали і яке значення це для вас має?

На третьому етапі виконання техніки необхідно написати текст до створеної ілюстрації. Як і на попередніх етапах, час для творчості не обмежується, але зазвичай другий текст створюється швидше – за 10–15 хв. Пропонуємо порівняти створені тексти та обговорити як другий текст, так і роботу в цілому, поділитися загальними враженнями від вправи.

Запитання для обговорення:

- Які почуття і відчуття виникали у вас на кожному етапі роботи?
- Що було робити легше, а що – складніше?
- Як різняться ваші тексти?
- Чи хочете ви щось змінити у своєму тексті? Що саме?
- Чи є ваш текст завершеним? Якщо ні, то як хотіли би завершити його?
- Що саме це нагадує вам з вашого життя?

– Які почуття і відчуття у вас зараз?

Техніка «Текст – малюнок – текст» поєднує два види активної (творчої) арттерапії – бібліотерапію та образотворчу терапію. Спостереження щодо використання цієї вправи виявило таке: створення першого тексту є емоційно найскладнішим для клієнтів; можуть виникати важкі переживання, плач, які ведуть до полегшення, що свідчить про катарсичний ефект писання; етап ілюстрації викликає сильні позитивні емоції, грайливість, захват, інтерес, ентузіазм; створення другого тексту викликає у людей багато здивування, інтерес, дає багато енергії, водночас створює ефект заземлення та інтеграції.

Третій етап має трансформаційний вплив, допомагає усвідомити свій психічний досвід, який актуалізувався під час творчого процесу, інтегрувати та водночас змінити його з метою досягнення душевної цілісності. На нашу думку, вправу «Текст – малюнок – текст» можна використовувати з різними групами клієнтів як на початкових, так і на завершальних етапах арттерапевтичної роботи. Вона може бути використана як в очному, так і в онлайн-форматі. Припускаємо, що вправу можна застосовувати з особами, починаючи з підліткового віку і старшими. Особливості її впровадження серед клієнтів молодшого віку потребує спеціальних досліджень [4].

Для усвідомлення потерпілими від збройної агресії власних емоційних переживань актуальним є використання арттерапевтичної техніки у кризових ситуаціях та з психічною травмою «Прощання з...» (авторка Л. Лебедева). Ця техніка як психологічний інструмент сприяє корекції реагування негативних переживань, які виникають у кризових ситуаціях, трансформації негативних переживань у позитивні. Техніка може виконуватися індивідуально та у груповій формі [2].

Клієнту пропонують на аркуші А4 намалювати контур, заплущивши очі («правша» малює лівою рукою, а «шульга» – навпаки). Клієнту потрібно зім'яти цей аркуш та намочити, потім розгорнути аркуш і за допомогою фарб створити нові образи.

Далі всі учасники сідають у коло і демонструють створений малюнок. Також розглядають малюнки інших членів групи і записують асоціації, що викликають малюнки. Кожен учасник групи може почути асоціації з його малюнком і ранжувати їх від найприємніших до найнеприємніших. Для аналізу варто взяти три останні записи.

Під час індивідуальної роботи психолог (або психотерапевт/арттерапевт) пропонує клієнтові відповісти на такі питання: з якою емоцією чи почуттям ви працювали? якою зараз є ця емоція? як відгукується з вашими емоціями зміст малюнку? як він співвід-

носитись з емоціями, які ви переживаєте в житті?

У цій техніці варто звернути увагу на кольорову гаму, яку використовує клієнт під час створення образів малюнку, і порівняти її з емоцією, яку він переживає. Створені образи є характеристиками інтенсивності, сили та глибини емоційного переживання та впливу цієї емоції на сфери діяльності і поведінку особистості [2].

Робота з образами та формами малюнку сприяє відображенню персонального досвіду та життєвої історії клієнта. Спонтанність зображення – запорука чесності та звільнення психіки від багажу негативного досвіду.

Цікавою для пошуку внутрішнього ресурсу та ревізії життєвого досвіду клієнта є техніка «Генеральне прибирання» [3].

Для виконання техніки клієнтові необхідно взяти три аркуші А 4. Кожен із них буде символізувати певне «місце», куди потрібно переміщувати конкретні речі, переживання, події, осіб та інше з життя клієнта.

Перший аркуш символізує «Сміттевий бак», і на ньому клієнт повинен зобразити все, що йому непотрібно і чого він готовий позбутися в житті. Другий аркуш – «Горище» – відображає, що не дуже потрібно клієнту, але він не готовий прощатися із цим або втратити у цей момент. Третій аркуш – «Сейф» – «уміщає» те, що цінне і важливо для клієнта, що він неодмінно хоче зберегти.

Після виконання малюнків клієнту пропонується дати відповіді на питання:

- Які емоції викликає у вас малюнок «Сміттевий бак»?
- Які емоції викликає у вас малюнок «Горище»?
- Які емоції викликає у вас малюнок «Сейф»?
- На якому з малюнків найбільше елементів? Чому?
- Який малюнок ви намалювали першим?
- Який малюнок було найскладніше малювати?
- Чи готові ви викинути малюнок «Сміттевий бак» саме зараз у сміттєве відро?
- На якому з малюнків найбільше вільного місця? [2].

Для роботи з ресурсними станами психологу варто особливу вагу звернути на малюнок «Сейф» та опрацювати його з клієнтом. Проте важливо проаналізувати, які зображення потрапили на малюнки «Сміттевий бак» та «Горище». Також слід звернути увагу на розмір зображення та кольорову гаму зображень у малюнку кожної з категорій.

Варто звернути увагу на послідовність роботи з малюнками. Якщо клієнт першим малює зображення у сміттєвому баці, це свідчить про наявність сил та енергетич-

ного запасу для конструктивних змін у житті та позбавлення себе від негативу. Бажання переміщати щось у сміттєвий бак і зображати це є ознакою потреби змін і позбавлення себе деструктивних та негативних моментів, переживань та емоцій в актуальній життєвій ситуації.

У разі коли зображення на аркуші «Сміттевий бак» відсутнє, така позиція клієнта може вказувати на відсутність ресурсу та сил до життєвої ревізії або ж є показником впорядкування власного життя на даному етапі.

Зображення на малюнку «Горище» є демонстрацією витіснення певних моментів у житті, які клієнт не бажає вирішувати. Зазвичай «Горище» є сховищем «незавершених гештальтів» індивіда, до яких із часом усе одно доведеться повернутися.

Звичайно, «Сейф» є актуалізованим ресурсом клієнта і символізує ті аспекти життя, людей, емоції переживання, сфери, які є його силою і натхненням. Якщо ж сейф є пустим, тоді варто звернути увагу на роботу з його наповненням, пошуком цінностей та сенсів у житті. Необхідно та важливо проаналізувати, що зображено у такого клієнта на малюнках «Сміттевий бак» та «Горище» [3].

Отже, надання психологічної підтримки та допомоги особам, членам родин працівників МВС України за різних сценаріїв подій та інших категорії громадян набуває великої актуальності. Варто зауважити, що з людьми, потерпілими від війни, дуже безпечно й ефективно працюють методи арттерапії, оскільки вони сприяють проживанню, реконструкції, вивільненню страждального досвіду та збуджують творчий потенціал. Уважаємо перспективним здійснювати пошук ефективних психологічних методів для роботи щодо подолання підвищеної тривоги за рідних та близьких; повернення почуття безпеки та впевненості у майбутньому; вирішення кризових та травмуючих досвідів; пошук внутрішньої сили та ресурсів для адаптації до життя сьогодні; корекції стосунків між членами родини; знаходження шляхів для примирення, гармонізації стосунків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дубініна Я.П. Оволодіння технологіями психосоціальної допомоги як складова професійної підготовки фахівця з соціальної роботи. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/10251/1/131-132.pdf>
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Калька Н.М., Багрій В.В., Легка А.І. Використання техніки «Генеральне прибирання» для роботи з ресурсами. *Як вижити у світі, де дорослі «з'їхали з глузду»? :* збірник тез IV міжнародної науково-прак-

тичної конференції, 4–5 червня 2022 р. Львів ; Тернопіль, 2022. С. 95–97.

4. Подкоритова Л. Досвід застосування творчої бібліотерапії у психологічній корекції і педагогічній практиці. *Простір арттерапії*. 2021. Вип. 2(30). С. 44–69.

5. Александров Д.О., Левенець О.А. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 9. Психологічна допомога працівникам ОВС, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах діяльності : навчально-ме-

тодичний посібник. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2015. 121 с.

6. Тімченко О.В., Оніщенко Н.В. Основні проблеми організації надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 63–70.

7. 4 млн українців потребуватимуть ліків через психічні розлади внаслідок війни. Ляшко. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/06/8/249013/>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ВАГІТНОСТІ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF MOTIVATIONAL FACTORS OF PREGNANCY IN YOUNG WOMEN

Статтю присвячено детальному психологічному аналізу мотиваційних чинників, які впливають на рішення жінок молодого віку стати матерями. Вагітність у молодому віці часто викликає науковий інтерес, оскільки цей період життя супроводжується не лише фізичними, а й значними психологічними змінами. Вагітність у жінок молодого віку являє собою особливий соціально-психологічний феномен, що викликаний комбінацією різноманітних мотиваційних чинників. Це дослідження присвячене психологічному аналізу мотиваційних аспектів, що впливають на рішення молодих жінок щодо вагітності. Основна мета роботи полягає у розкритті внутрішніх і зовнішніх чинників, які формують мотивацію до материнства у молодих жінок.

Психологічний аспект дослідження фокусується на аналізі особистісних переконань, цінностей, страхів та очікувань щодо ролі матері, а також на впливі емоційного тла і рівня стресу. Важливими є також соціальні й культурні чинники, такі як підтримка з боку родини, соціальні норми і стереотипи, які впливають на мотивацію молодих жінок до прийняття рішення про вагітність. Вивчено вплив соціально-економічного статусу, освітнього рівня та культурних традицій на процес мотивації.

Розглянуто мотиваційні бар'єри, які можуть вплинути на адаптацію до материнства, включаючи відсутність соціальної підтримки, економічні труднощі і психологічний тиск. Підкреслено необхідність розроблення програм психологічної підтримки, що враховують ці чинники та забезпечують комплексний підхід до допомоги молодим матерям. Результати дослідження мають практичне значення для психологів, соціальних працівників та медичних фахівців, які займаються питаннями підтримки вагітних жінок і можуть допомогти в розробленні стратегій, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя та адаптації молодих матерів.

Ключові слова: вагітність, мотиваційні чинники, молоді жінки, психологічний аналіз, материнство.

The article is dedicated to a detailed psychological analysis of the motivational factors influencing the decision of young women to become mothers. Pregnancy at a young age often triggers scientific interest, as this period of life is accompanied not only by physical but also by significant psychological changes. Pregnancy in young women represents a unique socio-psychological phenomenon driven by a combination of various motivational factors. This research focuses on the psychological analysis of the motivational aspects affecting young women's decisions regarding pregnancy. The primary goal of the work is to uncover the internal and external factors that shape the motivation for motherhood among young women.

The psychological aspect of the study focuses on analyzing personal beliefs, values, fears, and expectations regarding the role of a mother, as well as the impact of emotional background and stress levels. Social and cultural factors are also important, such as family support, social norms, and stereotypes, which influence the motivation of young women in making decisions about pregnancy. The impact of socio-economic status, educational level, and cultural traditions on the motivation process has been examined.

Additionally, the study addresses motivational barriers that may affect adaptation to motherhood, including lack of social support, economic difficulties, and psychological pressure. The necessity of developing psychological support programs that take these factors into account and provide a comprehensive approach to assisting young mothers is emphasized. The research results have practical significance for psychologists, social workers, and medical professionals dealing with support for pregnant women and may aid in developing strategies aimed at improving the psychological well-being and adaptation of young mothers.

Key words: pregnancy, motivational factors, young women, psychological analysis, motherhood.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.17>

Блідар А.А.

здобувачка вищої освіти кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Яблонський А.І.

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

Вагітність у жінок молодого віку є важливою соціальною і психологічною проблемою, яка потребує детального аналізу. Цей період життя характеризується значними змінами, включаючи розвиток особистісної ідентичності, встановлення соціальних зв'язків та формування життєвих планів. Рішення про вагітність у цьому віці може бути зумовлене різними чинниками, серед яких особливе значення мають мотиваційні. Вивчення мотиваційних чинників, які спонукають жінок до вагітності, має велике значення для розуміння їхнього життєвого вибору та розроблення стратегій підтримки, які сприяють усвідомленому підходу до материнства.

Метою цієї статті є аналіз основних мотиваційних чинників, що спонукають жінок молодого віку до рішення про вагітність.

Материнство є однією з провідних соціальних ролей жінки, адекватна реалізація якої, з одного боку, виступає необхідною умовою для повноцінного функціонування і становлення жінки як особистості, а з іншого – для народження та виховання нової особистості. Материнство являє собою досить складний та багатоаспектний феномен, який має власні фізіологічні механізми, еволюційну історію, соціокультурні й індивідуальні особливості та зумовлюється багатьма чинниками [1].

Мотивація вагітності – це сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають жінку до прийняття рішення про вагітність і народження дитини. Мотивація може бути усвідомленою або підсвідомою і часто формується під впливом особистих, соціальних і культурних обставин.

Визначення мотивації вагітності є складною проблемою, що вивчається з різних наукових позицій та застосовує різноманітні теоретичні підходи. Традиційні підходи до розуміння мотивації вагітності зазвичай базуються на психологічних теоріях, що висвітлюють внутрішні драйвери та мотиваційні механізми особистості. Наприклад, за підходом Абрахама Маслоу мотивація вагітності може бути пов'язана із задоволенням основних потреб людини, таких як потреба в безпеці та потреба в самореалізації. Інші психологічні теорії, такі як теорія Карла Роджерса або теорія розвитку Еріксона, також ураховують важливість психологічного розвитку та самовизначення особистості у формуванні мотивів вагітності [15].

З іншого боку, сучасні підходи до розуміння мотивації вагітності враховують більш широкий спектр чинників, що впливають на прийняття рішення про вагітність. Ці підходи враховують соціокультурні, економічні та екологічні аспекти, які можуть впливати на індивідуальні мотиви особи. Наприклад, теорія екологічних систем Урі Бронфенбренера вказує на важливість урахування взаємодії особистості з різними рівнями свого оточення – від найближчого (сім'я, друзі) до більш широкого (суспільство, культурні норми). Ці соціальні та екологічні впливи можуть значно визначати індивідуальні мотиви та рішення щодо вагітності. Розуміння мотивації вагітності вимагає комплексного підходу, який ураховує як внутрішні, так і зовнішні чинники, що впливають на рішення особи щодо цього важливого етапу життя [2].

Мотивація вагітності відіграє ключову роль у здоров'ї як матері, так і майбутньої дитини. Позитивна мотивація, зокрема бажання та готовність вагітної стати матір'ю, може сприяти здоровому способу життя, включаючи збалансоване харчування, відмову від шкідливих звичок та регулярну фізичну активність. Ці аспекти позитивно впливають на фізичне та психічне здоров'я матері, зменшуючи ризик виникнення різних ускладнень під час вагітності, таких як передчасні пологи, низька вага новонародженого, та проблеми з вагою [13].

Водночас негативна мотивація може мати серйозні наслідки для здоров'я як матері, так і дитини. Наприклад, стрес або депресія можуть призвести до нездорового способу життя та неправильного харчування, що може призвести до ризику передчасного пологів або низької ваги новонародженого.

Негативні мотиви вагітності часто супроводжуються психологічними проблемами та стресом. Жінка, яка відчуває небажання або непевність стосовно майбутнього материнства, може відчувати емоційний дискомфорт, тривогу та непевненість у власних силах. Це може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем, які впливають на загальний психологічний стан жінки та її спроможність ефективно впоратися з викликами вагітності [1].

Таким чином, мотивація вагітності охоплює як позитивні, так і негативні чинники, що впливають на репродуктивне здоров'я жінок.

Досліджуючи проблему ранньої вагітності, науковці відзначили, що поширення даної тенденції в поведінці молодих дівчат залежить від цілої низки чинників [5]. Основним чинником є властиве для молодого віку прагнення до дорослості та самостійності, що може проявлятися у ранньому початку статевого життя. Іноді така поведінка є спробою молодої дівчини позбутися почуття самотності або втілити романтичну мрію про кохання з першого погляду. Водночас емоційні переживання, що виникають у підлітків через перші романтичні стосунки з протилежною статтю, часто заважають усвідомити можливі наслідки їхньої поведінки.

Ще одним чинником, що призводить до небажаного материнства в ранньому віці, є випадкова вагітність, яка стала результатом зґвалтування. Здебільшого про таку вагітність, що виникла внаслідок так званих прихованих зґвалтувань, батьки дізнаються надто пізно, іноді лише після народження дитини, а в окремих випадках вони взагалі про неї не знають. Дослідження показують, що найчастіше жертвами сексуального насильства стають незрілі, інфантильні та інтелектуально нерозвинені дівчата-підлітки, які виховуються в тоталітарних або надмірно опікуючих сім'ях.

Слід зазначити, що вагітність, яка стала наслідком зґвалтування, майже завжди сприймається молодою дівчиною як «удар долі», щось чужорідне і вороже її благополуччю, тому априорі небажане. Це часто призводить до того, що жінки молодого віку відчувають сильне бажання позбутися майбутньої дитини будь-якими способами, що до її народження. Дослідження показують, що збереження небажаної вагітності часто пояснюється прагненням приховати вагітність або тим, що дівчина не одразу усвідомлює її наявність. Окрім того, рішення зберегти вагітність у жінок раннього репродуктивного віку може бути пов'язане з тиском з боку оточуючих, які наполягають на її збереженні для захисту репродуктивного здоров'я молодої дівчини.

Серед чинників, які відіграють роль у разі виникнення непланованої вагітності в ран-

ньому віці, можна виділити особливості соціальної ситуації та характер взаємин неповнолітньої дівчини з її матір'ю. Відомо, що мати виконує багато важливих ролей у житті своєї дочки: вона є рольовою моделлю поведінки, вихователем, учителем і головним партнером у спілкуванні. Через це часто, коли бракує позитивного та адекватного комунікативного зв'язку між ними, можуть виникати проблеми, що сприяють виникненню небажаної вагітності.

Через відсутність позитивного досвіду взаємодії з матір'ю у дівчат може формуватися викривлене уявлення про материнську поведінку та материнство у цілому. У такому разі рання вагітність може стати способом продемонструвати дорослість і незалежність, а також неусвідомленою спробою ідентифікувати себе одночасно з уявною «ідеальною матір'ю» і з ще ненародженою дитиною. Виникненню небажаної вагітності у підлітків також можуть сприяти низький матеріальний і освітній рівень сім'ї, недостатня увага батьків до статевого виховання, наявність випадків ранньої вагітності серед родичів або друзів, а також асоціальний спосіб життя [3].

Біологічні мотиваційні чинники вагітності часто пов'язані з природним репродуктивним інстинктом жінки. Дослідження свідчать, що гормональні зміни, характерні для періоду фертильності, можуть підсилювати бажання стати матір'ю [4]. Біологічний підхід пояснює вагітність як природний етап у житті жінки, необхідний для продовження роду та забезпечення біологічної стабільності.

Соціокультурні чинники вагітності охоплюють широкий спектр впливів, включаючи культурні норми, соціальні очікування та економічний статус. У багатьох суспільствах материнство розглядається як важливий аспект жіночої ідентичності, що суттєво впливає на життєвий вибір жінок [7]. Традиційні уявлення про роль жінки, очікування родини та суспільства щодо материнства, а також економічні умови можуть сприяти прийняттю рішення про вагітність у молодому віці.

Психологічні чинники відіграють вирішальну роль у формуванні мотивації до вагітності. Для багатьох молодих жінок вагітність стає способом реалізації внутрішніх потреб, таких як прагнення до любові, визнання, стабільності та захисту [11]. Зокрема, дослідження показують, що низька самооцінка, бажання укріпити стосунки з партнером або уникнути самотності можуть бути основними мотиваційними чинниками для рішення про вагітність [6].

Особистісні чинники, такі як рівень зрілості, життєві плани та попередній досвід стосунків, суттєво впливають на рішення про вагітність. Наприклад, молоді жінки, які не мають чітких життєвих цілей або відчувають невпевненість у своєму майбутньому, можуть розглядати

вагітність як спосіб надання життю сенсу і стабільності [12]. Важливим аспектом є також досвід стосунків із власною матір'ю, який може впливати на очікування від материнства та рівень готовності до цієї ролі [9].

На нашу думку, засоби масової інформації мають значний вплив на формування уявлень про материнство, особливо серед молодих жінок. Це вплив може бути як позитивним, так і негативним.

Медіа часто представляє материнство як ідеалізоване і романтизоване. Реклами, фільми, серіали та соціальні мережі можуть пропонувати зображення «ідеальної мами», яка без зусиль поєднує кар'єру, домашні обов'язки та виховання дітей. Це створює тиск на жінок, які можуть відчувати себе неадекватними, якщо їхній досвід не відповідає цим стандартам.

Середовища інформації можуть підкріплювати нереалістичні очікування щодо материнства, зокрема через зображення бездоганих вагітностей, легкого та швидкого відновлення після пологів. Це може призвести до почуття неповноцінності та стресу у жінок, які стикаються з реальними труднощами.

Мас-медіа часто відтворює традиційні стереотипи про жіночу роль у родині. Жінки можуть відчувати тиск відповідати цим стереотипам, що обмежує їхні можливості для самовираження та реалізації поза сімейними обов'язками.

З іншого боку, медіа можуть також відігравати позитивну роль, надаючи інформацію та підтримку для матерів. Наприклад, платформи для обміну досвідом, онлайн-ресурси та освітні програми можуть допомогти жінкам краще розуміти й управляти своїм досвідом материнства.

Соціальні мережі стали важливим джерелом інформації і підтримки для багатьох молодих жінок. Вони можуть допомогти створити спільноти підтримки, проте також можуть підкріплювати ідеалізацію і порівняння з іншими, що може бути як позитивним, так і негативним досвідом.

У цілому, медійний простір формує уявлення про материнство через представлення ідеалізованих образів і стереотипів, що може мати значний вплив на сприйняття та реальні переживання молодих жінок.

Аналіз мотиваційних чинників показує, що рішення про вагітність у жінок молодого віку є результатом комплексної взаємодії біологічних, соціокультурних, психологічних та особистісних чинників. Їх розуміння має велике значення для розроблення профілактичних заходів та програм підтримки, які допомагають молодим жінкам усвідомлено підходити до рішення про материнство. Такі програми можуть включати освіту щодо репродуктив-

ного здоров'я, психологічну підтримку, а також інформування про можливості та ризики ранньої вагітності.

Вивчення мотиваційних чинників вагітності у жінок молодого віку дає змогу виявити основні психологічні механізми, які впливають на цей життєвий вибір. Розуміння цих механізмів може допомогти у створенні ефективних стратегій підтримки молодих жінок, спрямованих на підвищення рівня усвідомленості та відповідальності при прийнятті рішення про вагітність. Це, своєю чергою, сприятиме зниженню кількості непланованих вагітностей і покращенню психологічного благополуччя молодих жінок.

На основі інтерпретації теорії психологічного аналізу мотиваційних чинників вагітності у молодих жінок стає зрозумілим, що теоретичне дослідження позитивних і негативних мотивів дає змогу глибше осягнути, які чинники впливають на їхнє рішення стати матерями та як ці мотиви формують їхній досвід під час вагітності.

Отже, розуміння теоретичних аспектів позитивних і негативних мотивів вагітності є вирішальним для розроблення ефективних стратегій підтримки молодих жінок, які стикаються з різними труднощами під час вагітності. Надання належної психологічної, соціальної та медичної допомоги може знизити вплив негативних чинників і посилити дію позитивних мотивів, що, своєю чергою, сприятиме загальному благополуччю вагітних жінок. Для забезпечення якісної підтримки молодих матерів важливо враховувати ці аспекти під час розроблення підходів до управління мотивацією та підтримки у цей критичний період їхнього життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Астахов В.М., Бацилева О.В., Пузь І.В. Психологічний супровід у репродуктивній медицині : монографія. Київ, 2023.

2. Бацилева О.В., Астахов В.М., Пузь І.В. Особливості готовності до батьківства студентської

молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 4. Т. 1. С. 101–107. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.19>

3. Бацилева О.В., Астахов В.М., Пузь І.В. Дослідження психологічних аспектів готовності сучасної молоді до шлюбу. *Психологічний журнал*. 2019. № 10. С. 64–83. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.10.5>

4. Гудков А. Біологічні аспекти материнства: аналіз мотиваційних чинників. *Психологія та здоров'я*. 2017. С. 45–52.

5. Гриценко Л.М., Панкова О.В. Соціальна психологія: теорія і практика. Гельветика, 2021.

6. Іванова О. Вплив самооцінки та соціальної підтримки на прийняття рішення про вагітність. *Психологія розвитку*. 2019. С. 81–88.

7. Коренева Ю. Соціокультурні основи жіночої репродуктивної поведінки. *Журнал соціальної психології*. 2018. С. 23–30.

8. Костенко Н. Соціально-психологічні чинники мотивації вагітності у молодих жінок. *Психологічний журнал*. 2020.

9. Сидоренко Н. Материнство і міжособистісні стосунки: вплив дитячого досвіду на материнську поведінку. *Психологічний журнал*. 2018. С. 92–98.

10. Сосницька Н., Ярмоленко І. Медіаобраз материнства у сучасному інформаційному середовищі. *Соціальні науки та гуманітаристика*. 2022.

11. Ткалич М. Психологічні фактори рішення про вагітність у молодих жінок. *Журнал психологічних досліджень*. 2020. С. 58–65.

12. Петрова В. Особистісні чинники у виборі материнства у молодих жінок. *Сучасна психологія*. 2021. С. 37–44.

13. Пузь І.В. Проблема формування психологічної готовності молоді до батьківства. *Актуальні проблеми психологічної теорії та практики* : матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, м. Вінниця, 29 березня 2018 р. : тези доповідей. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2018. С. 170–174.

14. Ainsworth M.D., Bowlby J. An etiological approach to personality development. *Amer. Psychol.* 1991. V. 46. P. 331–341.

15. Aries F. L'enfant et la vie familiale sous l'ancien regime. Paris, 1995. 456 p. 46. Aslin, Richard N. Effects of Experience on Sensory and Perceptual Development: Implications for Infant Cognition. 1985. 183 p.

СТАГНАЦІЙНИЙ І РЕСУРСНИЙ ВИМІРИ САМОЗДІЙСНЕННОСТІ
ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАС ОСОБИСТОСТІSTAGNATION AND RESOURCE DIMENSIONS SELF- FULFILMENTNESS
AND PSYCHOLOGICAL TIME OF PERSONALITY

Статтю присвячено вивченню стагнаційного та ресурсного вимірів самоздійсненності у контексті психологічного часу особистості. Самоздійснення є суттєвою характеристикою людського існування, за якого людина виступає суб'єктом свого життєвого шляху, а самоздійсненність як результат цього процесу є важливим критерієм психологічного благополуччя. Утім, процес самоздійснення не завжди є безперервним і позитивним, досягнення важливих цілей може призводити до появи складних екзистенційних проблем. Обґрунтовано актуальність дослідження самоздійсненності у контексті психологічного часу особистості, оскільки цей підхід охоплює як об'єктивні досягнення і життєві події, так і те, як людина їх сприймає, інтерпретує та надає їм значення, що впливає на її внутрішній стан і задоволеність життям.

Для діагностики особистісної самоздійсненності використано авторський «Опитувальник особистісної реалізованості», високі показники вказують на стагнаційні тенденції в особистісній самоздійсненності. Вивчення особливостей психологічного часу здійснено за допомогою методик «Семантичний диференціал часу» та «Опитувальник часових перспектив». Аналіз даних, що були отримані під час використання методик діагностики психологічного стану, здійснювався через порівняння показників досліджуваних двох кластерів (із проявами стагнаційності/ресурсності самоздійсненності).

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити певні взаємодетермінації між проявами стагнаційності/ресурсності самоздійсненності та особливостями психологічного часу як провідного регулятора життєвої активності особистості. Показано, що виміру ресурсності самоздійсненності притаманна емоційна оцінка майбутнього як напруженого, активного, зрозумілого, безперервного, ритмічного, реального, близького. Зроблено висновок, що досліджуваних із ресурсною самоздійсненністю можна охарактеризувати як більш мотивованих, активних та позитивно спрямованих на майбутнє, амбітних та орієнтованих на досягнення. Виявлено, що для виміру стагнаційності самоздійсненності більшою мірою характерне занурення у минуле, тепле, із відтінком сентиментальності ставлення до нього, напружене ставлення до майбутнього, менша орієнтація на майбутні цілі та досягнення.

Ключові слова: самоздійснення, самоздійсненність, самореалізація, реалізованість, особистісний потенціал, життєвий шлях,

життєві перспективи, часові перспективи, психологічний час, минуле, майбутнє, психодіагностика, особистість.

The article is devoted to the study of the stagnant and resource dimensions of self-actualization in the context of the personal psychological time. Self-fulfilment is an essential characteristic of human existence, in which a person acts as the subject of his life path, and self-fulfilmentness, as a result of this process, is an important criterion of psychological well-being. However, the process of self-fulfilment is not always continuous and positive; achieving important goals can lead to the emergence of complex existential problems. The relevance of the study of self-fulfilmentness in the context of the personal psychological time is substantiated, since this approach covers both objective achievements and life events, as well as how a person perceives, interprets and gives them meaning, which affects his internal state and life satisfaction.

The author's «Questionnaire of personal realization» was used to diagnose personal self-fulfilmentness; high indicators indicate stagnant trends in personal self-fulfilmentness. The study of the peculiarities of psychological time was carried out by comparing the indicators of the studied two clusters (with manifestations of stagnation / resourcefulness of self-fulfilmentness).

The conducted empirical research made it possible to reveal certain mutual determinations between the manifestations of stagnation / resourcefulness of self-fulfilmentness and the peculiarities of psychological time as the leading regulator of the vital activity of an individual. It is shown that the emotional assessment of the future as intense, active, understandable, continuous, rhythmic, real, and close is inherent in measuring the resourcefulness of self-fulfilmentness. It was concluded that people with resource self-fulfilmentness can be characterized as more motivated, active and positively oriented towards the future, ambitious and achievement-oriented. It was found that the measure of stagnation of self-fulfilmentness is characterized to a greater extent by immersion in the past, a warm attitude towards it with a touch of sentimentality, a tense attitude towards the future, less orientation towards future goals and achievements.

Key words: self-fulfilment, self-fulfilmentness, self-realization, realization, personal potential, life course, life prospects, time perspectives, psychological time, past, future, psychodiagnosis, personality.

УДК 159.923

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.18)

2024.64.18

Большакова А.М.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та педагогіки
Національна академія
Національної гвардії України

Вступ та обґрунтування актуальності дослідження. У більшості класичних та сучасних психологічних досліджень феномен самоздійснення згадується як безумовно позитивний і функціональний. Наголошується, що самоз-

дійснення є суттєвою характеристикою людського існування, за якого людина виступає суб'єктом свого життєвого шляху, а самоздійсненність як результат цього процесу є важливим критерієм психологічного благополуччя.

Теоретичний аналіз у цій царині дає змогу виділити такі ключові виміри самоздійснення та самоздійсненності, описані у результатах психологічних досліджень:

- самоздійснення є процесом, що проявляється у прагненні людини до реалізації своїх істинних характеристик, а самоздійсненність є результатом цього процесу, відображаючи досягнення повноти буття;

- людина ініціативно виступає суб'єктом самоздійснення, проявляючи активність у реалізації свого особистісного потенціалу та втіленні своєї сутності у результатах діяльності;

- відповідальність за перебіг самоздійснення та його результат цілком лежить на людині, яка вибирає свій життєвий шлях, досягає поставлених цілей і формує своє майбутнє;

- самоздійснення визначає напрям та зміст усіх процесів розвитку особистості, таких як самовизначення, самоактуалізація, самореалізація, саморозвиток, особистісне зростання і самоствердження, тоді як самоздійсненність виявляється у суттєвих результатах цих процесів.

Отже, з аналізу проблеми самоздійснення та самоздійсненності випливає, що ці явища часто розглядаються з виключно позитивного погляду. Проте варто зазначити, що процес самоздійснення не завжди є безперервним і позитивним; досягнення важливих цілей може призводити не лише до психологічного благополуччя, а й до появи складних екзистенційних проблем, таких як криза смисловтрати, тупиковий успіх, відчуття нудьги та спустошеності, особистісне вигоряння, зниження мотивації та активності, а також відчуття недостатньої насиченості життя.

Таким чином, проблема самоздійснення та самоздійсненності залишається надзвичайно актуальною в умовах сучасних викликів. Особливо важливо досліджувати як позитивні (ресурсні), так і негативні (стагнаційні) аспекти самоздійсненності. Вивчення цих феноменів дасть змогу визначити чинники, що сприяють успішному самоздійсненню та досягненню позитивної самоздійсненності. Перспективним є дослідження самоздійсненності у контексті психологічного часу особистості, оскільки цей підхід охоплює як об'єктивні досягнення і життєві події, так і те, як людина їх сприймає, інтерпретує та надає їм значення.

Аналіз досліджень та публікацій. Здатність людини до організації свого часу (минулого, теперішнього та майбутнього) є однією з її основних сутностей як суб'єкта життєвого шляху.

Поняття «часові перспективи» можна розглядати як похідне від концепції психологічного часу; воно відображає уявлення людини про своє минуле, теперішнє та майбутнє.

Експериментальні дослідження цієї теми в психології почалися завдяки ідеям К. Левіна, який запропонував термін «часова довжина», та Л. Френка, котрий увів поняття «часова перспектива» [5]. П. Фресс, зі свого боку, розробив поняття «часовий кругозір», розглядаючи його як інтеграційну характеристику розвитку часових уявлень особистості, що формується в процесі соціальної діяльності [4].

К. Левін описував психологічне минуле, теперішнє та майбутнє як складники психологічного поля. Він зазначав, що «психологічне поле, яке існує в даний момент, включає також уявлення індивіда про своє минуле та майбутнє. Індивід сприймає не лише свою поточну ситуацію, у нього є певні очікування, бажання, страхи та мрії про майбутнє. Його сприйняття минулого може бути неправильним, але воно все ж таки стає частиною його життєвого простору» [цит. за 1].

Ж. Нюттен, розглядаючи поняття «часова перспектива», виділяв три аспекти психологічного часу:

- часова перспектива, яка характеризується довжиною, глибиною, насиченістю, структурованістю та реалістичністю;

- часова установка, що відображає позитивне або негативне ставлення суб'єкта до свого минулого, теперішнього або майбутнього;

- часова орієнтація, що характеризує поведінку суб'єкта [6].

У роботі Т. Коттла закладено розуміння часової перспективи як «здатності особистості діяти в теперішньому, враховуючи передбачення віддалених майбутніх подій» [3].

Відомою є також концепція часової перспективи, розроблена Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом, яка відображає установки, переконання та цінності, пов'язані з часом. Дослідники виділили п'ять основних часових перспектив:

1. Позитивне минуле, коли людина має тепле, сентиментальне ставлення до минулого.

2. Негативне минуле, що характеризується песимістичним ставленням до минулих подій.

3. Гедоністичне теперішнє, яке асоціюється з пошуком задоволень у теперішньому, без турбот про майбутнє.

4. Фаталістичне теперішнє, що відображає безнадійне ставлення до майбутнього та відсутність планів.

5. Майбутнє, яке характеризується прагненням до планування та досягнення цілей [2].

Численні експериментальні дослідження Ф. Зімбардо та Дж. Бойд виявили суттєвий вплив часових перспектив на різні аспекти існування людини: схильність до ризикованої поведінки, уживання алкоголю та наркотиків, азартних ігор, турботу про фізичне здоров'я, побудову дружніх та інтимних міжособистісних

відносин, регулювання кар'єри, витрачання грошей та ін. [2].

У подієво-біографічному підході, розробленому українськими вченими Є. Головахою та О. Кроніком, запропоновано причинно-цільову концепцію психологічного часу, який визначається як «форма переживання людиною структури причинних та цільових відношень між подіями її життєвого шляху» [цит. за 1, с. 55] та має два рівні: неусвідомлюваних та усвідомлюваних переживань. Ключовими положеннями цієї концепції є такі уявлення:

- психологічний час формується на основі переживання особистістю детермінаційних зв'язків між основними подіями життя;

- детермінаційні зв'язки між життєвими подіями можна охарактеризувати за напрямом, знаком, протяжністю, суб'єктивною ймовірністю, належністю до минулого, сьогодення або майбутнього;

- за напрямом детермінаційні зв'язки можуть бути причинними (із минулого в майбутнє) та цільовими (вз майбутнього в минуле), за своїм знаком – позитивними та негативними;

- психологічний час формується на основі досвіду особистості, пов'язаного з визначальними зв'язками між ключовими подіями життя;

- зв'язки між життєвими подіями можна охарактеризувати за напрямом, знаком, тривалістю, суб'єктивною ймовірністю, а також належністю до минулого, теперішнього або майбутнього;

- за якісними детермінаційними ознаками ці зв'язки можуть бути причинно-наслідковими (із минулого в майбутнє) або цільовими (із майбутнього в минуле), а за своїм знаком – позитивними або негативними [цит. за 1].

Отже, психологічне життя є фундаментальною категорією людського буття. Актуальність її дослідження визначається вирішальним значенням психологічного минулого, теперішнього та майбутнього в житті людини, функцією регуляції важливих вчинків та рішень.

Мета статті – емпіричне дослідження особливостей психологічного часу у контексті ресурсних та стагнаційних вимірів самоздійсненності особистості.

Для діагностики особистісної самоздійсненності було використано авторський «Опитувальник особистісної реалізованості» [1], призначений для оцінки стагнаційних (негативних) проявів самоздійснення та самоздійсненності особистості як суб'єкта життєвого шляху. У наших попередніх дослідженнях особистісну реалізованість було визначено як «психічний образ, у якому відображено суб'єктивно незадовільну оцінку результатів, перебігу та перспектив реалізації особистісного потенціалу людини. Цей образ є суб'єктивним уявленням про вичерпаність власного особистісного

потенціалу та пов'язаний зі стагнацією процесів самоздійснення» [1, с. 190].

«Опитувальник особистісної реалізованості» дає змогу оцінити стагнацію самоздійснення за шкалами:

- «ретроспектива» – характеризує уявлення людини про низький рівень досягнення життєвого успіху, неповне використання особистісних ресурсів на шляху до досягнення значущих цілей, неефективність життєвого планування в минулому, низький рівень активності в реалізації запланованого, незадоволення від процесу та наявних результатів самореалізації;

- «поточний момент» – характеризує уявлення досліджуваного про ненасиченість сьогодення важливими справами, характеризує низький рівень активності, спрямованої на досягнення важливих життєвих результатів, виявляє незадоволення повнотою використання особистісних ресурсів;

- «перспектива» – оцінює негативні прогнози людини щодо реалізації важливих планів та мрій у майбутньому, переживання вичерпаності особистісного потенціалу, відсутність значущих задумів та проєктів, слабе прагнення до особистісного зростання [1].

Високі показники за «Опитувальником» дають змогу говорити про стагнаційні тенденції в особистісній самоздійсненності.

У діагностиці особистісної реалізованості взяло участь 314 осіб віком від 23 до 37 років. У результаті кластерного аналізу досліджуваних було розподілено на кластери залежно від поєднання рівнів прояву показників особистісної реалізованості. У подальшому дослідженні взяли участь представники двох протилежних кластерів – 32 особи з високими оцінками за всіма шкалами «Опитувальника особистісної реалізованості» (ці результати було прийнято за прояв негативного, стагнаційного виміру особистісної самоздійсненності) та 37 осіб із низькими оцінками за всіма шкалами цього опитувальника (прояв позитивного, ресурсного виміру самоздійсненності).

На наступному етапі було проведено вивчення особливостей психологічного часу у представників цих кластерів за допомогою методик «Семантичний диференціал часу» та «Опитувальник часових перспектив» (Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI, F. Zimbardo, в адаптації Г. Сирцової). Інтерпретація даних, що були отримані під час використання психодіагностичних методик, здійснювалася за допомогою проведення порівняльного аналізу показників досліджуваних двох кластерів.

Результати першого етапу аналізу емпіричних даних показали відсутність розбіжностей в оцінках досліджуваних двох кластерів свого минулого за всіма чинниками семантичного диференціалу часу. Утім, було встановлено наявність певних розбіжностей представни-

ків 1-го кластера (із проявами стагнаційного виміру самоздійсненності) та 2-го кластера (із проявами ресурсності самоздійсненності). Дані наведено в табл. 1.

Результати, наведені у табл. 1, показують, що досліджувані (обох кластерів) у цілому досить позитивно оцінюють своє теперішнє та майбутнє, воно сприймається ними як щасливі, активні періоди.

При цьому порівняльний аналіз дає змогу виявити деякі розбіжності представників двох кластерів в оцінках теперішнього та майбутнього за певними чинниками СДЧ. Так, представникам 2-го кластера (з ознаками ресурсності самоздійсненності) більшою мірою, ніж представникам 1-го кластера (з ознаками стагнації), притаманне сприйняття теперішнього як напруженого, активного, щільного, стрімкого, мінливого (фактор «активність»; $p < 0,05$); зрозумілого, неділимого, безперервного, зворотного, ритмічного (фактор «структура»; $p < 0,05$).

Відповідно до даних, наведених у табл. 1, також можна стверджувати, що досліджуваним з ознаками ресурсності самоздійсненності більшою мірою притаманна оцінка майбутнього як напруженого, активного, щільного, стрімкого, мінливого (фактор «активність»; $p < 0,01$); зрозумілого, неділимого, безперервного, зворотного, ритмічного (фактор «структура»; $p < 0,05$); реального, близького, загального, відкритого (фактор «відчуваємість»; $p < 0,01$).

Фактор «активність» свідчить про ступінь енергійності в ставленні до часу, «структура» – про наявність розроблених планів на майбутнє, «відчуваємість» – про ступінь реальності сприйняття часу. Отже, дані, наведені в табл. 1, дають змогу дійти висновку,

що досліджуваних з ознаками ресурсності самоздійсненності можна охарактеризувати як більш мотивованих, активних та позитивно спрямованих на майбутнє, у порівнянні з дівчатами.

Другий етап статистичної обробки та якісної інтерпретації даних, отриманих у процесі дослідження, був присвячений вивченню розбіжностей у часових перспективах досліджуваних (за методикою ZTPІ). Результати порівняння показників досліджуваних з ознаками стагнаційності (1-й кластер) / ресурсності (2-й кластер) самоздійсненності наведено в табл. 2.

За даними табл. 2, досліджувані з ознаками стагнації самоздійсненності виявляють більш високі оцінки за такою шкалою методики ZTPІ, як «*позитивне минуле*» ($p < 0,01$). Тобто їх можна охарактеризувати як таких, що більш тепло, із відтінком сентиментальності ставляться до минулого, позитивно реконструюють пройдешні події та ситуації.

У групі досліджуваних з ознаками ресурсності самоздійсненності на статистично значущому рівні виявляється більш вираженою орієнтація на «*майбутнє*» за методикою ZTPІ ($p < 0,05$). Ця орієнтація передбачає поведінку, що більшою мірою визначається прагненням до цілей, досягнень і винагород у майбутньому. Отже, цих досліджуваних можна охарактеризувати як більш амбіційних та мотивованих порівняно з дівчатами.

Висновки з проведеного дослідження.

Самоздійснення є суттєвою характеристикою людського існування, за якого людина виступає суб'єктом свого життєвого шляху, а самоздійсненність як результат цього процесу є важливим критерієм психологічного благополуччя. Утім, процес самоздійснення не завжди є без-

Таблиця 1

Середні оцінки теперішнього та майбутнього (за методикою СДЧ) у досліджуваних із проявами стагнаційного виміру самоздійсненності (1) та з проявами ресурсності самоздійсненності (2)

	Показники методики СДЧ		Кластери		(p)*
			1	2	
Теперішнє	Загальна оцінка часу		4,73	4,95	--
	Фактори	Активність	5,68	6,32	< 0,05
		Емоційне забарвлення	5,51	5,38	--
		Розмір	3,4	3,21	--
		Структура	3,57	4,21	< 0,05
		Відчуваємість	5,5	5,65	--
Майбутнє	Загальна оцінка часу		6,97	7,44	--
	Фактори	Активність	4,61	5,62	< 0,01
		Емоційне забарвлення	9,37	8,98	--
		Розмір	8,14	8,21	--
		Структура	6,89	7,58	< 0,05
		Відчуваємість	5,85	6,79	< 0,01

Примітки: * – рівень значущості розбіжностей; ** – відсутність статистично значущих розбіжностей

Середні оцінки за шкалами методики ZTPІу досліджуваних із проявами стагнаційного виміру самоздійсненності (1) та з проявами ресурсності самоздійсненності (2)

Шкали методики ZTPІ	Кластери		(p) [*]
	1	2	
Негативне минуле	2,67	2,75	–**
Гедоністичне теперішнє	3,66	3,86	–**
Майбутнє	3,2	3,56	< 0,05
Позитивне минуле	4,05	3,68	< 0,01
Фаталістичне теперішнє	3,01	2,88	– ¹

Примітки: * – рівень значущості розбіжностей; ** – відсутність статистично значущих розбіжностей

перервним і позитивним, досягнення важливих цілей може призводити не лише до психологічного благополуччя, а й до появи складних екзистенційних проблем, таких як криза смисловтрати, тупіковий успіх, відчуття нудьги та спустошеності, особистісне вигорання, зниження мотивації та активності, а також відчуття недостатньої насиченості життя. Отже, важливим завданням є вивчення як позитивних (ресурсних), так і негативних (стагнаційних) аспектів самоздійсненності.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити певні взаємодетермінації між проявами стагнаційності/ресурсності самоздійсненності та особливостями психологічного часу як провідного регулятора життєвої активності особистості. Отримані дані дають змогу зробити висновки:

– для виміру ресурсності самоздійсненності характерна емоційна оцінка майбутнього як напруженого, активного, зрозумілого, безперервного, ритмічного, реального, близького, що дає змогу охарактеризувати досліджуваних із ресурсною самоздійсненністю як більш мотивованих, активних та позитивно спрямованих на майбутнє, амбітних та орієнтованих на досягнення;

– для виміру стагнаційності самоздійсненності більшою мірою характерне занурення

у минуле, тепле, із відтінком сентиментальності ставлення до нього, напружене ставлення до майбутнього, менша орієнтація на майбутні цілі та досягнення.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у вивченні механізмів взаємної детермінації самоздійсненності та психологічного часу (часових перспектив) особистості, а також їх значення у структурі регуляторних механізмів життєтворчості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі : дис. ... докт. психол. н. Запоріжжя, 2011. 455 с.
2. Boyd J.N., Zimbardo P.G. Time perspective, health and risk taking. *Understanding Behavior in the Context of Time : Theory, Research and Applications*. Mahwah, N. J. : Erlbaum, 2005. P. 85–107.
3. Cottle T.J., Klineberg S.L. The Present of Things Future: Exploration of Time in Human Experience. N.Y. 1974.
4. Fraisse P. Psychologie du temps. *Journal de psychologie normale et pathologique*. 1956. juillet-septembre. P. 172–175.
5. Frank L.K. Time perspective. *Journal of Social Philosophy*. 1939. Vol. 4. P. 293–312.
6. Nuttin J. The future time perspective in human motivation and learning. *Acta Psychologica*. 1964. V. 23. P. 60–82.

ПСИХОЕДУКАЦІЙНА МОДЕЛЬ «ДІАМАНТ САМОЦІННОСТІ» В РОБОТІ З ЛЮДЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПОЛОН І ТОРТУРИ

PSYCHOEDUCATIONAL MODEL "DIAMOND OF SELF-WORTH" WORKING WITH PEOPLE WHO SURVIVED CAPTIVITY AND TORTURE

У статті сконцентровано увагу навколо теми надання психологічної допомоги особам, громадянам України, оборонцям і цивільним, які пережили російський полон, де, з великою вірогідністю, піддавалися нелюдському ставленню і катуванню, зазнали тортур. Розглядається картина негативних наслідків для психічного здоров'я через нанесення психотравми, котрі можуть порушувати «ядро особистості»: почуття її гідності, самоцінності, приналежності до людської спільноти, розпізнавання себе як цінної особи. Наголошується, що саме ці внутрішні позиції (переконання, усвідомлення, цінності) формують уявлення людини до самої себе і визначають «Я-концепцію».

Акцентується увага на ролі соціального впливу, а саме на ролі права взагалі та прав людини, у процесі формування самоцінності. Анулювання прав людини в тому просторі, де знаходяться полонені, прояви жорстокості і вчинення насильства (заборонених нормами права в звичайному соціальному контексті нашого життя), позбавлення особи прав на захист і припинення знущань, відсутність гарантій самисфакції і покарання для кривдників – усе це чинить руйнівний вплив на психічну систему людини, котра піддається тортурам у полоні. Шкода завдається внутрішній системі самоцінності, яка може бути навіть зруйнована, що, на нашу думку, буде відповідати картині симптомів комплексного посттравматичного стресового розладу (кПТСР).

У процесі відновлення звільнених із полону і проходження психореабілітаційних курсів або надання послуг із психологічної допомоги на інших рівнях важливим убачається застосування психоедукації з метою інформування людини про її стан, його причини і наслідки, а також складання найбільш індивідуалізованого плану реабілітації. Розроблено психоедукаційну модель «Діамант самоцінності», яка схематично пояснює процес формування базового, ядерного уявлення людини про себе та своє місце у світі та висвітлює, як на цей діамант можуть вплинути негативний досвід тортур і катування в полоні. Використання цієї схеми дасть змогу краще зрозуміти, які кроки мають бути здійснені для того, щоб відновити цілісність і сутність внутрішньої самоцінності людини.

Ключові слова: звільнені з полону, полон і тортури, діамант самоцінності, людська гідність, кПТСР, «Я-концепція».

The article focuses on the topic of providing psychological assistance to individuals, citizens of Ukraine, defenders and civilians who survived Russian captivity, where they were most likely subjected to inhumane treatment and torture, and were tortured. The picture of negative consequences for mental health due to the infliction of psychotraumas, which can violate the "core of the personality": the sense of dignity, self-worth, belonging to the human community, recognition of oneself as a valuable person, is considered. It is emphasized that it is these internal positions (beliefs, awareness, values) that form a person's self-image and define the "self-concept".

Attention is focused on the role of law in general and human rights in the process of self-esteem formation. Cancellation of human rights in the space where prisoners are located, manifestations of cruelty and violence (prohibited by the law in the normal social context of our life), deprivation of the rights of a person to protection and cessation of abuse, lack of guarantees of satisfaction and punishment for offenders – all this has a devastating effect on the mental system of a person subjected to torture in captivity. Damage is done to the internal self-esteem system, which may even be destroyed, which in our opinion would correspond to the symptom picture of complex post-traumatic stress disorder (cPTSD).

In the process of rehabilitating those released from captivity and undergoing psycho-rehabilitation courses, or providing psychological assistance services at other levels, the application of psycho-education is considered important, with the aim of informing a person about his condition, its causes and consequences, as well as drawing up the most individualized rehabilitation plan. The psycho-educational model "Diamond of Self-Esteem" has been developed, which schematically explains the process of forming a basic, core idea of a person about himself and his place in the world and highlights how this diamond can be affected by the negative experience of torture and torture in captivity. Using this scheme will allow you to better understand what steps must be taken in order to restore the integrity and essence of a person's inner self-worth.

Key words: released from captivity, captivity and torture, diamond of self-worth, human dignity, cPTSD, "Self-concept".

УДК 159.09(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.19>

Борисова О.О.

к. юрид.н.,
старша викладачка кафедри загальної та диференціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Вступ. Страх військових щодо потрапляння у полон є великим, а його підґрунтя створюється історіями та свідченнями звільнених осіб про жорстокість та тортури, які вони понесли у полоні. Перебування у полоні є глибокою психологічною кризою для будь-якої особистості. Психологічні наслідки, такі як сумніви, відчуття провини, злість на себе і оточення, відчуття несправедливості, власного безсилля, можуть

супроводжувати людину все подальше життя. Полон завжди асоціюється з такими поняттями, як «страх» та «жах». За словом «полон» особистість бачить приховане слово «смерть». Події полону носять екстремальний характер, виходять за межі звичних переживань людини і викликають інтенсивний страх (жах) за своє життя, породжуючи почуття безпорадності [1, с. 20]. Відновлення людини після перебу-

вання в полоні – довготривалий та непростий процес, який має супроводжуватися комплексною підтримкою суб'єктів – надавачів медичних, соціальних, психологічних, юридичних та інших послуг із застосуванням різних державних і громадських сервісів, за підтримки спільнот та громади.

Актуальність проблеми. Станом на початок 2024 р. понад 8 тис українців, цивільних та військових, перебувають у російському полоні, і десятки тисяч людей вважаються зниклими безвісти. Міністерство внутрішніх справ має дані про 26 тис зниклих безвісти [11]. На момент написання цієї статті інформація, подана на офіційному сайті Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими, свідчить, про повернення з російського полону 3 405 громадян України. Наслідки перебування в полоні РФ мають однозначно деструктивну картину для фізичного та психологічного стану українців через порушення країною-агресором усіх існуючих міжнародних документів, регламентуючих правила поводження з полоненими. Коло негативних наслідків охоплює не лише людину, звільнену з полону, а й членів її родини, друзів і знайомих, представників різних спільнот, до яких людина належала до полону.

У сфері самоідентифікації людини внаслідок довготривалого і важкого стресу, яким є полон, утрачається відчуття цілісності, оскільки послаблюється зв'язок між я-ми-нулим, я-теперішнім і я-майбутнім. Деформується ставлення до себе, знижується самоприйняття, виникають аутоагресивні стани [14, с. 42]. Високі потреби в наданні ефективної психологічної допомоги широкому колу осіб у цьому контексті ставить певні завдання перед психологічною спільнотою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням психологічних змін, адаптаційних моделей та психотерапевтичних методів, підходів до роботи з досвідом полону і тортур присвячували увагу такі вітчизняні автори, як Г.П. Лазос [7], В.В. Апальков [1], К. Возніцина, Л. Литвиненко [9], Т. Сіренко [10]. Проблема самоцінності особистості початково розглядалася в ареалі проблеми самоставлення. Науковці переважно включають самоцінність до складу структури самоставлення, або Я-концепції особистості, при цьому зв'язки самоцінності з іншими складниками вбачаються авторами по-різному. Самоцінність виступає поняттям, взаємозамінним із самооцінкою, переживанням, що формується внаслідок оцінки особистістю самої себе, первинним поняттям щодо самоповаги або складовою частиною емоційного самоставлення (аутосимпатії), чітко відокремленою від понять самооцінки, самоповаги та самоприйняття. Сформоване почуття само-

цінності є ресурсом особистості, необхідною умовою психологічного комфорту людини, її емоційної стабільності, її розвитку та самореалізації. Несформованість самоцінності спричиняє негативні переживання, почуття невпевненості у собі, своїй здатності долати життєві труднощі та перешкоджає вибору особистістю адекватних способів взаємодії із собою та іншими [8, с. 46].

Важливим елементом самоцінності є людська гідність. Існує чимало наукових підходів до розуміння поняття та сутності людської гідності: людська гідність розглядається як одна багатьох свобод людини; гідність є позитивним правом; право людини на гідність розуміється як засадниче щодо інших її прав, оскільки воно реалізується через одночасне застосування разом з іншими правами і свободами громадян; право на людську гідність розглядається як абсолютне, тобто таке, що охороняється від усіх інших суб'єктів права, які у зв'язку із цим співіснують у певному правовому режимі [13, с. 260].

Мета дослідження – проаналізувати картину наслідків впливу перебування в полоні на психічний апарат людини та зосередити увагу на понятті внутрішньої самоцінності особи як об'єкті, на який посягає ворог, застосовуючи катування; розробити психоедукаційну модель, яка буде пояснювати за допомогою метафори «діамант самоцінності» можливі наслідки впливу тортур на зміну «Я-концепції» та базові психічні установки особи про себе.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самоцінність є ключовим поняттям та фундаментом психологічного добробуту людини. Самоцінність – це внутрішнє відчуття особою власної цінності незалежно від зовнішніх досягнень чи оцінок, повага до самої себе і прийняття своєї персони такою, якою вона є, без осуду, критики та негативного ставлення до себе. У цьому місці себе людина усвідомлює, що вона є, вона «має право бути». Це простір ментального свідчення свого існування, екзистенція.

Самоцінність є основою здорового ставлення до самого/самої себе і сприяє реалізації особистого потенціалу та відчуттю задоволення життям. Убачається доцільним більш глибоке розкриття поняття «самоцінність» через «Я-концепцію».

Становлення особистості включає у себе становлення відносно стійкого образу «Я», тобто цілісного уявлення про самого себе. Образ «Я» – складне психологічне явище, що не є простим усвідомленням своїх якостей чи сукупності самооцінок, не просто відображенням певних об'єктивних даних і незалежних від міри свого усвідомлення якостей, а соціальною установкою, ставленням особистості до самої себе, що складається з таких компонен-

тів: пізнавального – пізнання себе, уявлення про свої якості і риси; емоційного – оцінка якостей і формування самоповаги; поведінкового – практичне ставлення до себе на основі попередніх двох компонентів. «Я-концепція» відображає прояв самосвідомості, динамічну систему уявлень дорослої людини про себе. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом. Самосвідомість у психологічній літературі розглядається як складне родове утворення у структурі психіки особистості, а образ «Я» – як видове. Образ «Я» – продукт самосвідомості, тобто вияв усвідомлення й оцінки індивідом себе як суб'єкта практичної та теоретичної діяльності, ідеалів, переконань, що мотивують його активність [4, с. 132].

Самоцінність – це набір базових переконань людини про себе як про таку істоту, що достойна поваги і має право на гідне ставлення до себе. Має право на багато речей, вільна у своїх виборах і через них має владу над своїм життям, спроможна впливати вибираючи.

Самоцінність визначатиме вибори, які людина буде робити в житті; характеристики партнерів, які особа вибиратиме собі для ділових відносин і приватних стосунків. Вона впливатиме на рівень доходів і рано чи пізно вплине також на стан фізичного здоров'я: маючи низьку, порушену або знищену самоцінність, людина стане толерантною до деструктивної та/або саморуйнівної поведінки, яка знаходитиме свій прояв, наприклад, у різноманітних залежностях та недоброзичливих стосунках. Наскільки людина відчуває себе людиною, членом людської спільноти, достойною гідного ставлення до себе (поваги, врахування її інтересів та ін.), достойною розділяти і насолоджуватися здобутками цивілізації та різними ресурсами, які є в доступі. Наскільки людина відчуває себе в безпеці, маючи гарантії непорушення її приватних і соціальних кордонів, щодо відновлення свого порушеного права, якщо воно відбулося, залежить від її самоцінності. Це поняття тісно пов'язано з поняттям «гідність».

Почуття внутрішньої гідності формується у процесі контакту з іншими людьми. Спочатку – з найближчими родичами, батьками, опікунами, іншими членами родини, які мають ставитися турботливо і з повагою до дитини, її потреб та інтересів, не лишаючи дитину в постійних дефіцитах, почуття голоду, фізичного або тактильного, не створюючи загрозливих умов її безпеці, даючи змогу сформуватися правильним і здоровим кордонам особистості. Ставлення інших людей до дитини формує її внутрішній образ самої себе, як «можна» і як «треба» з нею поводитися. У перші роки життя

найближче коло формує свого роду «стандарт цінності цієї людини», якого відношення вона достойна, як можна і як не можна з нею поводитися. Якщо людина від народження не знає гідного ставлення і поважного відношення до себе як до персони, її самоцінність може не сформуватися, тому що досвід буде навчати через факти поганого ставлення, приниження, насильства – «зі мною так можна» будуть фіксувати всі внутрішні системи, не маючи альтернативної картини ставлення

Гідність формується завдяки існуванню в суспільстві гарантованої сукупності прав людини і захисту громадян від аморального та насильницького ставлення, порушення кордонів і меж, які передбачені законодавством як природні права людини, тобто такі, які вона має від народження, за фактом свого життя. Людська спільнота пройшла чималий шлях культуральної та ціннісної еволюції, маркером якої є виникнення і розвиток такого феномену, як право взагалі та концепції прав людини.

Право являє собою сукупність певних правил поведінки, які встановлюються в суспільстві для врегулювання всього спектру відносин, які існують у суспільстві (економічні, господарські, трудові, медичні, у сфері освіти, у сфері податків і фінансів, науки і техніки та ін.).

Права людини – це не просто юридичні норми, а складна, багатогранна концепція, що протягом історії набувала різних вимірів. Її трактування еволюціонувало від релігійно-етичних та філософських ідей до сучасного політико-правового дискурсу. Шлях до утвердження прав і свобод людини був тернистим. Людство крок за кроком обмежувало всевладдя держави, розширюючи коло осіб, яким гарантується рівноправність. Цей процес супроводжувався запеклою боротьбою за нові й нові ступені свободи, яка нерідко ставала каталізатором масштабних суспільно-політичних змін [5, с. 199]. Еволюція формування і розвитку такого інституту, як права людини, має свою власну історію, періодичність та цикли.

Перше покоління прав людини – громадянські та політичні права. Уважається, що права першого покоління – це основа інституту прав людини, оскільки до них відносять: право на життя, право на свободу та особисту недоторканість, право на гідність особи та ін. Друге покоління прав людини – соціальні, економічні і культурні права (право на працю, відпочинок, соціальне забезпечення, медичну допомогу, захист материнства і дитинства та ін.) – сформувалося у процесі боротьби народів за покращення свого економічного становища та підвищення культурного статусу. Третє покоління прав людини можна назвати солідарними (колективними), тобто правами всього людства – правами людини, правами народів,

правами нації, правами спільноти та асоціації: право на мир, безпеку, право на самовизначення народів тощо [2, с. 112–113]. Нині в юридичній літературі йдеться про виокремлення четвертого і навіть п'ятого покоління прав людини, до якого відносять право на: 1) використання віртуальної реальності; 2) доступ до Інтернету; 3) право на зміну статі; 4) штучне запліднення; 5) одностатеві шлюби; 6) трансплантацію органів та ін.

Але жодні права людини не існують, не «живуть» у місцях утримання наших людей, українців, у російському полоні. У класичному розумінні термінів, полон – це обмеження свободи особи, що брала участь у військових діях, із метою недопущення його до подальшої участі в них.

Опинившись у полоні, людина безпричинно піддається катуванням та тортурам. Психологічний тиск учиняється над особою через приниження особистих чеснот та якостей, брутальну лайку та постійне глузування. Голод та холод супроводжують людину протягом усього полону. Стан постійної психічної напруги зводить внутрішнє життя в'язня до примітивного рівня, а бесіди зазвичай точаться навколо їжі та думок про життя після звільнення. Єдиною втечею від такої дійсності є сон, коли надії полонених оживають. Численні свідчення ув'язнених показують, що пробудження є найжахливішою миттю протягом доби, тому що повертає їх у реальність полону [1, с. 16].

Хроніки тортур беруть свій початок далеко в історії людства. Проте безпосередня мета тортур залишається універсальною, а саме: навмисне завдати шкоду і завдавати інтенсивних страждань. Опосередковані цілі, форми та легітимність тортур зазнали значних змін протягом недавнього минулого та сьогодення. До середини вісімнадцятого сторіччя тортури мали подвійну мету: а) змусити жертву зізнатися; б) покарати злочинні вчинки. Головною метою тортур було продемонструвати могутність чинної влади та залякати населення, аби унеможливити заколот.

Нині цілі тортур можуть варіюватися: їх досі використовують як засіб тиску на політичних опонентів, щоб спровокувати зізнання, але тортури також стали формою приниження або знищення небажаних осіб. Зазнаючи тортур, людина перетворюється на жертву, що загалом призводить до втрати відчуття її внутрішньої цілісності, інтимності та приватності. Такий досвід призводить до психічних метаморфоз та колапсу у парі з відчуттям дезорієнтації ідентичності та деперсоналізації, а також страху втрати самої своєї сутності, душі або духу [7, с. 11].

Тортури – один зі способів посягання на найінтимніші межі людини. За таких обставин особи, що застосовують тортури, прагнуть не

лише до виведення полонених із ладу фізично, а й до руйнування особистості людини, намагаються знищити її гідність, щоб зменшити опір та помститися ворогові. Мета тортур – систематично «знищувати» особистість, не вбиваючи фізично. Кати намагаються знищити у жертв здатність усвідомлювати себе частиною сім'ї, суспільства, армії, а також їхні мрії, надії і плани на майбутнє. Особливого тиску зазнають патріотично налаштовані, ідейні воїни. Поняття катування містить у собі специфічний міжособистісний компонент із певними ролями – це щось, що чинять із кимось у більш безпорадній позиції з боку когось, хто знаходиться у домінуючій, контролюючій позиції. Катування є однією з найвищих форм людського страждання [9, с. 65].

«Тортури» (катування) означає будь-яку дію, якою будь-якій особі навмисне заподіюється сильний біль або страждання, фізичне чи моральне, з метою отримання від неї або від третьої особи відомостей чи зізнання, покарання її за дію, яку вчинила вона або третя особа чи у вчиненні яких вона підозрюється, а також залякати чи примусити її або третьою особою, або з будь-якої причини, заснованої на дискримінації будь-якого характеру, якщо біль або страждання заподіюються державними посадовими особами чи іншою особою, що виступає в офіційній якості, чи через їх підбурювання, чи з їхнього відома або мовчазної згоди [6]. За даними УГСПЛ (Української Гельсінської спілки з прав людини), близько 80% осіб, що були у полоні в період збройного конфлікту в Україні, піддавалися тортурам.

Досвід полону та тортур дуже впливає на психологічний стан особистості, глибоко змінює її. У людини втрачається відчуття базової довіри до світу, довіри іншим людям та порушується віра в себе. І щоб у подальшому знову відновити здатність довіряти, можуть знадобитися роки та багато підтримки.

Якщо перебування в полоні було довготривалим, це може вплинути на сприйняття часу і простору. Особливо в найближчий час після звільнення часові рамки можуть бути викривлені, минуле плутається з майбутнім, важко розрахувати час та співвідносити відстань. Надзвичайно порушені відчуття кордонів: психологічних, тілесних. Це створює відчуття втрати власної цілісності та цінності. Такі люди дуже чутливі до власних кордонів або ж, навпаки, можуть їх не відчувати і не відслідковувати кордонів інших людей.

У тих, хто пережив тортури, довгий час може зберігатися відчуття абсолютної уразливості та незахищеності, наприклад: «У мене таке відчуття, що в мене немає шкіри» [10, с. 14].

Унаслідок довготривалої травматизації можуть розвиватися симптоми помірно-тяжкого депресивного розладу, тривожні роз-

лади, надмірний страх смерті, панічні розлади що супроводжуються панічними атаками, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР, КПТСР), психоз. Також часто виникають проблеми з пам'яттю, увагою, можуть розвиватись амнезії, схильність до завдання собі шкоди, суїцидальні нахили, зловживання психоактивними речовинами задля уникання та заперечення травматичних спогадів. Труднощі з регуляцією емоцій, болючі спогади, жажіття. Душевний біль часто переходить у соматичні прояви і проявляється у різноманітних психосоматичних захворюваннях.

Чинники, що впливають на рівень травмизації людей, звільнених із полону:

- попередній досвід;
- рівень фізичної та психологічної підготовки, мотивація (якщо людина знає, заради чого, вона витримає будь-яке випробування);
- умови та термін утримання;
- вплив перебування в полоні на сім'ю;
- жорстокість та тривалість тортур;
- обставини звільнення;
- наявність або відсутність підтримки з боку інших людей;
- вік потерпілої особи [9, с. 67].

Весною цього року Кабінет Міністрів України прийняв Постанову № 296 «Про затвердження Порядку проведення відновлювальних (постізоляційних, реінтеграційних) заходів, заходів з адаптації, підтримки (супроводу) осіб, стосовно яких установлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України, після їх звільнення», яка закріплює таке: Міноборони, МВС, СБУ (за згодою), Управлінням державної охорони (за згодою), Службою зовнішньої розвідки (за згодою) визначаються центри для надання медичної, реабілітаційної та психологічної допомоги та проведення реінтеграційних заходів та заходів із відновлення звільнених оборонців України (далі – центри реінтеграції); МОЗ визначаються заклади охорони здоров'я для надання медичної, реабілітаційної та психологічної допомоги звільненим цивільним особам; Мінсоцполітики визначаються надавачі соціальних послуг для задоволення потреб звільнених осіб у соціальних послугах; Міноборони затверджуються єдині типові протоколи реінтеграційних заходів, декомпресії (постізоляційної) [12].

Також Постанова містить указівки щодо організації надання психологічної допомоги особам, звільненим із полону (пункти 22–29). Так, згідно з її нормами, *психологічна допомога звільненим оборонцям України передбачає проведення первинного психодіагностичного обстеження; формування індивідуального плану психологічного супроводу, що базується на принципах постізоляційного відновлення; проведення декомпресії (постізоляційної); роботу з членами сімей звільнених оборон-*

ців України, зокрема встановлення контакту із сім'ями та близькими, інформування про їхню роль і допомогу в процесі реінтеграції, отримання від них додаткової інформації щодо психологічних особливостей звільнених оборонців України; осмислення звільненими оборонцями України досвіду перебування в ізоляції, зокрема травматичного або потенційно травматичного досвіду; у разі наявності психологічного розладу проведення терапевтичних утручань із використанням специфічних для конкретних проблем/розладів міжнародних стандартизованих інструментів обстеження та оцінки (шкали/тести/опитувальники) та/або визначення прогнозу за результатами психодіагностичного обстеження для переведення звільнених оборонців України до суб'єкта надання послуг, який надає психологічну допомогу іншого рівня; підготовку звільнених оборонців України до повернення у сім'ю; підготовку звільнених оборонців України до спілкування з представниками медіа; проведення підсумкової діагностики та визначення за її результатами наявності психологічного або психічного розладу, що потребує спеціалізованого супроводу, а також рівня психосоціальної дезадаптації, можливості чи необхідності отримання психологічних послуг амбулаторно та/або дистанційно; визначення разом із лікарем-психіатром потреби у фармакотерапії та призначенні медикаментозного лікування психічних розладів; у разі потреби перенаправлення до фахівців із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, які спеціалізуються на постізоляційному відновленні або травмотерапії (відповідно до потреби) за місцем проживання (перебування) звільнених оборонців України або дистанційно.

Важливою частиною психореабілітаційного процесу є психологічна просвіта, або психоедукація, як одна з психологічних послуг, що може надаватися під час постізоляційних, реінтеграційних заходів та відновлювального періоду. Про психоедукацію взагалі та психоедукаційні моделі зокрема ми вже писали в інших публікаціях [3], зараз варто відзначити, що використання психоедукаційної моделі як комплексного блоку заздалегідь підготовленої та узгодженої інформації, котра супроводжується візуалізацією у вигляді простого малюнку або схеми, є зручним як для надавача психопослуг, так і для їх отримувача.

Запропонована нижче психоедукаційна модель «Діамант самоцінності» також складається з трьох елементів: лінгвістичного опису моделі, прикладів, малюнку. У теоретичній частині психолог пояснює отримувачу/отримувачці психопослуг сутність поняття «самоцінність».

Ми пропонуємо уявити собі діамант, кожна грань якого – це переконання/уявлення

людини про себе. І добре, якщо сукупність цих переконань має позитивний сенс – підтверджують цінність персони у власних очах. Людина «знає», що вона хороша, красива, добра, розумна, має підтримку інших людей, достойна всього найкращого у цьому житті, її кохають, її поважають, слухають і захищають, про неї дбають. Людина знає, що вона – розумна жінка або – хороший чоловік. Поважний та авторитетний спеціаліст, визнаний фахівець у своїй сфері. Або думає про себе, що доброзичлива, проте вміє дбати про власні кордони, не дасть себе образити, а якщо так станеться – буде себе захищати.

Кожна грань діаманту – важлива нота в мелодії нашої ідентичності. Людина – це багато чого, у тому числі те, що вона про себе думає, що про себе знає і як до себе ставиться. Самоцінність визначає якість життя людини, і внутрішнього, і зовнішнього, тому дуже важливо, щоб цей діамант витримував впливи обставин життя, які «зустрічають» персону з досвідом зневаги та поганого ставлення до себе, з боку інших людей або організацій, спільнот.

Такий негативний досвід може, метафорично висловлюючись, забруднити діамант, притушити його сяйво. Коли людина зіштовхується із систематичним позбавленням прав, із насильством на свою адресу, приниженням гідності, коли їй завдають фізичних ушкоджень, не маючи жодного впливу на таку ситуацію, будучи не в змозі захистити себе, тому що взагалі нема влади над власним життям, – вона стає жертвою та потерпілим/ою цих обставин і людей. Важко цінувати себе, коли тебе не цінують інші, ба більше, цілеспрямовано завдають шкоди. Виявляється, так можна зробити, людина може почати думати: «зі мною так можна, то чи людина я взагалі після цих знущань?».

У найгіршому разі Діамант самоцінності може не витримати жорстокого впливу і в якийсь момент розколотися (зруйнуватися, розбитися). Утрата цілісності цієї психічної структури, на нашу думку, відповідає характеристикам і картині комплексного посттравматичного стресового розладу (кПТСР). Людина внутрішньо «розколюється» і перестає вважати себе рівною іншим, утрачає віру у свою гідність, ставить до себе як до «брудної», «недостойної», «узагалі більше не людина після того, що зі мною зробили», «я не маю право на гідне життя», «я не маю права бути», «не маю права на стосунки», «не маю права на щастя».

Це наслідки порушення глибинної, базової ідентичності, на рівні: «Я – Є. Я Є Я. Я Є ТАКИМ/ОЮ ЯК Я Є. І ЦЕ – ОК». Таке ураження ядра особистості буде потребувати довготривалої роботи з покрокового відновлення цілісності, і ця робота не буде простою. Проте «складно» – не означає «неможливо». Люди

раняться, інколи навіть «ламаються» в деструктивних обставинах і контактах з іншими людьми (жорстокими, садистичними, психічно/морально порушеними і хворими). Але для зцілення і відновлення потрібні також люди – уважні, турботливі, добрі, терплячі, дбаючи, поважаючи. Люди руйнують... І люди відновлюють. Зцілення ран від контактів із «поганими» можливо лише в контакт з «хорошими».



Рис. 1. «Діамант Самоцінності»

Висновки і перспективи подальших досліджень. Самоцінність програмує ставлення людини до самої себе і формує контури тих можливостей, які особа вважатиме доступними для себе в житті. Чи вірить людина в те, що має право на доступ до різноманітних ресурсів? Чи дозволяє собі приймати допомогу від інших? Чи шукає можливостей розвитку та радіє новим перспективам? Чи, навпаки, ігнорує та відкидає пропозиції, нехтує вдалими моментами, відмовляється від допомоги і підтримки, упускає шанси, саботує власний успіх, робить грубі помилки, не аналізуючи свій досвід і не шукаючи можливості покращення якості свого життя, зовнішнього і внутрішнього, відмовляється від стосунків.

Нелюдське ставлення до людей у полоні і цілеспрямована атака на почуття гідності через постійне приниження, насильство, тортури можуть вплинути на глибинні психічні структури особистості, змінивши її самосприйняття і ставлення до себе як до персони, достойної хорошого життя і розвитку, змінити її «Я-концепцію». Культивування почуттів приниженості, зламаності, безпорадності, безсилля – одна із цілей катів, їхня мета – загнати свідомість людини у стан жертви і залишити там на завжди. Звільнення людей фактично з полону не гарантує їх внутрішнього «звільнення від стану жертви», люди можуть почува-

тися зламаними і переможеними, лишаючись у психологічному полоні надалі.

Відновлення самоцінності – одне з головних завдань психологічної реабілітації після звільнення з полону цивільних осіб та оборонців/оборонцеві України. Існує актуальна потреба досліджень у цій сфері, які дадуть змогу сформулювати алгоритми роботи зі стабілізації психоемоційного стану і зцілення порушень в «Я-концепції» ядра особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Апальков В.В. Психологія поведінки військовослужбовця в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2(55). С. 14–22. DOI: 10.33099/2617-6858–20–55–2–14–22
2. Болдіжар С. Еволюція четвертого покоління прав людини у сфері охорони здоров'я. *Підприємницьке господарство і право*. 2020. № 6. С. 110–116. DOI: <https://doi.org/10.32849/2663-5313/2020.6.20>
3. Борисова О.О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 3. С. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.1>
4. Зінченко С.В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз – Україна: освіта дорослих* : збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні. Київ ; Ніжин, 2015. С. 131–135.
5. Костенко І.В., Линник В.П. Генезис прав людини. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Право»*. 2024. Вип. 82. Ч. 1. С. 198–202. DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.82.1.29>
6. Конвенція проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження і покарання https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_085#Text
7. Лазос Г.П. Психотерапія постраждалих внаслідок тортур: огляд сучасних досліджень та психотерапевтичних моделей. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 3. Вип. 13. С. 8–46.
8. Миколенко Н.В. Проблема самоцінності особистості у психологічній теорії та практиці. *Психологія і педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання теорії і практики* : збірник наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса, 17–18 грудня 2021 р. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2021. 204 с.
9. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с.
10. Возніцина К., Сіренко Т. Особливості роботи з пацієнтами, які пережили полон та тортури, сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом. Рекомендації для фахівців медичної сфери. Київ, 2023. 50 с.
11. Понад 8 тисяч українців досі перебувають у російському полоні – Координаційний штаб. https://lb.ua/society/2024/01/24/595269_ponad_8_tisyach_ukraintsiv_dosi.html
12. Про затвердження Порядку проведення відновлювальних (постізоляційних, реінтеграційних) заходів, заходів з адаптації, підтримки (супроводу) осіб, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України, після їх звільнення : Постанова Кабінету Міністрів України № 296 від 15.03.2024.
13. Розвадовський В.І. Людська гідність як конституційна цінність та принцип правової держави. *Людська гідність і права людини як основа конституційного устрою держави* : збірник тез наук.-практ. конф., 19–20 жовтня 2018 р. Хмельницький : Хмельницький університет управління та права, 2018. С. 259–266.
14. Титаренко Т.М. Теоретико-методологічні засади соціально-психологічної реабілітації особистості в умовах пролонгованої травматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39. С. 39–50.

РОЛЬ РЕЛІГІЙНОСТІ В КОНТЕКСТІ СЕСУАЛЬНИХ УСТАНОВОК ОСОБИСТОСТІ

THE ROLE OF RELIGIOSITY IN THE CONTEXT OF SEXUAL ATTITUDES OF PERSONALITY

У статті здійснено аналіз ролі релігійності крізь призму різних сексуальних установок особистості. Окреслено, що релігійні вірування та практики продовжують відігравати важливу роль у формуванні моральних, етичних та поведінкових аспектів життя особистості, включаючи сексуальні установки. В умовах глобалізації та зміни суспільних норм дослідження впливу релігійності на формування сексуальних установок сприяє глибшому розумінню того, як релігійні погляди можуть як підтримувати, так і обмежувати прояви сексуальності.

Було проведено крос-секційне дослідження протягом січня-березня 2024 р. У дослідженні взяв 151 учасник віком 18–45 років, із них 82 чоловіки і 69 жінок. Опитування складалося з авторської анкети, Короткої шкали сексуальних установок (Brief Sexual Attitudes Scale), Релігійного індексу Дюка (Duke Religion Index) та шкали Сприйняття Божого погляду на секс (Perception of God's View of Sex).

Визначено, що чим нижча в людей релігійність, тим більше вони схильні сприймати секс як легку розвагу, яка не потребує відповідальності та допомагає задовольнити лише фізіологічні потреби. Натомість зі зростанням релігійності підвищується ставлення до сексу як до найближчої форми єднання між двома людьми, яка несе в собі глибокий сенс. Виявлено, що релігійність виступає предиктором таких сексуальних установок, як єднання, ставлення до сексу як до інструменту та вседозволеності у сексуальній поведінці. Окрім цього, зазначено, що чоловіки загалом схильні більше сприймати секс як пригоду без особливих зобов'язань на відміну від жінок.

Резюмовано, що релігійність відіграє важливу роль у сексуальних установках особистості. Вона може як підтримувати, так і обмежувати різні сексуальні практики. Дослідження ролі релігійності в контексті сексуальності дає змогу не лише краще зрозуміти внутрішні мотивації та переконання індивідів, а й сприяє розвитку більш толерантного та усвідомленого підходу до питань сексуальності у суспільстві.

Ключові слова: сексуальні установки, релігійність, сприйняття Божого погляду на секс, єднання, контроль народжуваності, вседозволеність, секс як інструмент.

The article provides an analysis of the role of religiosity through the lens of various sexual attitudes of individuals. It outlines that religious beliefs and practices continue to play a significant role in shaping the moral, ethical, and behavioral aspects of an individual's life, including sexual attitudes. In the context of globalization and changing societal norms, the study of the influence of religiosity on the formation of sexual attitudes helps deepen the understanding of how religious views can both support and limit the expression of sexuality.

A cross-sectional study was conducted from January to March 2024, involving 151 participants aged 18–45, of whom 82 were men and 69 were women. The survey consisted of an original questionnaire, the Brief Sexual Attitudes Scale, the Duke Religion Index, and the Perception of God's View of Sex scale.

It was determined that the lower an individual's religiosity, the more they tend to perceive sex as a casual activity that does not require responsibility and serves primarily to satisfy physical needs. On the other hand, with increasing religiosity, individuals develop a view of sex as the closest form of union between two people, carrying a deep meaning. It was found that religiosity acts as a predictor of such sexual attitudes as communion, instrumentality, and permissiveness in sexual behavior. Additionally, it was noted that men are generally more inclined to view sex as an adventure without significant obligations, in contrast to women.

In conclusion, religiosity plays an important role in shaping an individual's sexual attitudes. It can both support and limit various sexual practices. The study of the role of religiosity in the context of sexuality not only helps to better understand individuals' internal motivations and beliefs but also promotes the development of a more tolerant and informed approach to sexuality in society.

Key words: sexual attitudes, religiosity, perception of God's view of sex, sexual communion, birth control, sexual permissiveness, sexual instrumentality.

УДК 159.922.1:291.1:17.025.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.20>

Венгер І.Б.

студентка IV курсу кафедри психології і психотерапії
ЗВО «Український католицький університет»

Завада Т.Ю.

к.психол.н., доцентка,
доцентка кафедри психології і психотерапії
ЗВО «Український католицький університет»

Актуальність дослідження ролі релігійності у сексуальних установках особистості зумовлена значним інтересом до взаємозв'язку між релігією та сексуальністю у сучасному суспільстві. Наукові дослідження показують, що релігійність може суттєво впливати на формування сексуальних установок, регулюючи моральні та етичні межі, а також визначаючи прийнятність певних сексуальних практик. Наприклад, дослідження, проведене у США, виявило, що високий рівень релігійності корелює з консервативнішими сексуальними установками та більшою схильністю

дотримуватися традиційних норм щодо сексуальної поведінки [17; 24].

Водночас у контексті глобалізації та зміни соціальних норм роль релігії у сексуальних установках стає ще більш важливою для розуміння сучасних суспільних процесів. Дослідження, проведені в європейських країнах, демонструють, що релігійні переконання можуть як обмежувати, так і сприяти сексуальній свободі залежно від рівня релігійної залученості та соціального контексту [4; 20]. Таким чином, вивчення ролі релігійності у формуванні сексуальних установок у українському

контексті є актуальним і визначає мету нашого дослідження.

Виклад основного матеріалу. Сексуальні установки відображають переконання людини щодо сексуальності, які проявляються в її поведінці [25]. Американська психологічна асоціація визначає сексуальні установки як «цінності та переконання щодо сексуальності» (American Psychological Association [APA], 2018) на які впливають різні чинники: культура, сексуальна освіта, сімейні погляди на сексуальність та попередній сексуальний досвід.

Своєю чергою, сексуальні установки також мають значний вплив на перший сексуальний досвід [26] та визначають схильність до ризикованої сексуальної поведінки, що підвищує ризик захворювань, які передаються статевим шляхом [7; 15].

Формування сексуальних установок є ключовим етапом статевого дозрівання підлітків. За даними Національного центру медичної статистики, 55% підлітків у США до 18 років мали досвід сексуальних стосунків (NCHS, 2017), а в Україні цей показник становить 49% [1]. Середній вік першого статевого досвіду в Україні, згідно з дослідженням UNFPA, становить 15,1 року [2]. Підлітки отримують інформацію про сексуальність переважно з Інтернету та медіа, тоді як батьки та вчителі рідко виступають джерелом знань, що впливає на формування їхніх сексуальних установок [2].

Важливим чинником, що впливає на формування сексуальних установок, є релігійність [3; 12]. Із попередніх досліджень відомо, що високий рівень внутрішньої релігійності (за якої релігійність є самоціллю незалежно від інших вигод) пов'язаний із більш консервативними сексуальними установками [6]. Люди з глибокою духовністю та релігійністю менш схильні вважати прийнятним випадковий або безтурботний секс [19; 21]. Проте, з іншого боку, атеїсти не завжди мають більш ліберальні сексуальні переконання [5]. Як і сексуальні установки невіруючих не виявляються більш інструментальними, ніж віруючих [16].

Релігійна приналежність часто пов'язана з моральними та поведінковими установками, що безпосередньо впливають на сексуальність [23]. Дослідження показують, що релігійні підлітки менш імовірно матимуть сексуальний досвід, аніж нерелігійні [3]. Часте відвідування релігійних служб суттєво відтермінує перший статевий акт [12], а молодь із високим рівнем особистої релігійності найменш схильна до сексуальних стосунків, навіть у відданих (нешлюбних) відносинах [8].

Дослідники розрізняють різні види релігійності. Г. Олпорт та Дж. Росс (1967) визначають внутрішню релігійність, яка виражає глибоке особисте переживання, та зовнішню, що використовується для досягнення соціальних

цілей [6]. Кеніг, Паркерсон та Мідон (1997) розглядають релігійність як тривимірне явище, включаючи організаційну, неорганізаційну та внутрішню релігійність [14]. Отже, відвідування релігійних заходів і «важливість релігії» можуть мати різне значення щодо сексуальних знань та ставлення до них [18].

Статева належність, своєю чергою, також відіграє важливу роль у сексуальних установках. Дослідження показують, що чоловіки отримують вищі оцінки за такими сексуальними установками, як всездозволеність та використання сексу як інструменту, тоді як статевих відмінностей за показниками контролю народжуваності та єднання не спостерігається [5; 22]. У жінок релігійність частіше асоціюється з менш інструментальним підходом до сексу, у якому акцент робиться на задоволенні партнера [19]. Жінки також схильні уникати втручання в природний репродуктивний цикл, що відображається в їхніх поглядах на контроль народжуваності. У чоловіків релігійність має менший вплив на сексуальні установки, що підкреслює різницю в тому, як релігія формує сексуальні цінності в різних статей [5]. Також установлено, що релігійність може негативно впливати на використання методів контрацепції серед одружених людей, що може бути пов'язано з підготовкою до батьківства [19].

Методи та процедура дослідження. Дослідження мало крос-секційний дизайн, і збір даних відбувався протягом січня-березня 2024 р. у формі онлайн-опитування. Google-форма містила інформовану згоду, на основі якої особи приймали рішення про участь у дослідженні. Участь була добровільною та анонімною. Перед початком опитування було поінформовано про мету і цілі дослідження.

Група досліджуваних. У дослідженні взяла участь 151 особа віком 18–45 років (Mean = 23,4; SD = 4,99), серед яких 82 (54,3%) – чоловіки, 69 (45,7%) – жінки. 123 особи мали досвід сексуальних стосунків, 27 осіб – не мали. Опрацювання отриманих даних указує, що перші знання про секс більшість респондентів відбувалися «через Інтернет, журнали, книги» – 46,4% та «від друзів» – 44,4%. Рідко досліджувані вказували джерелом знань батьків (6%), інших членів сім'ї (1%) або вчителів у школі (1%). Інші демографічні дані представлено в табл. 1.

Методики дослідження

1. Анкета, що містила інформацію про вік, стать, освіту, наявність досвіду сексуальних стосунків, сімейний статус, особливості сімейної релігійності досліджуваних тощо.

2. Шкала сексуальних установок (The Brief Sexual Attitudes Scale) / К. Хендрік, С. Хендрік, Д. Райх. Опитувальник складається з 23 тверджень, які відображають різні переконання та погляди особистості щодо

Характеристика групи досліджуваних

	Критерій	Кількість	Процентне співвідношення
Освіта	Загальна середня	10	6.6%
	Незакінчена вища	51	33.8%
	Вища (магістр/бакалавр)	84	55.6%
	Професійно-технічна	4	2.6%
	Науковий ступінь	2	1.3%
Діяльність	Навчаються	37	24.5%
	Працюють	53	35.1%
	Поєднують роботу і навчання	44	29.1%
	Перебувають у декреті	13	8.6%
	Не працюють і не навчаються	4	2.6%
Діти	Є	26	17.2%
	Немає	123	81.5%
	Актуальна вагітність	2	1.3%
Сімейний статус	Перебувають у романтичних стосунках	43	28.7%
	Проживають спільно з партнером	19	12.7%
	Одружені/заміжні:	44	29.3%
	Мали досвід романтичних стосунків у минулому	29	19.3%
	Не мають досвіду романтичних стосунків	15	10%

сексуальної поведінки [9]. Кожне твердження досліджуваному слід оцінити за п'ятибальною шкалою, де 1 – абсолютно не погоджуюсь; 2 – скоріше не погоджуюсь, ніж погоджуюсь; 3 – важко відповісти; 4 – скоріше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь; 5 – абсолютно погоджуюсь. У результаті твердження утворюють чотири субшкали сексуальних установок: «Вседозволеність» (наприклад, «Найкращий секс – це секс без жодних зобов'язань»), «Контроль народжуваності» (наприклад, «Контроль народжуваності є частиною відповідальної сексуальності»), «Єднання» (наприклад, «Сексуальний контакт між двома глибоко закоханими людьми є найвищою формою людської взаємодії») та «Ставлення до сексу як до інструменту» (наприклад, «Основна мета сексу – отримати власне задоволення»). Що вищий бал отриманий у сумі, то більш виражена сексуальна установка. Для цього дослідження опитувальник був перекладений на українську мову. Показники внутрішньої узгодженості Альфа Кронбаха субшкал опитувальника становили: «Вседозволеність» – 0,89, «Контроль народжуваності» – 0,78, «Єднання» – 0,65 та «Ставлення до сексу як до інструменту» – 0,64.

3. Релігійний індекс Дюка (The Duke Religion Index) / Кеніг, Паркерсон та Мідон. Опитувальник складається з п'яти запитань, відповіді на які досліджуваному слід вибрати із запропонованого переліку [14]. Перше запитання стосується організаційної або публічної

релігійності (наприклад, «Як часто ви відвідуєте церкву чи інші релігійні зібрання?»); друге запитання – неорганізаційної або приватної релігійності (наприклад, «Як часто ви проводите час у приватних релігійних справах, таких як молитва, роздуми або вивчення Біблії? »), а три останні запитання – внутрішньої релігійності (наприклад, «Мої релігійні переконання – це те, що насправді лежить в основі всього мого підходу до життя»), які визначає ступінь особистої релігійної мотивації. Що вищий бал отримує досліджуваний, то вищий показник релігійності у нього. Опитувальник був перекладений українською мовою для досягнення мети цього дослідження. Показник внутрішньої узгодженості Альфа Кронбаха становить 0,95.

4. Опитувальник сприйняття Божого погляду на секс (Perception of God's View of Sex). Опитувальник пов'язаний зі сприйняттям Божого погляду на секс і вимірює ступінь віри в те, що Бог має позитивні чи негативні бачення на сексуальну активність [27]. Методика містить шість тверджень, які слід оцінити за п'ятибальною шкалою, де 1 – абсолютно не погоджуюсь; 2 – скоріше не погоджуюсь, ніж погоджуюсь; 3 – важко відповісти; 4 – швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь; 5 – абсолютно погоджуюсь. Три твердження відображають схвальний погляд Бога на секс у подружжі (наприклад, «У шлюбі сексуальність є Божим даром, і тому нею слід насолод-

жуватися»), а три інших – обернені і відображають обмежувальний погляд Бога на секс («Бог створив секс лише для продовження роду»). Сума балів за всіма твердженнями вимірює рівень сприйняття Божого погляду на секс як схвального. Показник внутрішньої узгодженості Альфа Кронбаха становить 0,71.

Статистичне опрацювання даних. У цьому дослідженні дані опрацьовувалися за допомогою статистичної програми Jamovi 2.3.21. Спершу шкали перевірялися на узгодженість із нормальним розподілом за допомогою критеріїв асиметрії та ексцесу. Результати вказують, що більшість тверджень опитувальника знаходиться в межах нормального розподілу (показники асиметрії – у межах ± 2 , а ексцесу – ± 7), [13]. Тому для статистичного опрацювання даних було використано параметричні методи.

Результати дослідження

Зв'язок між релігійністю та сексуальними установками

Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона вказують на обернений зв'язок між загальним індексом релігійності та такими сексуальними установками, як «Вседозволеність» ($r = -0,71, p < 0,001$) і «Ставлення до сексу як до інструменту» ($r = -0,45, p < 0,001$). Також існує прямий зв'язок між індексом релігійності та сексуальною установкою «Єднання» ($r = 0,31, p < 0,001$).

Різні типи релігійності також пов'язані із сексуальними установками. Існує обернений зв'язок між організаційною (або публічною), неорганізаційною (або приватною), внутрішньою релігійністю та «Вседозволеністю» (r в межах

$-0,691 - -0,72, p < 0,001$) і ставленням до сексу як до інструменту (r в межах $-0,31 - -0,36, p < 0,001$). Прямий зв'язок спостерігається між типами релігійності та ставленням до сексу, як до «Єднання» (r в межах $0,297 - 0,381, p < 0,05$), рис. 1.

Ба більше, результати регресійного аналізу вказують, що загальний індекс релігійності є предиктором сексуальних установок. Зокрема, нижчий показник релігійності на 49% виступає предиктором «Вседозволеності» ($R^2 = 0,486, p < 0,001, F = 141$) і на 12% є предиктором «Ставлення до сексу як до інструменту» ($R^2 = 0,123, p < 0,001, F = 20,9$). З іншого боку, вищий показник релігійності (зокрема, внутрішньої релігійності) є предиктором сексуальної установки «Єднання». Отримані дані говорять про 8% внеску ($R^2 = 0,081, p < 0,001, F = 13,3$). Зазначимо, що наші результати не підтвердили ролі релігійності (як предиктора) щодо сексуальної установки «Контроль народжуваності».

Сприйняття Божого погляду на секс як більш схвального позитивно корелює із сексуальною установкою «Єднання» ($r = 0,312, p < 0,001$), рис. 2.

Під час статистичного аналізу було також виявлено обернений зв'язок між сексуальною установкою «Вседозволеність» та віком ($r = -0,322, p < 0,001$).

Дослідження статевих відмінностей у сексуальних установках та релігійності

Результати порівняльного аналізу t-тесту Стьюдента вказують, що існують статеві відмінності лише у сексуальній установці «Все-



Рис. 1. Взаємозв'язок сексуальних установок та релігійності

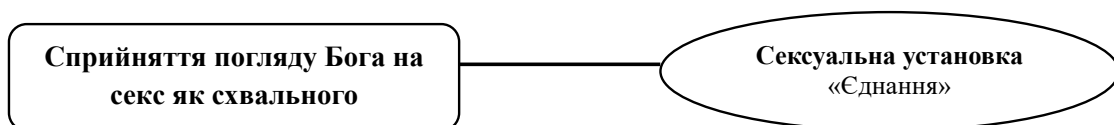


Рис. 2. Зв'язок сприйняття погляду Бога на секс із сексуальними установками

дозволеність» ($p=0,000$). Зокрема, чоловіки загалом мають значно вищі показники за цією сексуальною установкою, ніж жінки.

Окрім сексуальних установок, чоловіки демонструють значно нижчі показники релігійності, ніж жінки ($p=0,000$). Причому ці статеві відмінності стосуються всіх типів релігійності: організаційної ($p=0,000$), неорганізаційної ($p=0,000$), внутрішньої ($p=0,000$). Також існує різниця між сексуальними установками людей, у яких є діти, і тих, у кого немає дітей ($p=0,001$). Загалом особам, у яких є діти, притаманні нижчі показники сексуальної установки «Вседозволеність» ($p=0,001$) та дещо вищі показники сексуальної установки «Єднання» ($p=0,000$).

Дискусія результатів

Дане дослідження проводилося з метою визначення ролі релігійності в контексті сексуальних установок осіб. Загалом отримані результати вказують, що релігійність взаємопов'язана із сексуальними установками. Що більше значення для людини має релігійність, то більш вона орієнтована на єднання у стосунках (зокрема, сексуальних) і то менш використовує сексуальну активність лише як інструмент досягнення сексуального задоволення і практикує сексуальну вседозволеність. У цьому контексті вседозволеність передбачає емоційно незалучені, короткотривалі сексуальні контакти, без зобов'язань. Таким чином, релігійність взаємопов'язана з тими сексуальними установками, які більш орієнтовані на стосунок, і задоволення спільних потреб, аніж лише індивідуальних.

Наші результати узгоджуються з іншими дослідженнями, у яких також підтверджується, що вседозволеність у сексуальних стосунках обернено пов'язана з релігійністю [16; 19]. Проте більш неоднозначні результати отримуємо щодо установки використання сексу як інструменту. Існують дослідження, у яких підтверджуються наші результати і повідомляється про негативний зв'язок цієї установки з релігійністю [19], проте також є такі дослідження, у яких цього зв'язку не спостерігається [16; 21].

Наші результати також узгоджуються з дослідженням Мюррей, Чіарроккі та Мюррей-Свонк [21]. Автори зазначають, що вища релігійність та духовність пов'язані з більш сприятливим ставленням до сексуального єднання. Люди із сильними релігійними та духовними переконаннями зазвичай сприймають секс не лише як фізичний акт, а й як спосіб досягнення глибокого емоційного та духовного зв'язку між партнерами.

Незважаючи на дані, що більш релігійні люди можуть менше контролювати народжуваність [19], у нашому дослідженні цей зв'язок не був підтверджений. У дослідженні Марціневова та Загорцова (2020) був виявлений обер-

нений зв'язок між цими двома аспектами, але лише серед одружених людей [19]. Це також може пояснювати різницю і в наших результатах, оскільки більшість респондентів у нашому дослідженні були неодружені.

Проведене дослідження підтверджує не лише взаємозв'язок між релігійністю і сексуальними установками, а й доводить роль релігійності як предиктора таких сексуальних установок, як «Вседозволеність», «Ставлення до сексу як до інструменту» та «Єднання», але не сексуальної установки «Контроль народжуваності». Іншими словами, якщо людина релігійна, то можна передбачити, що вона, ймовірно, не буде сприймати секс як легковажну розвагу без серйозних стосунків. Причому встановлено, що саме внутрішня релігійність має найбільше значення на установку єднання в стосунку. У цілому суттєвий вплив релігійності на сексуальні установки узгоджується з попередніми дослідженнями, які демонструють схожі висновки [10; 11].

Що старшою є людина, тим менше вона схильна бачити секс як просто легковажну пригоду. Імовірно, отримані результати пов'язані з тим, що з віком людина зазвичай набирається більше досвіду, що включає як особисті стосунки, так і взаємодію із соціальними нормами та очікуваннями. Зрілість приносить більш глибоке розуміння власних потреб, бажань та цінностей, що впливає на сприйняття сексу як складного та важливого аспекту життя. У молодості, коли особистість тільки формується, секс може сприйматися легковажно, як частина експериментів і пошуку ідентичності. Із віком цей погляд часто змінюється на більш усвідомлений, де секс стає не просто фізичним актом, а складовою частиною емоційної та духовної близькості з іншою людиною.

Окрім того, старші люди можуть мати більш розвинуті моральні та етичні переконання, що впливають на їхню оцінку сексуальної поведінки. Вони можуть більше цінувати глибокі, стійкі стосунки та менше цікавитися короткостроковими зв'язками, оскільки для них важливіші емоційна стабільність та взаєморозуміння.

Стосовно статевих відмінностей, то у чоловіків показники «вседозволеності» у сексуальних установках вищі, ніж у жінок. У інших дослідженнях також знаходимо подібні результати, які вказують на те, що чоловіки у цілому більш схильні до легковажного ставлення до сексу без відповідальності порівняно з жінками [5; 22]. Наше дослідження показало, що як чоловіки, так і жінки можуть однаково сприймати секс або як інструмент для власного задоволення, або, навпаки, як форму глибокого зв'язку між партнерами, причому жодна із цих установок не є більш характерною для якоїсь однієї статі.

Також не було виявлено суттєвих відмінностей у тому, хто з більшим відповідальним ставленням підходить до контролю народжуваності: чоловіки чи жінки, хоча результати показують незначну тенденцію до того, що чоловіки надають цьому питанню трохи менше уваги.

Висновки. Метою цієї роботи було дослідження зв'язку між сексуальними установками осіб та їхньою релігійністю. Дослідження сексуальних установок та впливу на них такого чинника, як релігійність, є важливим напрямом, оскільки ці установки визначають особливості сексуальної поведінки, яку особа реалізує у своєму житті [26]. Високий рівень релігійності часто пов'язаний із більш консервативними поглядами на сексуальність, тоді як низька релігійність може сприяти легковажному ставленню до сексу як до пригоди без зобов'язань. Таке ставлення, своєю чергою, може відобразитися в ризикованій сексуальній поведінці, що збільшує ймовірність небажаної вагітності та зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.

Результати нашого дослідження показують, що релігійність на 49% прогнозує негативне ставлення до всюдозволеності у сексуальному житті. Також важливим надбанням роботи є те, що релігійність прогнозує ставлення до сексу не як до інструменту задоволення власних потреб, а як до способу єднання пари. Окрім того, виявлено, що з віком рівень легковажного ставлення до сексу знижується, що може бути пов'язано з прагненням до побудови міцних, довірливих стосунків. Проте не було виявлено значних відмінностей між чоловіками та жінками у ставленні до сексу як до джерела задоволення або як до глибокого зв'язку. Це вказує на необхідність подальших досліджень, зокрема на українській вибірці, для кращого розуміння впливу релігійності та інших чинників на сексуальні установки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Для 44% мешканців України секс є важливою частиною життя –соціопитування КМІС. *Київський міжнародний інститут соціології*. 2013. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=144&page=2&t=8>.
2. Обізнаність та ставлення вчительської спільноти і батьків до комплексної сексуальної освіти. *UNFPA Україна*. 2020. 26 листопада. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/SCEResearch>.
3. Adamczyk, A., Felson, J. Friends' religiosity and first sex // *Social Science Research*. 2006. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2005.04.003>.
4. Adamczyk, A., Hayes, B.E. Religion and sexual behaviors: Understanding the influence of Islamic cultures and religious affiliation for explaining sex outside of marriage. *American Sociological Review*. 2012. Т. 77. № 5. P. 723–746. DOI:10.1177/0003122412458672.
5. Ahrold, T.K., Farmer, M.A., Trapnell, P.D., Meston, C.M. The Relationship Among Sexual

Attitudes, Sexual Fantasy, and Religiosity. *Archives of Sexual Behavior*. 2010. 3 квітня. URL: <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9621-4> (дата звернення: 27.08.2024).

6. Allport, G., Ross, J.M. Personal Religious Orientation and Prejudice // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1967. Т. 5. P. 432–443. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/h0021212>.

7. Armstrong, J., Thorpe, S., Williams, D. Sexual Attitudes, Religious Commitment, and Sexual Risk Behaviours among College-Aged Women. *Journal of Gender Studies*. 2021. Т. 30. № 8. P. 875–886. DOI: <https://doi.org/10.1080/09589236.2020.1838888>.

8. Barry, C.M., Willoughby, B.J., Clayton, K. Living Your Faith: Associations Between Family and Personal Religious Practices and Emerging Adults' Sexual Behavior. *Journal of Adult Development*. 2015. Т. 22. № 3. С. 159–172. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9209-2>.

9. Hendrick, C., Hendrick, S.S., Reich, D.A. The brief sexual attitudes scale. *Journal of Sex Research*. 2006. 1 лютого.

10. Hernandez, K.M., Mahoney, A., Pargament, K.I. Sexuality and religion / D.L. Tolman, L.M. Diamond, J.A. Bauermeister, W.H. George, J.G. Pfaus, & L.M. Ward (Eds.). *APA handbook of sexuality and psychology, Vol. 2. Contextual approaches. American Psychological Association*, 2014. С. 425–447. DOI: <https://doi.org/10.1037/14194-013>.

11. Hunt, M.E., Jung, P.B. «Good Sex» and Religion: A Feminist Overview. *Journal of Sex Research*. 2009. 17 березня. DOI: <https://doi.org/10.1080/00224490902747685>.

12. Jones, S.L., Hostler, H.R. The Role of Sexuality in Personhood: An Integrative Exploration / W.R. Miller & H.D. Delaney (Eds.). *Judeo-Christian perspectives on psychology: Human nature, motivation, and change. American Psychological Association*, 2005. P. 115–132. DOI: <https://doi.org/10.1037/10859-006>.

13. Kim, H.-Y. Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*. 2013. Т. 38. № 1. P. 52–54. DOI: <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>.

14. Koenig, H., Parkerson, G.R., Meador, K.G. Religion index for psychiatric research. *Am J Psychiatry*. 1997. Т. 154. № 6. P. 885–886. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.154.6.885b>.

15. Lam, C.B., Lefkowitz, E.S. Risky sexual behaviors in emerging adults: Longitudinal changes and within-person variations. *Archives of Sexual Behavior*. 2013. Т. 42. № 4. P. 523–532. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10508-012-9959-x>.

16. Le Gall, A., Mullet, E., Shafiqhi, S.R. Age, religious beliefs, and sexual attitudes. *The Journal of Sex Research*. 2002. Т. 39. № 3. P. 207–216. DOI: <https://doi.org/10.1080/00224490209552143>.

17. Lehrer, E.L. Religion as a determinant of economic and demographic behavior in the United States. *Population and Development Review*. 2004. Т. 30. № 4. P. 707–726. DOI:10.1111/j.1728-4457.2004.00038.x.

18. Lefkowitz, E.S., Gillen, M.M., Shearer, C., Boone, T.L. Religiosity, sexual behaviors, and sexual attitudes during emerging adulthood. *Journal of*

Sex Research. 2004. 1 травня. DOI: <https://doi.org/10.1080/00224490409552223>.

19. Marcinechová, D., Záhorcová, L. Sexual satisfaction, sexual attitudes, and shame in relation to religiosity. *Sexuality & Culture: An Interdisciplinary Quarterly*. 2020. Т. 24. № 6. P. 1913–1928. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09727-3>.

20. McFarland, M.J. Religion and mental health among older adults: Do the effects of religious involvement vary by gender? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2010. Т. 65. № 5. P. 613–620. DOI: [10.1093/geronb/gbp112](https://doi.org/10.1093/geronb/gbp112).

21. Murray, K.M., Ciarrocchi, J.W., Murray-Swank, N.A. Spirituality, religiosity, shame and guilt as predictors of sexual attitudes and experiences. *Journal of Psychology and Theology*. 2007. Т. 35. № 3. P. 222–234.

22. Oliver, M.B., Hyde, J.S. Gender differences in sexuality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 1993. Т. 114. № 1. P. 29–51.

23. Quinn, D., Lewin, A. Family Religiosity, Parental Monitoring, and Emerging Adults' Sexual Behavior. *Religions*. 2019. Т. 10. № 2. DOI: <https://doi.org/10.3390/rel10020114>.

24. Regnerus, M.D. *Forbidden fruit: Sex and religion in the lives of American teenagers*. Oxford: Oxford University Press, 2007. 323 p.

25. Sam, M.S. Sexual attitudes. *Psychology Dictionary*. 2013. URL: <https://psychologydictionary.org/sexual-attitudes/>.

26. Weeden, J., Sabini, J. Subjective and objective measures of attractiveness and their relation to sexual behavior and sexual attitudes in university students. *Archives of Sexual Behavior*. 2007. Т. 36. № 1. P. 79–88.

27. Young, M., Denny, G., Luquis, R.R., Young, T. Correlates of sexual satisfaction in marriage. *ResearchGate*. 1998. 1 січня. URL: https://www.researchgate.net/publication/281691542_Correlates_of_sexual_satisfaction_in_marriage.

ПРОДУКТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ: КОНЦЕПТ, КРИТЕРІЇ, ДЕТЕРМІНАНТИ PRODUCTION ACTIVITY: CONCEPTS, MEASURES, DETERMINANTS

Статтю присвячено аналізу продуктивної діяльності. Теорія діяльності – це парадигма, яка зосереджена на діяльності, розкриває її структуру, опосередкованість, постійний розвиток, пропонує низку корисних концептів.

У статті розглядаються підходи до розуміння креативності діяльності, продуктивності та ефективності. Установлено, що продуктивність є багатовимірною конструкцією, яка детермінована різними характеристиками особистості.

Велику кількість психологічних досліджень присвячено творчості, особливо в останні 20 років. Творчість аналізується як діяльність, що породжує рішення проблем, які відрізняють новизна, своєрідність, соціальна цінність, неповторна хвилююча унікальність. Творчість полягає у вмінні отримувати оригінальні продукти. Продуктами творчості є нові технічні винаходи, соціальні ідеї, наукові теорії, художні твори. Для творчої особистості характерні яскравість поведінки, фантазія, незалежність. Творчість приносить користь людям і суспільству. Продуктивне рішення використовує наявні репродуктивні елементи (об'єкти, ідеї). Продуктивність створює переваги для розвитку особистості. Ефективність забезпечує професійну діяльність і соціальну успішність особистості. Ефективність – це міра здатності окремої особи показати максимальний результат із мінімальними «вкладеннями» часу, зусиль та інших витрат. Це міра оптимальності та унікальності діяльності.

У статті розглядаються продукти творчості, продукти продуктивності та результати ефективності. Виділено нові та важливі напрями досліджень.

Обговорюються виміри та детермінанти продуктивної діяльності. Проведено аналіз підходів до продуктивності та окреслено перспективи подальшого вивчення цього явища. Основні концептуальні напрями досліджень феномену продуктивності особистості в різних сферах життєдіяльності будуть змістовно представлені в майбутньому.

Ключові слова: діяльність, теорія діяльності, діяльнісний підхід, творчість, інсайт, продуктивність, ефективність, особиста продуктивність.

The article is devoted to the theoretical analysis on the content of «productivity» concept.

Activity theory is a school of thought, that focuses on activity in general and emphasizes a structure of activity, internalization and externalization, mediation by tools, language, and other cultural artifacts or instruments, and continuous development. Activity theory provides several functional concepts that can be used.

Analysis of research material aimed at studying productivity phenomenon is presented in this article. Main approaches to understanding creativity, productivity and efficiency are reviewed. It is established that productivity is a multidimensional construction directly correlated with various personality characteristics.

A great deal of research has focused on creativity, especially in the past 20 years. Activity theory has an interesting approach to the difficult problems of creativity. Creativity is analyzed as the activity generating something new and different originality, emotional impact and socially uniqueness. Creativity is the ability to produce original products. Products of creativity include new inventions, social ideas, scientific theories, and artistic works. A creative individual typically displays originality, imagination, bright behavior and expressiveness.

Creativity has benefits for individuals and society. A productive solution use preexisting element (objects, ideas).

Productivity has benefits for development of personality.

Efficiency has benefits for professional activity and social success of personality. Efficiency is a measure of the ability of individual employee to produce the maximum output with a minimum investment of time, effort, and other inputs. It is a measure of the optimality of activity. The efficiency provides professional activity and social success of personality.

This article analyses the creativity products, productivity products and efficiency results. New and important areas of research are highlighted. The various costs and benefits of productivity activity are discussed. Analysis of approaches to productivity are conducted, and the prospects for further study of this phenomenon are outlined. The main conceptual areas of investigations studying the phenomenon of personal productivity in various spheres of life activities will present in future.

Key words: activity, activity theory, activity approach, creativity, insight, productivity, efficiency, personal productivity.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.21>

Гордієнко А.В.

аспірант кафедри психології та педагогіки
Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Вступ. Сучасна психологія все глибше розкриває природу та своєрідність існування людини, сміливо використовуючи різні парадигми, серед яких парадигма діяльності займає скромне місце. В останні роки інтерес до парадигми діяльності зростає [1–4]. Теорія діяльності розвивається, змінюються та уточнюються її базові концепти, суттєво міняється формат використання основних положень цієї вшуканої та ґрунтовної парадигми [4].

Діяльність полягає у цілеспрямованому перетворенні навколишньої дійсності. У будь-якій діяльності суб'єкта прийнято виділяти такі

компоненти, як мета, продукт (реалізована мета), процес та умови. Для здійснення індивідуальної діяльності людині необхідно відображати всі вказані компоненти, це важливо для того, щоб побудувати програми діяльності, у яких усі ці компоненти враховуються, щоб контролювати процес виконання, успішно завершити діяльність та оцінити як процес виконання, так і сам результат.

У психологічному аналізі діяльності використовуються багато різноманітних характеристик. Як визначальні розглядаються результативність, мотивація, ефективність. Часто

характеристики діяльності можуть використовуватися без попереднього визначення їх змісту, оскільки сприймаються як такі, що не потребують додаткового аналізу.

У контексті діяльнісного підходу обґрунтовано ключове положення, що цілеспрямована предметна діяльність розкриває сутність особистості. Тож актуальність нашої розвідки полягає у тому, що визначення концепту продуктивної діяльності є засобом розкриття сутності особистості. Найбільш співставною категорією до особистості є категорія творчої діяльності. Щодо виконання діяльності вважається, що для неї є відповідні умови для досягнення необхідної ефективності. Таким чином, щоб охопити та визначити суттєві складники діяльності та розкрити сутність особистості, варто розрізнити творчу, продуктивну та ефективну діяльність. Аналізу та з'ясуванню відмінностей у цих трьох спрямуваннях діяльності присвячено статтю.

Мета статті – проаналізувати концепт продуктивної діяльності, розкрити її виміри та детермінанти, з'ясувати властивості продуктивної діяльності стосовно таких варіантів реалізації діяльності, як творча діяльність та ефективна діяльність.

Виклад основного матеріалу

Визначення концептів. Найбільший ентузіазм дослідників у різних науках викликали творча діяльність, її феноменологія та чинники. Дослідження, присвячені творчості, безперечно, є однією з найцікавіших сторінок психології [5–15]. Поняття творчості має багату палітру інтерпретацій в історичному плані. В античному світі в творчості вбачали шлях досягнення досконалості через стан особливої екстатичної одержимості діяльністю, що, однак, уважалося менш цінним порівняно зі споглядальним пізнанням світу та досягненням мудрості. У середні віки в творчості акцентували її гріховний, обмежений та навіть приречений характер. У Відродженні звертали увагу на авторський процес праці та творення. У Новий час творчість здавалася менш цікавою реальністю, ніж можливість володіння загальнодоступним та закономірним через мислення та емпіричний досвід. В епоху Просвітництва відбулося змішання античних підходів із новими психологічними поняттями таланту, генія, божевілля. Ці поняття, що не втрачають свою привабливість і сьогодні, надали проблемі творчості справжнього психологічного наповнення. У своєму розвитку така психологізація вела до нових теоретичних побудов завдяки торжеству ідей несвідомого, самоактуалізації, особистості. У ХХ ст. з'являється ще більше різноманітних інтерпретацій. Аналіз творчої діяльності доповнюється такими різноманітними цікавими категоріями, як ідея «продуктивної уяви» (І. Кант, Ф. Шеллінг),

«авантюрне мислення» (Ф. Бертлет), «інсайт» (В. Келер), «дивергентне мислення» (Дж. Гілфорд), «множинний інтелект» (Г. Гарднер), «флоу» (М. Чікцентміхаї).

Творча діяльність у психологічній інтерпретації виступає характеристикою рівня розвитку здібностей людини в її адаптації до світу. Для характеристики творчої діяльності використовуються міждисциплінарні підходи, тож поле пояснень і інтерпретацій творчої діяльності дуже масштабне [5–15]. Творча діяльність є складною діяльністю, що вимагає певних властивостей та проявляється у рішенні різних завдань, винаходах, створенні унікальних об'єктів та здатності до споглядання та визначення цінностей. Творчість наповнена психологічною феноменологією, яка заглиблена у несвідоме.

Під продуктивною діяльністю ми розуміємо діяльність, яка є цілеспрямованою (веде до визначеної мети), реалізується за допомогою усвідомлених способів виконання (перш за все інтелектуальної діяльності, її дій та прийомів), поєднується з формуванням умінь і навичок самоконтролю та самостійної корекції процесу діяльності, виступає як синтез видів діяльності, що зумовлюють успішність та компетентність особистості в широкому колі соціальних та діяльнісних ситуацій, проявляється *високою результативністю, стабільністю, оригінальністю, смисловою визначеністю та наповненістю*.

У понятті продуктивності завжди підкреслюється **породження процесом діяльності важливих результатів**. Тож це породження, перш за все, особистісних результатів у процесі переживання та освоєння діяльності: смислових новоутворень, усвідомлення метакогніцій та метакогнітивного досвіду, спалахи власних творчих прозрінь та досягнень. У продуктивній діяльності оволодівають рішеннями особистісного значення в процесі діяльності. Для характеристики продуктивної діяльності напрацьовуються поняття в контексті досліджень. Продуктивність наповнена усвідомленою діяльнісною феноменологією.

Ефективна діяльність наповнена операціональною прозорістю, що є її суттєвою ознакою. У ній представлені феноменологія та реальність дій і операцій у їх максимальній результативності та індивідуальності. Ефективність за своєю природою надзвичайно індивідуалізована. Для характеристики ефективності використовують кількісні показники, ефективність є максимально детально операціоналізованою в дослідженнях.

Завдяки творчості суб'єкт творить та змінює реальність, завдяки продуктивності діяльність ним засвоюється та персоналізується, завдяки ефективності виконання діяльності стає досконалим.

Характер процесів та етапи. Творчий процес має свою таємничу феноменологію та стадіальність, що описана Г. Уоллесом у 1926 р. [16]. Творча фіналізація розгортається через чотириланкову модель (підготовка, інкубація, інсайт, реалізація). Продуктивна діяльність має схожі стадії перебігу з етапами творчого процесу, які виділені Г. Уоллесом: визначення завдання, вибір варіантів, випробування та реалізація рішення. У продуктивному циклі відсутній момент інкубації ідеї. Цей етап властивий для творчості і полягає у тимчасовій відмові від спроб вирішення та перемиканні на інші ситуації, у результаті якого виникає інсайт (осаяння) – миттєве інтуїтивне проникнення у суть проблеми з виходом на рішення. Однак хоча в продуктивній діяльності інкубація відсутня, моменти інсайтності і спалахи різних варіацій щодо структурних моментів діяльності виникають та зумовлюють розвиток і необхідні вдосконалення діяльності у цілому.

У контексті творчої діяльності підготовча стадія (формулювання завдання та початкові спроби її вирішення) та остання стадія (перевірка та реалізація рішення) є переважно усвідомлюваними, інкубація та інсайт – несвідомими. Усі моменти у продуктивній діяльності більш усвідомлювані, неусвідомлювані елементи звичайно супроводжують продуктивну діяльність, однак вони не є визначальними для процесу продуктивної діяльності та її результатів. Неусвідомлювані деталі продуктивної діяльності є скоріше наслідком автоматизації структури діяльності, моментами її стабільного виконання, ніж інсайтними подіями.

Відмінність продуктивної діяльності полягає у відсутності періоду інкубації (етапу забування проблеми та несвідомої переробки інформації) та етапу інсайту. Осаяння, інсайт – особливий визначальний момент творчого процесу, який полягає у раптовому знаходженні рішення та потужному емоційному супроводі, теж відсутній у продуктивному процесі, однак у продуктивній діяльності є деякі спалахи та вкраплення мікроінсайтів. Продуктивна діяльність свідомо, цілеспрямована, інтелектуальна за своїм змістом.

Ефективне виконання діяльності на початку має характер відкриття, але це відкриття локалізоване в просторі конкретної діяльності, скоріше дій, аніж діяльності у цілому. Це відкриття легко дається, до нього суб'єкта веде система його індивідуальних здібностей. Ефективність процесуально технологічна, прозора і зрозуміла, алгоритмічна і передбачає освоєння діяльності іншими за такими самими алгоритмами, хоча і з деякими проблемами у тих, хто має композицію індивідуальних властивостей, яка лише наближається до структури діяльності, котра виконується. У ефективного суб'єкта сукупність

індивідуальних властивостей повністю відповідає структурі діяльності.

Механізм досягнення діяльнісного фіналу. Творча діяльність може завершитися продуктом, однак може мати процесуально незавершений характер. Ефективна діяльність завжди завершена. У продуктивному процесі немає фіналізації та завершеності. Продуктивність є процесом збагачення власної діяльності особистістю, і в ній немає фінального завершення, вона продовжується і триває завжди.

Критерії діяльності визначаються відносно результату, який завершує процес. Творчі люди спрямовані на вирішення проблем через формування нової точки зору та нових рішень. Творчість полягає у виробництві ідей, які є одночасно новими та корисними. Під час творчості ми можемо отримувати надто багато ідей. Продуктивність відпрацьовує спектр творчої ідеї, яка вирається в культурі як найкраща і корисна. Ефективність установлює зразки рішень. Ефективність може продемонструвати багато хто, особливо коли ефективний зразок установлений, його копіюють ті, хто в змозі його скопіювати. Творчість – це сольна партія діяльності, це арія, яка виконується і звучить єдиний раз та може не мати завершення. Продуктивність – авторський спосіб виконання діяльності ефективним чином у контексті особистості.

Критерії творчості: новизна, оригінальність, соціальна значущість, досконалість реалізації.

Критерії ефективності: виміри часу, результативності, затрат різної модальності.

Критерії продуктивності: комплекс показників, притаманних діяльності у цілому (інтелектуальність, свідомо активність, цілеспрямованість, рефлексивність, метакогніції саморозвиток, породження смислових структур).

Творчість коріниться в продуктивній діяльності, однак продуктивна діяльність хоча має проблиски творчості, у своїй суті не містить таких ознак творчої діяльності, як багатство унікальної яскравої феноменології, несвідомий характер процесів. Творчий потенціал особистості, однак, не завжди виявляється в результатах, ефективність не має стосунку до творчості, а продуктивність наповнена результативністю (мотиваційною, когнітивною, смисловою), проте ця результативність є особливою, діяльнісною, особистісною, не визначається творчістю та ефективністю.

Джерела, ресурси, чинники. Творчість – феноменологічно яскравий процес. Для дослідження творчості розроблено багато підходів, у яких поєднуються зусилля психології, філософії, нейропсихології, антропології та багатьох сучасних наук. Творча діяльність вимагає наявності складних здібностей високого рівня. Для аналізу ефективної та продуктивної діяльності адекватними є менш масштабні концепції.

Творчість відбувається у культурному «інтелектуальному полі» (П. Бурдье). Творчість трактується у психології як загальна властивість, властивість, притаманна всім, однак варто визнати, що творча діяльність в її сутнісних характеристиках доступна не кожному. Навіть високоінтелектуальні люди з хорошими здібностями можуть бути абсолютно позбавлені творчих ефектів.

Продуктивність виступає механізмом індивідуального опрацювання культури або механізмом укорінення творчих досягнень у всезагальний культурний та діяльнісний контекст. У продуктивній діяльності є, звичайно, творчі елементи в усіх її структурних елементах (діях, операціях, діяльності у цілому), однак вона містить переважно репродуктивні елементи, відомі усталені елементи, у яких закріплена вся необхідна структура діяльності (шаблон діяльності, або алгоритм), дії, без яких неможливо виконати діяльність і досягти результату.

У ефективній діяльності реалізується модель діяльності в унікальному варіанті як особливий унікальний шаблон (алгоритм), удале оптимальне поєднання здібностей, що часто є абсолютно унікальним.

Алгоритми творчої діяльності неповторні, алгоритми ефективної діяльності можуть повторюватися, хоча можуть бути важко досяжними. Алгоритми продуктивної діяльності мають індивідуальне значення, це способи досягнення творчого чи ефективного рівня реалізації діяльності в контексті окремої особистості.

Результати та їх виміри

Творчий результат. Онтологічно несподіваний (парадоксальний), аксіологічно, праксеологічно та естетично досконалий, майстерно виконаний результат, що високо цінується у суспільстві, значимий у контексті культури.

Ефективний результат. Онтологічно відповідний, аксіологічно нейтральний, з особливими практичними та естетично вражаючими характеристиками в контексті можливих стилів діяльності.

Продуктивний результат. Це онтологічно детермінований, аксіологічно, праксеологічно та естетично досконалий, майстерно завершений персоналізований результат у контексті особистості та історії її наративів.

Відмінності між творчою, ефективною та продуктивною діяльністю виявляються у використанні такого поняття, як «самоефективність». Під самоефективністю розуміють віру та переконання особи у свою здатність діяти необхідним чином для досягнення конкретних цілей, долати труднощі [17; 18]. За сильного почуття власної самоефективності особа вірить у свій успіх, у подолання викликів. За низької самоефективності особа визначає, що їй бракує навичок, і уникає складних

завдань. Результати досліджень свідчать, що самоефективність впливає на поведінку та продуктивність. Люди, переконані у своїй самоефективності, ставитимуть складні цілі, будуть наполегливі перед обличчям труднощів і досягнуть кращих результатів у різних сферах [17; 18]. Низька самоефективність може змусити особу вважати, що завдання складніші, ніж вони є насправді. Висока самоефективність може змусити вважати завдання легшими, ніж вони є. Тож особа, визначаючи свою самоефективність, проявлятиме її у виборі ефективності, продуктивності чи творчості.

Продуктивна діяльність та особистість. **Творчі особистості** є яскравими й унікальними в популяції. Головна їхня характеристика: вони здатні проблемно бачити світ і вирішувати проблеми. Творчі люди утворюють соціальні групи, що вирішують завдання у відповідних видах діяльності. Разом із тим це також об'єднання, що мають певне розуміння єдності як «братство духу». Творчі люди є носіями особливого типу творчої особистості, здатної до вирішення завдань духовного, інтелектуального та практичного типу, здатної до відкриттів та такого роду рішень, що перетворюють реальність. У творчості відбувається інтеграція та синтез всіх особистісних властивостей. У певному вимірі творці подібні один до одного.

Творчі люди проявляють обдарованість, чутливість до проблемного бачення картини світу, поглиненість завданнями, залученість у свою діяльність, самостійність у мисленні, діяльності, поведінці, оригінальні у поведінці, діяльності у спілкуванні. У них розвинені інтуїція, рефлексивне мислення, глибока смислова опрацьованість картини світу. Вони незалежні, однак багато дослідників і життєвий досвід засвідчують їхній низький рівень соціалізації (дивацтва). Творчі люди відзначаються оригінальністю та швидкістю мислення, чутливістю до неповноти інформації чи її суперечностей, відмовою від стереотипних рішень (Дж. Гілфорд [19], Е. Торренс [20]). Водночас риси творців утворюють певні композиції, що представлено в різних моделях: «трикутній» моделі Дж. Рензулі [21], пентагональній моделі Р. Стернберга [22].

Ефективні люди демонструють високу кількість та якість рішень у часових вимірах. Ефективність певного типу є яскравою характеристикою, однак ефективні люди різні між собою, схожі лише певним типом ефективності.

Продуктивні люди теж не мають особистісної схожості, вони різні. У продуктивній діяльності інтегративні феномени стосуються суб'єкта діяльності, однак від творчого імперативу властивостей особистість вільна у своїй унікальності.

Висновки. Творча діяльність виводить із буденного життя не лише саму творчу особистість, а й суспільство у цілому. Творча діяльність містить несвідомі процеси, які можуть бути визначальними та залишаються мало доступними для дослідження.

Продуктивна діяльність є персоналізованою, свідомою і цілеспрямованою, значною мірою вольовою дією з результатами, які не мають однозначного відношення до ефективності, навіть розчарування та невдале завершення діяльності можуть стати продуктивними та сприяти смислому наповненню діяльності й розвитку особистості.

Ефективна діяльність є особливим індивідуалізованим варіантом творчого рішення, її суб'єкт знаходить результат як пропозицію від своєї індивідуальності, це значною мірою несвідомо детермінована, але свідомо очікувана та осмислена діяльність, що створює оптимальні алгоритми діяльності.

Творча, продуктивна та ефективна діяльність процесуально різні та завершуються якісно по-різному. Творець у своїй діяльності продуктивний та ефективний, творення ідеї та реалізація творчого рішення – це продуктивна реальність. Створене в творчому процесі стає надбанням суспільства. Ефективність існує і встановлюється спочатку як індивідуальна ефективність. У подальшому ефективність можна досліджувати й освоювати, копіювати. Ефективно завершена діяльність стає моделлю для реалізації, яку намагаються опанувати інші. Ефективна людина – носій алгоритмів діяльності не завжди універсальних, але досягти універсальності – завдання для інших.

Продуктивна людина – творець для себе у своїй історії життя та діяльності.

Перспективи подальших наукових пошуків. Теорія діяльності продовжує впливати на сучасне психологічне знання та стимулює дослідження. Складний характер діяльності людини призвів до формування теоретичних пояснень, які сприймаються завершеними, однак багатство психологічної феноменології діяльності дає змогу додавати необхідні конструкти та сприяти більш детальній картині діяльності та її ролі у житті особистості. Проведений аналіз розкриває лише окремі деталі продуктивної діяльності. Із цих міркувань дослідження продуктивної діяльності буде продовжено.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Engeström Y., Miettinen R., Punamäki R.-L. Perspectives on activity theory. Cambridge University Press. 1999. 480 p.
2. Bedny G., Karwowski W. A Systemic-Structural Theory of Activity: Applications to Human Performance and Work Design. CRC Press, 2006. 526 p.
3. Allen D.K., Brown A., Karanasios S., Norman A. How should technology-mediated organizational change

be explained? A comparison of the contributions of critical realism and activity theory. *MIS Quarterly*. 2013. Vol. 37, No 3. P. 835–854.

4. Bedny G.Z., Bedny I. Applied and Systemic-Structural Activity Theory. CRC Press, 2019. 322 p.
5. Barron F., Harrington D.M. Creativity, intelligence, and personality. *Annual Review of Psychology*. 1981. Vol. 32. P. 439–476.
6. Amabile T.M. The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 45, No 2. P. 357–376.
7. Rothstein M.G., Paunonen S.V., Rush, J.C., King, G.A. Personality and cognitive ability predictors of performance in graduate business school. *Journal of Educational Psychology*. 1994. Vol. 86, No 4. P. 516–530.
8. Wolfradt U., Pretz J.E. Individual differences in creativity: Personality, story writing, and hobbies. *European Journal of Personality*. 2001. Vol.15, No 4. P. 297–310.
9. Hennessey B.A. The social psychology of creativity in the schools. *Research in the Schools*. 2002. Vol. 9, No 2. P. 23–33.
10. Hennessey B.A., Amabile T. M. Creativity. *Annual Review of Psychology*. 2010. Vol. 61. P. 569–598.
11. Runco M.A. Creativity. *Annual Review of Psychology*, 2004. Vol.55. P. 657–687.
12. Godart F., Seong S., Phillips D.J. The sociology of creativity: Elements, structures, and audiences. *Annual Review of Sociology*. 2020. Vol. 46. P. 489–510.
13. Campbell J.P., Wiernik B.M. The modeling and assessment of work performance. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2015. Vol. 2. P. 47–74.
14. Carpenter S.M., Chae R.L., Yoon C. Creativity and aging: Positive consequences of distraction. *Psychology and Aging*. 2020. Vol. 35, No 5. P. 654–662.
15. Sio U.N., Lortie-Forgues H. The impact of creativity training on creative performance: A meta-analytic review and critical evaluation of 5 decades of creativity training studies. *Psychological Bulletin*. 2024. Vol. 150, No 5. P. 554–585.
16. Wallas G. The Art of Thought. 2026. New York: Harcourt, Brace & Company. 314 p.
17. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, No 2. P. 191–215.
18. Bandura A. Self-Efficacy. The Corsini Encyclopedia of Psychology / I.B. Weiner, W.E. Craighead (Ed.). John Wiley, 2010. P. 1–3.
19. Guilford J.P. The structure of intellect. *Psychological Bulletin*. 1956. Vol. 53, No 4. P. 267–293.
20. Torrance E.P. Scientific Views of Creativity and Factors Affecting its Growth. *Creativity and Learning*. 1965. Vol. 94, No 3. P. 663–679.
21. Renzulli J.S. The three-ring conception of giftedness: A developmental model for promoting creative productivity. Reflections on gifted education: Critical works by Joseph S. Renzulli and colleagues. / S.M. Reis (Ed.). Prufrock Press Inc. 2016. P. 55–90.
22. Zhang L.-f., Sternberg R.J. The pentagonal implicit theory of giftedness revisited: A cross-validation in Hong Kong. *Roeper Review: A Journal on Gifted Education*. 1998. Vol. 21, No 2. P.149–153.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ПОКАЗНИКІВ ДОВІРИ ДО СЕБЕ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ІЗ ЧИННИКАМИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ДАНОЇ ЯКОСТІ

RESEARCH ON THE INTERCONNECTIONS OF TRUST TO ONESELF INDICATORS AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS AND THE FACTORS INFLUENCING THE DEVELOPMENT OF THIS QUALITY

У статті представлено результати теоретичного та пілотажного дослідження довіри до себе та чинників, які впливають на її розвиток у вимушено переміщених осіб під час війни. Розглянуто феномен «довіра до себе», показано роль довіри до себе у здатності протистояти труднощам існування, спричиненим російською військовою агресією, вимушеним переміщенням українців у безпечні місця. Довіра до себе розуміється як якість суб'єкта, особистісний ресурс, що забезпечує фізичне і психологічне виживання, повноцінне функціонування людини. Наведено результати пілотажного дослідження рівня довіри до себе сучасного українця до і після переміщення на більш безпечні території під час війни. Визначено, що на рівень довіри до себе впливають: вік опитаних; аналіз і прийняття людиною власного досвіду, який сприймається й оцінюється як позитивний чи негативний; відповідальність за власні рішення, особистий вибір; довірчі стосунки з оточуючими, довіра до тих людей, хто був безпосередньо дотичний до вирішення складної ситуації. Емпірично доведено взаємовплив довіри до себе і власної відповідальності. В основу дослідження покладено самооцінювання рівня довіри до себе та інших людей, особистої відповідальності. Обговорюються результати аналізу коментарів респондентів щодо впливу набутого людиною досвіду і рівнем довіри до себе та інших. Аналіз отриманих результатів показав, що довіра до себе залежить від довіри до інших людей і підсилюється останньою; рівень довіри до себе і до інших спільно впливає на сприйняття українцями досвіду вимушеного переміщення, пов'язаного з військовою агресією з боку росії, як позитивного чи негативного. Наголошується на важливості переосмислення та використання людиною власного досвіду у зміцненні й розвитку довіри до себе як суб'єктної якості, власного особистісного ресурсу. Перспективними вважаємо планування і проведення експерименту для перевірки, уточнення і поглиблення даних, описаних у статті; розроблення технології психологічної допомоги вимушено переміщеним українцям у збереженні і зміцненні довіри до себе.

Ключові слова: довіра до себе, особистий досвід, вибір, відповідальність, суб'єкт, особистісний ресурс, вимушено переміщені особи, психологічна допомога.

This article presents the results of theoretical and pilot research on trust in oneself and the factors influencing its development among internally displaced persons during the war. The phenomenon of trust in oneself is examined, highlighting its role in the ability to withstand the existential challenges caused by Russian military aggression and the forced displacement of Ukrainians to safer areas. Trust in oneself is understood as a personal quality and resource that ensures physical and psychological survival and the full functioning of a person. The article presents the results of a pilot study on the level of trust in oneself among modern Ukrainians before and after relocation to safer territories during the war. It has been found that trust in oneself is influenced by the following factors: the age of the respondents; the analysis and acceptance of one's personal experiences, which are perceived and evaluated as either positive or negative; responsibility for one's decisions and personal choices; trusting relationships with others; and trust in those who were directly involved in resolving the difficult situation. The research empirically demonstrates the interrelationship between trust in oneself and personal responsibility. The research is based on self-assessment of levels of self-trust, trust in others, and personal responsibility. The results of the analysis of respondents' comments on the impact of acquired personal experiences and the level of trust in oneself and trust in others are discussed. The analysis shows that trust in oneself depends on trust in others and is reinforced by it; the levels of trust in oneself and trust in others jointly affect how Ukrainians perceive their forced displacement experience due to Russian military aggression, whether positively or negatively. The importance of reinterpreting and utilizing one's experiences in strengthening and developing trust in oneself as a personal resource is emphasized. The article suggests that future research should focus on planning and conducting an experiment to verify, refine, and deepen the data described in the article, as well as developing psychological support technologies for internally displaced Ukrainians to preserve and strengthen their trust in oneself.

Key words: trust in oneself, personal experience, choice, responsibility, personal resource, internally displaced persons, psychological assistance.

УДК 159.923:616.89
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.22>

Гурлева Т.С.
к.психол.н.,
провідний науковий співробітник
Лабораторії консультативної психології
та психотерапії
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Постановка проблеми. Вимушене переміщення (внутрішнє та зовнішнє) розуміється як важливий життєвий вибір, що являє собою екзистенційну проблему: вижити фізично, якимсь чином забезпечити власне буття, соціалізацію, особистісну самореалізацію, утвердження вищих життєвих цінностей і смис-

лів тощо. Досвід переживання здійснення екзистенційного вибору – переїхати на більш безпечні території чи залишатися на постійному, але загрозливому для життя і здоров'я, місці проживання – виявляє певну тенденцію зміцнення чи послаблення довіри до себе як особистості. Дослідження цієї проблеми

вважається нами досить актуальним і у часи воєнної агресії росії проти України, страшних випробувань і екзистенційних викликів [2], а розроблення психологічної допомоги вимушено переміщеним українцям – украї затребуваним. За даними Н.О. Єрмакової, нестабільність довіри до себе, що позбавляє рівноваги і веде до глибоких психологічних порушень, притаманна 75% сучасних українців. Можна погодитися з думкою дослідниці на перспективу, що «посилення довіри до себе у громадян позитивно вплине на зростання у них впевненості як особистісної риси і в цілому зробить можливим одужання українського суспільства від «хвороб» перехідного періоду» [4, с. 242].

Аналіз останніх досліджень. Дослідження широкого кола аспектів вимушеного переміщення в період війни є гострим соціальними запитом, одним зі значимих аспектів якого є розгляд питань психологічної допомоги людині в ситуації збереження психологічного здоров'я, особистісного вибору і відповідальності, пошуку особистісних ресурсів (Є.І. Головаха, Л.М. Карамушка, О.М. Кокун, Я.М. Омельченко, О.Л. Музика, М.М. Слюсаревський, Ю.М. Швалб та ін.).

Індикатором психологічного здоров'я є осмислення позитивного досвіду та його асиміляція, що має, зауважує Т.М. Титаренко, вирішальне значення для визначення можливого ступеня посттравматичного зростання [8]. На особистий вибір впливає стан довіри до себе та інших людей, одним із показників якої виявляється досвід особистості, сприйняття й оцінка його як позитивного, життєствердного, розвивального. Довіра до себе розуміється як якість суб'єкта, особистісний ресурс, що забезпечує фізичне і психологічне виживання людини [3].

Уважається, якщо людина переважає позитивний досвід, то відбувається підвищення довіри до світу, що стимулює також зростання довіри до себе. Переживання негативного досвіду довіри до людей знижує довіру до світу взагалі і призводить до зменшення довіри до себе. Можна говорити також про вплив рівня довіри до себе на розвиток довіри до інших людей, що також позначається на усвідомленості власного досвіду як позитивного, такого, що сприяє надалі зміцненню цієї суб'єктної якості. Важливо визначити чинники, що впливають на розвиток довіри до себе, і пояснити їх зв'язок.

Мета дослідження – дослідити особливості взаємозв'язків показників довіри до себе у вимушено переміщених осіб під час війни з чинниками, які впливають на розвиток цієї якості; окреслити можливості психологічної допомоги вимушено переміщеним особам у зміцненні довіри до себе.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення даних, представле-

них у науковій літературі, та результатів власних розвідок у руслі зазначеної проблеми; опитування за авторською анкетною, техніка шкалювання (розроблена Г. Фехнером), якісний аналіз отриманих даних; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі життя людина накопичує життєвий досвід, особистісно зростає і розвивається. Особистісний ріст виявляється у відкритості людини до зовнішнього і внутрішнього світу, до нового досвіду, у процесі чого особистість досягає більш високого рівня свідомості (Ю.А. Живогляд, Л.Г. Носаль, К. Роджерс, М. Хайдеггер та ін.). Людина, яка відкрита досвіду, повноцінно функціонує, а отже, постійно розвивається, змінюється (К. Роджерс), протистоїть викликам у різні життєві періоди (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, К. Юнг, Б. Ньюгартен). Завдяки особистому досвіду, позитивному настрою, умінню рефлексувати власні емоції досягається психологічне здоров'я. Здорові люди ясно усвідомлюють цінність власного досвіду, живуть одночасно в навколишньому середовищі й у внутрішніх стосунках із собою (Р. Мей). Досягаючи здоров'я, вони стають більш людьми, розширюють і розвивають власну свідомість, забезпечують можливості вибору, зростання свободи і відповідальності [8].

Для збереження психічного здоров'я і благополуччя особистості розглядаються питання становлення і розвитку таких суб'єктних якостей, як відповідальність, автономність, критичність, суб'єктивність, життєстійкість, самодетермінованість, спонтанійність, інтегративність, креативність, ініціативність (В.М. Галузяк, Н.І. Кривоконь, О.Р. Малхазов, Л.З. Сердюк, М.Л. Смульсон, В.О. Татенко, П. Тілліх, В. Франкл та ін.).

У множині важливих внутрішніх ресурсів особистості, необхідних людині для гідної відповіді на складні життєві виклики, у тому числі які пов'язані з вимушеним переміщенням через війну, ми виділяємо довіру до себе. У науковій літературі довіра до себе розглядається як визначальна характеристика особистості, виступає як: суб'єктне динамічне утворення, суб'єктивний феномен особистості (Н.М. Кравець); якість суб'єкта (С.Д. Максименко, В.О. Татенко), суб'єктний потенціал особистості (Н.І. Глебова); якісно особливий стан моральної свідомості (П. Бурдьє, В.В. Корженко); вона становить емоційну основу таких якостей, як емпатія, відкритість, чуйність (І.В. Кряж). Це довіра до своїх відчуттів, сприйняття, пам'яті, інтерпретацій (Г.В. Чайка), як багатокomпонентне особистісне утворення, що відображає міру зрілості та цінності «Я», є основою позитивного функціонування особистості (Л.І. Коломієць, Г.Б. Шульга).

Довіра до себе є умовою буття особистості як незалежного суверенного суб'єкта активності. Людина, яка довіряє собі, незалежна, позитивно орієнтована на досягнення. Вона ставить до себе, до своєї суб'єктності як до цінності. Довіра до себе є передумовою повноцінного оволодіння собою, своєю сутністю, умовою самоорганізації та самоактуалізації. Довіра ж до іншого – стрижневий елемент соціального і психологічного благополуччя. Рівень довіри до себе, як і довіри загалом, є досить динамічним, непостійним утворенням, що забезпечує цілісність особистості, з одного боку, і розвиток, особистісні зміни – з іншого, зазначає Н.М. Кравець [6, с. 204–208]. Навпаки, недовіра до себе веде до глибоких психологічних порушень, гальмує особистісний ріст, пов'язана з такими почуттями і станами, як невпевненість у собі, підозрілість, замкнутість, почуття неповноцінності, тривожність, стан песимізму, відчуття покинутості, може проявлятися в роздратованості, агресивній поведінці, депресіях, схильності до суїцидів, неврозах тощо (Ю. С. Бучок, З.С. Карпенко, С.О. Ніколаєнко, Є.В. Підчасов, та ін.), ускладнювати психоемоційний стан людини, сприяти розвитку проявів ПТСР [3; 5].

Недовіру до себе ми розуміємо як комплексний показник психологічного неблагополуччя особистості – це слабкість, незрілість, загальмованість чи невключеність особистісної активності як суб'єкта. Брак довіри до себе може мати високу кореляцію з низьким рівнем суб'єктивного контролю, залежністю, нездатністю до активного протистояння маніпулятивному впливу [7].

Важливо нагадати, що довіра людини до світу та її довіра до себе утворюють єдину систему, вони завжди взаємозв'язані, адже людина одночасно звернена і у світ, і до себе (О.Г. Фатхі). Зниження або втрата довіри до світу, до інших людей, недостатня довіра у міжособистісних стосунках викликає погіршення психічного здоров'я (Л.М. Мартінес, Д. Естрада, С.І. Прада), веде до зниження задоволеності життям (С. Торесен, М.С. Біркеланд, Т. Венцель-Ларсен, І. Блікс) [9]. Перебуваючи в теперішніх загрозливих для здоров'я і фізичного існування умовах, людина може втрачати довіру до світу, людей і самої себе, а отже, психологічну опору і суб'єктивну перспективу щасливого майбутнього.

Високий рівень довіри до себе виявляється одним із вагомих показників особистісної зрілості, відповідальності, здатності самостійно здійснювати вибір [1; 3]. Довіра до себе, набутого досвіду, що оцінюється як такий, що розвиває власну особистість та стосунки з оточуючими і світом узагалі, охоплює прийняття людиною себе в минулому, сьогоднішній та в майбутньому. Довіра до себе по-різному

може проявлятися у різних сферах діяльності, але вона впевнено характеризує ставлення до себе як до особистості, до інших людей і світу, відповідальне відношення до власних помилок і досягнень, свідомий аналіз набутого досвіду, а також намірів та планів на майбутнє.

Ми здійснили спробу дослідити *взаємозв'язки показників довіри до себе з такими чинниками, що впливають на розвиток даної якості особистості, як: відповідальність, особистий досвід, рівень довіри до оточуючих людей у ході вимушеного переміщення в більш безпечне місце проживання*. Ми дослідили також вплив віку людини на рівень довіри до себе в ситуації, пов'язаної з переїздом із власних домівок в інші місця. Емпіричним дослідженням було охоплено 32 особи – це громадяни України, що вимушено змінили місце проживання через військові події в країні, серед яких 66% жінок та 43% чоловіків віком від 24 до 87 років. Середній вік опитаних – 51 рік. Серед питань, на які пропонувалося дати відповіді в анкеті, зупинимося на тих, що мають конкретне відношення до зазначеної теми, наведемо аналіз даних за вищезазначеними параметрами *до і після* вимушеного переміщення (детальний опис і зміст опитування представлено у статті [2, с. 95–100]). На визначені питання давалися відповіді за бальною шкалою від 1 до 7 (низький рівень довіри – 1–2, середній – 3–5, високий – 6–7 балів), додавалися назви полюсів семибальної шкали. Респондентові пропонувалося оцінити: «наскільки Ви довіряли собі *на момент прийняття рішення поїхати в безпечне місце* (зовсім не довіряв – 1, абсолютно довіряв – 7); наскільки Ви довіряли іншим людям, *коли робили вибір* стосовно переміщення (зовсім не довіряв – 1, абсолютно довіряв – 7); рівень власної відповідальності *на той час* (найнижчий рівень – 1, найвищий рівень – 7); наскільки Ви довіряєте собі *зараз*, після прийняття та реалізації рішення поїхати в безпечне місце (зовсім не довіряю – 1, абсолютно довіряю – 7); наскільки *зараз* Ви довіряєте іншим людям (зовсім не довіряю – 1, абсолютно довіряю – 7); рівень власної відповідальності *зараз* (найнижчий – 1, найвищий – 7)».

Після кожної відповіді пропонувалося залишити свій коментар. У ході якісного аналізу відповідей «*зараз*» урахувалося як уточнення, що вказувало на той досвід, який людина вже мала можливість оцінити для себе як загалом позитивний чи негативний. На початку анкети ми пропонували респондентам указати свій вік.

Огляд результатів дослідження. На рис. 1 видно розподіл змінних довіри до себе та інших людей *після і до* переміщення у більш безпечне місце. Розглянемо загальні тенденції на цьому графіку:

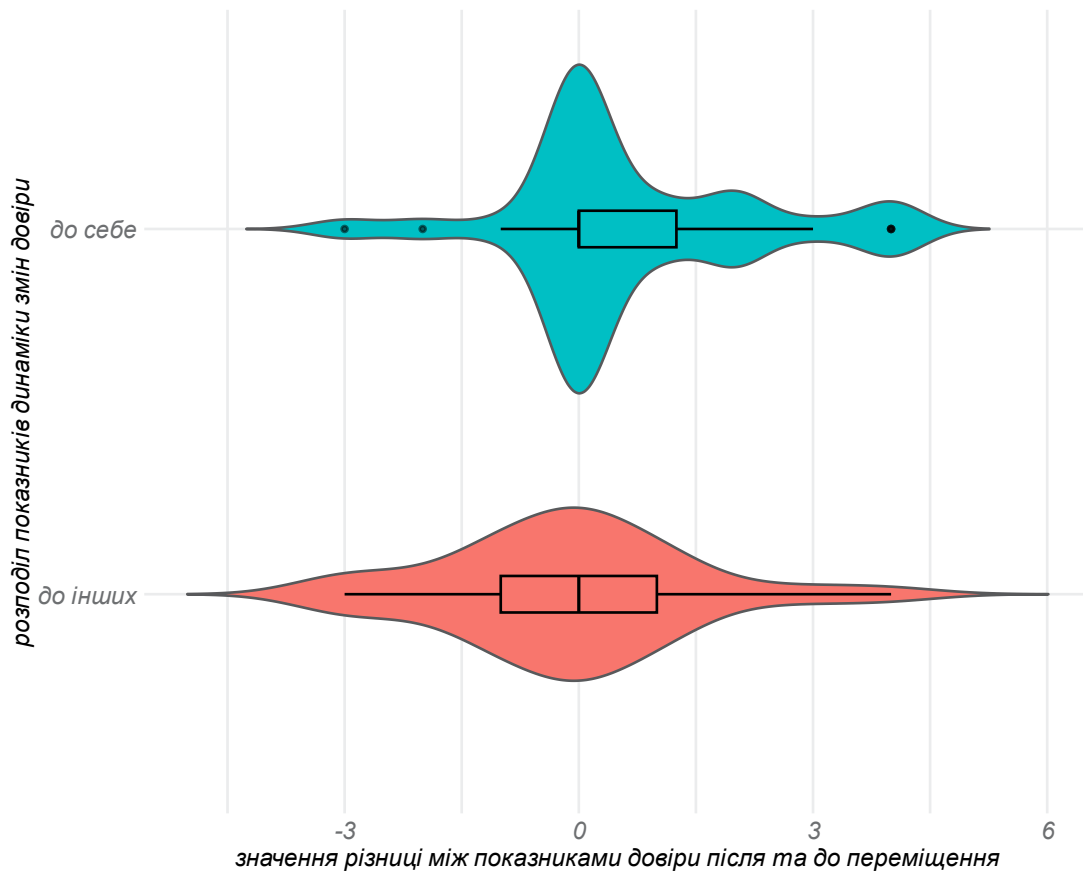


Рис. 1. Порівняння емпіричних розподілів значень різниці між показниками довіри до себе та інших після і до переміщення

- «Зміни у довірі до себе до та після переміщення»: розподіл для цієї категорії має позитивне зрушення, тобто в середньому довіра до себе після переміщення збільшилася. Однак спостерігається значна варіабельність: у деяких людей довіра до себе знизилася.

- «Зміни у довірі до інших до та після переміщення»: розподіл для цієї категорії має ширший розкид і зміщений ближче до нуля. Це може означати, що переміщення вплинуло на довіру до інших людей: в одних воно збільшилося, в інших зменшилося, а в багатьох залишилося приблизно на тому ж рівні.

У цілому переміщення справило більш виражений позитивний вплив на довіру до себе порівняно з довірою до інших людей. Однак слід зазначити, що ці результати є узагальненими і можуть змінюватися залежно від конкретних характеристик учасників дослідження.

Графік на рис. 2 дає змогу візуально порівняти розподіли показника довіри до себе у різних вікових групах до і після переміщення до більш безпечного місця. Цей графік комбінований та містить поєднання «скрипкових» діаграм та діаграм типу «ящик із вусами». Для вікової групи до 44 років після переміщення спостерігається значне збільшення значень показника довіри до себе у більшості пред-

ставників цієї групи (але значущих відмінностей середніх значень показника довіри до себе не виявлено). Розподіл значень стає менш розкиданим (за винятком одного «викиду»). Для вікової групи від 44 до 60 років також спостерігається зростання значень довіри до себе після переміщення, але він менш виражений, ніж у попередній групі. Розподіл значень стає більш концентрованим навколо середнього значення. Для вікової групи після 60 років спостерігається найменша зміна значень після переміщення. Розподіл залишається відносно стабільним, хоча й спостерігається невеликий зсув у бік збільшення значень. Тобто у різних вікових групах зміни у показнику довіри до себе, які пов'язані з переміщенням, відбуваються з різною інтенсивністю, але в одному напрямі. Можна сказати, що переміщення більш виражено впливає на молоді вікові групи. Ці дані варто перевірити на більшій вибірці й урахувати під час розроблення технології психологічної роботи з різними віковими категоріями вимушено переміщених осіб.

Аналіз динаміки відповідальності до і після переміщення. Кореляційна матриця (табл. 1) демонструє, як пов'язані між собою показники «довіра до себе» та «самооцінка власної відповідальності» до і після перемі-

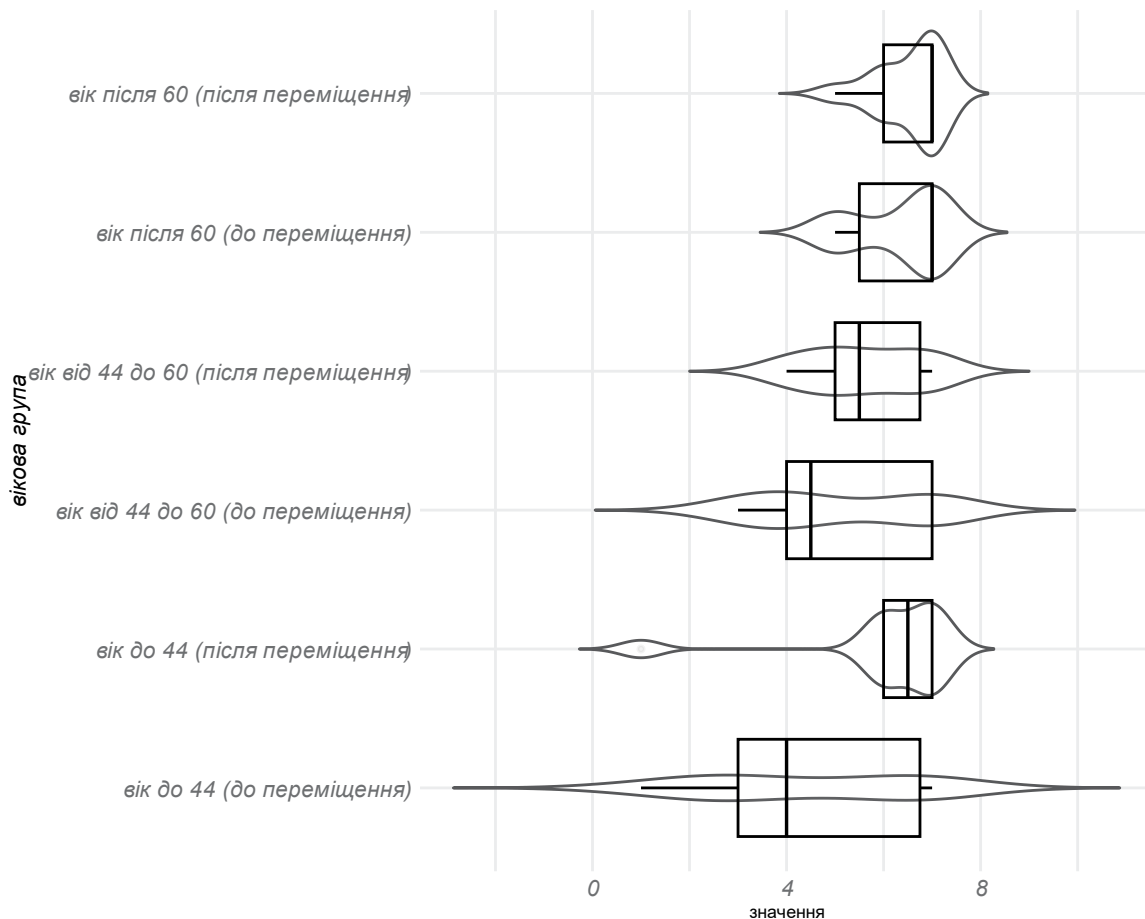


Рис. 2. Порівняння емпіричних розподілів показників довіри до себе та інших до та після переміщення у вікових групах

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки (за Пірсоном) між показниками довіри до себе та самооцінки власної відповідальності до та після переміщення

	власна відповідальність (до переміщення)	власна відповідальність (після переміщення)
довіра до себе (до переміщення)	0.55**	0.66***
довіра до себе (після переміщення)	0.48**	0.61***
довіра до інших (до переміщення)	0.19	0.14
довіра до інших (після переміщення)	-0.19	0.02

*** для $p < 0.001$, ** для $p < 0.01$, * для $p < 0.05$

щення. Висока достовірна кореляція між довірою до себе і самооцінкою відповідальності зберігається як до, так і після переміщення, та її сила навіть зростає. Це говорить про те, що ці два поняття тісно пов'язані між собою, і це не змінилося після вимушеного переміщення. Переміщення, зважаючи на це, не послаблює, а скоріше посилює цей зв'язок. Довіра до інших людей, за даними дослідження, менш пов'язана з довірою до себе та самооцінкою

відповідальності. Це може свідчити про те, що довіра до інших може формуватися під впливом інших чинників.

Переміщення, можливо, створює умови прояву цих взаємозв'язків більшою мірою, ніж до події переміщення. Наприклад, необхідність адаптуватися до нових умов може стимулювати людей брати на себе більше відповідальності і, як наслідок, підвищувати довіру до себе.

Аналіз коментарів щодо динаміки довіри до себе до і після переміщення. Зв'язок із набутим досвідом і власною відповідальністю. Аналіз динаміки індивідуальних даних респондентів свідчить, що довіра до себе після переміщення у більше ніж третини – 39% – помітно зросла, у 55% – не зазнала змін, зменшилася з високої до середньої – у 6% опитуваних.

Аналіз коментарів дав змогу з'ясувати, що довіра до себе у ситуації небезпеки була низька чи середня через переживання значної невизначеності майбутнього, невпевненості у тому, чи вистачить сил упоратися з низкою завдань у стислі терміни і в стресі, вірно проаналізувати, осмислити нову ситуацію, знайти добре рішення: *«Довіряла собі у тому сенсі, що розуміла, що і для чого я роблю, на що сподіваюсь. Але я не знала, що і як буде далі, з чим доведеться зіткнутися, які питання вирішувати, чи я зможу це зробити. Довіра до себе була, але не повна».* Висока довіра до себе у більшості опитуваних була пов'язана з уже набутим досвідом позитивного вирішення складних життєвих ситуацій, володіння широким спектром власних ресурсів (внутрішніх і зовнішніх): *«Я була абсолютно впевнена у своєму рішенні виїхати і довіряла собі на 100%, бо мала можливість себе забезпечити навіть у чужій країні і мала впевненість у тому, що на мене завжди чекають вдома»;* з відчуттям відповідальності: *«Бо я – це все, на що я можу покластися».*

Зростання довіри до себе після здійснення вибору щодо переміщення у більш безпечне місце виявилось у тих, хто отримав позитивний досвід вирішення цього непростого завдання. Це ті, кому було важко приймати це рішення, але, пройшовши через низку випробувань і отримавши позитивний результат, відчули більше впевненості в собі, у власних силах і вміннях, відзначили підвищення самооцінки і довіри до себе: *«Коли приїхав, багато питань вирішив, багато чому навчився, згодом побачив результат власних зусиль. У цілому ситуація переїзду хоча і дуже стресова, але розвиваюча. Упевненість у собі, самооцінка і довіра до себе підвищились».* Також ті, хто розуміє цінність усвідомлення ситуації, розуміння власних ресурсів, оцінки себе: *«Довіри до себе стало більше, тому що я отримала підтвердження того, що власне розуміння ситуації виявилось вірним. Виклики, з якими довелося зустрітися у час переселення, я змогла витримати, опанувати, справитися. Новий досвід допоміг виявити деякі нові власні ресурси, у чомусь підтвердилися ті внутрішні можливості щодо питань справлятися зі складнощами життя, що вже є. Усе це разом підтримало самооцінку і довіру до себе».*

Зменшення довіри до себе виявилось у осіб, які в результаті переїзду не отримали того

бажаного результату, на який сподівалися. Негативний досвід цих опитаних вплинув на довіру до себе також негативним чином. Деякі респонденти відзначили, що під час прийняття рішення зовсім або не дуже покладалися на себе, більше довірилися іншим, а в результаті негативного досвіду розчарувалися і в інших, і в собі: їхня довіра і до себе, і до інших зменшилася. Приклад відповіді: *«Узгодила це рішення з важливими для мене людьми, отримала згоду, дозвіл, благословення. Звісно, це моє рішення, я доросла людина, я довіряла собі, але обставини, у яких це рішення приймалося,десь 5 балів. Я знала, з ким і куди я їду, а далі – все було під питанням».*

Досить низький рівень довіри до себе (3 бали) пояснювався, наприклад, так: *«Була розгубленість, тримання інших, рідних, хто поруч. Розуміння, що сам мало що вирішиш».* Але після позитивно прийнятого рішення чоловік відзначив, акцентуючи увагу і на собі та власному рішенні, і на суттєвій, безпрограшній (як виявилось) підтримці оточуючих: *«Зараз більше довіряю і собі, і людям, бо все стало більш зрозуміло, на себе більша надія і до думки людей прислухаюся, більше довіряю. Разом виплили».*

Аналіз ситуації людиною, закріплення власного позитивного досвіду сприяє підвищенню рівня довіри до себе, використанню свого досвіду. Зупинимось на коментарі: *«Коли приїхав на місце, провів велику роботу зі збору інформації, її осмислення, довідався про способи вирішення питань тут, знайшов роботу. Зараз тримаю руку на пульсі, знаю правила працевлаштування і багато інших важливих для життя моментів. Більшість питань розв'язав. Самооцінка і довіра до себе підвищилися. Усе, що відбувається, краще розумієш, аніж на початку, собі довіряєш. Уже орієнтуєшся у цій реальності, інформації вже достатньо, і знаєш, як її отримувати, бачиш результат власних зусиль. Я просунувся, я вирішив, я зміг, я справився, бачиш, що із цим результатом інші можуть на тебе покластися. Упевненість у собі, довіра до себе ростуть. З'явилася зібраність. Дивився, як інші вирішують питання, – багато чому навчився. У цілому ситуація переміщення хоча й дуже стресова, але розвиваюча. Розвиваються навички спілкування, довіри, відкритості. Ці навички дуже потрібні, починаєш краще розуміти, де, з ким, як взаємодіяти, краще розбиратися в людях, розуміти себе. Себе бачиш точніше і більш чесно, що можеш, а що – ні, ким є, але ким ще поки не став, чому треба вчитися. Відносишся до себе адекватно. Багато чого швидко й яскраво проявляється в собі і в людях».* Цей приклад цікавий тим, що він демонструє цілісний, «багатовекторний досвід» чоловіка: ставлення до себе й інших, розуміння стосунків та їх якості, характерис-

тик особистості, які важливі для позитивного результату у складній ситуації і для того, щоб добутий досвід усвідомився як потрібний і цінний на майбутнє, спрямований на зміцнення довіри до себе, розуміння того, за що і чому можна довіряти оточуючим. Важливим було простежити і проаналізувати власне зростання, вкладені сили, якість взаємодії з іншими людьми.

Ще коментар жінки. Високі показники довіри до себе (7 балів) як до, так і після переміщення пояснювалися «високою довірою до себе», тим, що «не було сумніву ні на грам, що треба робити і як». *«Тривожна валізка у мене була готова. І я розуміла, що робити в межах особистої відповідальності. А тому довіряла собі»*. Велике значення мають довіра, опора на інших людей, що сприяло формуванню позитивної оцінки пережитого досвіду, наприклад: *«Близькі були поруч, їхні увага, турбота – це все підтримувало і надавало впевненості. Можна було проговорити все, що хвилює, це було важливим для самопочуття»*.

Аналіз коментарів щодо динаміки довіри до інших до і після вибору. Висока довіра до інших виявлялася здебільшого до родичів, близьких друзів: *«Довіряю сину більше ніж на 100 процентів»*, *«У цих обставинах довіряла максимально друзям, з якими їхала, та людям, до яких ми їхали»*. Зауважимо, що низької довіри до інших ні до, ні після вибору ніхто не виявив. Аналіз індивідуальної динаміки респондентів показав, що довіра до інших у більшості опитаних змінилася: у одних частково знизилася (33%), у інших – частково підвищилася (33%), але були й ті, у кого цей параметр залишився без змін (34%). Отримані дані свідчать про те, що довіра до інших є дуже чутливою індивідуальною реакцією, пов'язаною із власним досвідом.

Аналіз коментарів показав, що довіра до інших зросла у тих, хто побачив добре ставлення до себе і до інших від незнайомих людей: *«Побачила багато доброти, допомоги, прийняття з боку інших людей, із ким вийшло зустрітись під час переселення»*, *«Моя довіра до інших підвищилася з 4 до 6 балів. У мого друга у цей час жили інші люди, котрі виїхали з більш небезпечних місць. Помітив, що у багатьох людей проявлялися хороші якості, була згуртованість, взаємодопомога. Усі намагалися проявляти найкращі риси»*.

Згуртованість і взаємопідтримка звучать і в даному коментарі: *«Коли вирішили виїжджати, усі діяли згуртовано, і так усю дорогу. Чітко було домовлено, хто й що робить. У кожного була своя роль, обов'язки, у дорозі ніхто не сперечався, нічого не з'ясовував, так і доїхали. Усі розуміли, як і навіщо робиться, усі один одному довіряли максимально»*. Довіра до себе значно підвищилася, коли «ми впора-

лися з цією ситуацією, це наше спільне досягнення, значення участі кожного члена родини було важливе. Усі і я були адекватними. Самооцінка і довіра до себе зросли. Утім, я це зрозумів не відразу, а потім, із часом усвідомив. Розуміння про себе прийшло пізніше». Можна було б додати: коли прийшло розуміння, що склався позитивний досвід вирішення надскладної життєвої ситуації, де можна було довіряти собі та іншим (довіра до себе та інших за спільне правильне рішення).

Висока оцінка довіри до інших звучить у такому коментарі: *«І розумію, що українці готові помагати один одному та допомагають у багатьох питаннях»*. Підкреслюється величезне значення довіри і до інших людей, і до себе водночас: *«Я довіряю людям дуже високо, бо побачила, що у складних обставинах люди можуть проявляти нечувану доброту та стійкість, але мій інстинкт наполягає на обережності. Я максимально звузила коло спілкування та довіри, але в цьому колі довіра неймовірна»*.

Довіра до інших зменшилась у тих респондентів, хто зіткнувся з небажаними людськими проявами, такими як байдужість, роздратованість. Зауважимо, що якщо порівняти рівні довіри до себе і до інших, то опитувани у цілому довіряли собі більше (середній показник – 6 балів), аніж іншим (середній показник – 5 балів), бо шукали опору саме в собі: *«Змінюючи країну за країною, а також повністю змінивши своє життя і втративши майже все коло мого минулого спілкування, довіра до людей у мене, звісно, впала. Бо коли тобі десь здавалося, що між людьми є якась стабільність, на разі це все дійсно лише прояв фантазії. Кожен має розраховувати лише на себе. Але добре, якщо поруч є люди, яким можна довіряти»*.

Довіра до переміщення (до 5 балів) проявилася до незнайомих людей, і це викликало занепокоєння, тривогу, страх: *«Довіряла, але не повністю, тому що я не знала людей, до кого ми їхали, як складуться стосунки, обставини, на скільки ми зможемо залишитись у них, і що потім. Сподівалася на краще»*. Така невисока довіра до інших співпадала з такою самою довірою до себе. Позитивне завершення ситуації підвищило рівень довіри до людей і до себе.

Можна сказати, непрості обставини переміщення під час війни створюють умови для довіри, яка стає більш диференційованою залежно від багатьох обставин, які людина за можливості має враховувати. Необхідність іти на контакт заради виживання (отримати життєво важливу інформацію, будь-яку конкретну допомогу тощо) орієнтує людину на розширення сфери спілкування. Такий інтенсивний досвід спілкування допомагає удосконалити прояви власної довіри, а саме: вибирати ступінь довіри тій чи іншій людині, у тій чи іншій ситуації, адекватно корегувати свою довіру

залежно від мінливості обставин, переосмислення вияву і наслідків власної довіри до оточуючих, усвідомлення власного досвіду.

Здатність осмислювати пережите, інтерпретувати свої переживання і дії, пов'язуючи їх із власним минулим досвідом і планами на майбутнє, – усе це відновлює позитивне ставлення до власних можливостей, посилює ресурсність особистості, позитивно впливає на формування життєвих перспектив, підвищує довіру до себе і довіру до інших людей, спілкування з якими виявилось взаємопідтримуючим, продуктивним, людським. Зазначені аспекти мають бути перевірені й уточнені, після чого можуть бути покладені у фундамент психологічної допомоги українцям у збереженні та розвитку довіри до себе як суб'єктною якості, особистісного ресурсу як під час війни, так і у повоєнні часи. Усе це може підвищити можливості особистості у процесі посттравматичного зростання.

Висновки. Довіра до себе як особистісний ресурс відіграє ключову роль у здатності людини протистояти життєвим викликам, особливо в умовах війни та вимушеного переміщення. Вона є важливим складником психологічного здоров'я та особистісного розвитку. У даному дослідженні ми розглянули особливості взаємозв'язку показників довіри до себе і визначених у статті чинників, які впливають на розвиток цієї якості особистості, а саме: довіри до інших, власної відповідальності, досвіду переміщення в результаті воєнної агресії. Простежена динаміка довіри до себе, до інших, власної відповідальності до і після вимушеного переміщення. Пілотажним дослідженням показано, що на розвиток довіри до себе впливають: вік людини, аналіз і оцінка власного досвіду як позитивного, життєствердного, перспективного; відповідальність за особистий вибір; довіра до інших людей у травмівній життєвій ситуації. Дослідження демонструє, що довіра до себе тісно пов'язана з довірою до інших людей. Переживання позитивного досвіду взаємодії з іншими підсилює довіру до себе, і, навпаки, негативний досвід може знижувати рівень цієї довіри. Загалом у більшості респондентів довіра до себе зросла після переміщення, хоча й спостерігалася індивідуальна варіабельність. На довіру до інших впливають їх доброзичливе ставлення, прийняття ними рішень, які, врешті-решт, виявилися, на думку опитаних, правильними, успішними в конкретних обставинах. У подібних випадках досвід довіри до інших підсилював довіру до самого себе як такого, що здійснив правильний вибір, прислухаючись до думок і рекомендацій пев-

них людей чи груп. У ситуаціях вимушеного переміщення важливо надавати психологічну підтримку, спрямовану на зміцнення довіри до себе, що є необхідним для подолання стресу та збереження психологічного здоров'я. *Перспективними* убачаються глибоке масштабне дослідження питання взаємозв'язку рівня довіри до себе і чинників, що впливають на розвиток цієї якості особистості, перевірка та уточнення отриманих даних; розроблення технології психологічної допомоги вимушено переміщеним українцям з урахуванням вікових та статевих особливостей у зміцненні довіри до себе як цінного особистісного ресурсу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гурлева Т.С. Довіра в опосередкованому спілкуванні: психологічна підтримка особистості у кризових умовах. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 191–213. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/10.pdf>
2. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Вимушене переміщення через війну як екзистенційний вибір: емпіричне дослідження проблеми. *Вчені записки ТНУ. Серія «Психологія»*. 2024. Т. 35(74). № 2. С. 93–101. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/16>
3. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/14>
4. Єрмакова Н.О. Довіра до себе як особистісна детермінанта професійного зростання студентів юнацького віку. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. Вип. 6. С. 241–249. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2012_6_30
5. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим із проявами посттравматичного стресового розладу : практичний посібник / Я.М. Омельченко та ін. ; за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
6. Кравець Н.М. Довіра до себе – суб'єктивний феномен особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26(29). С. 201–208.
7. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З.Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.
8. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травмизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
9. Чайка Г.В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33(72). № 1. С. 31–36. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/05>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПАРИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЕКСТРАКОРПОРАЛЬНОГО ЗАПЛІДНЕННЯ (ЕКЗ)

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE COUPLE DURING PREPARATION FOR IN VITRO FERTILIZATION (IVF)

Психологічна підтримка пари під час підготовки до екстракорпорального запліднення (ЕКЗ) є важливим складником процесу репродуктивної медицини, який суттєво впливає на ефективність та результати лікування безпліддя. ЕКЗ є складною процедурою, що включає кілька етапів: стимуляцію овуляції, отримання яйцеклітин, запліднення *in vitro* та перенесення ембріонів у матку. Цей процес може викликати значний стрес, тривогу та емоційне навантаження у пари, що може вплинути на їхній психологічний стан і загальний результат лікування.

Дослідження показують, що емоційний стрес і психологічний дискомфорт можуть негативно вплинути на фізіологічний процес, зокрема на якість яйцеклітин і сперми, а також на здатність імплантуватися ембріонам. Таким чином, психологічна підтримка є важливою для зменшення стресу, поліпшення емоційного стану та підвищення ймовірності успішного результату.

У статті розглядаються основні аспекти психологічної підтримки, зокрема важливість надання інформації про процес ЕКЗ, техніки зниження стресу, а також методи психологічного консультування і терапії. Особлива увага приділяється методам когнітивно-поведінкової терапії, технікам релаксації, підтримці партнерських відносин та формуванню позитивного настрою. Обговорюється роль психологів і консультантів у створенні підтримуючого середовища, яке допомагає парі краще адаптуватися до процесу лікування.

Стаття також акцентує увагу на індивідуальних особливостях пар, які можуть вплинути на потребу в психологічній підтримці, зокрема на попередній досвід, рівень стресу та особисті риси. Підкреслюється необхідність індивідуального підходу до кожної пари для забезпечення ефективної підтримки і зниження психологічного навантаження.

Підсумовано, що ефективна психологічна підтримка є критично важливою для підвищення шансів на успішне завершення процедури ЕКЗ та покращення загального психологічного благополуччя пари. Рекомендується подальше дослідження для розвитку і вдосконалення програм психологічної підтримки, що забезпечать більш якісну допомогу та підтримку для пар, які проходять через процедуру ЕКЗ.

Ключові слова: емоційна підтримка, репродуктивний стрес, подружні відносини, психологічне консультування, психосоціальні чинники, страхи та тривожність, очікування

та реальність, комунікація в парі, подолання криз, психологічна готовність, соціальна підтримка, довіра в стосунках, психоемоційний стан, ефективність терапії.

Psychological support for couples during preparation for in vitro fertilization (IVF) is a crucial component of reproductive medicine that significantly impacts the effectiveness and outcomes of infertility treatment. IVF is a complex procedure involving several stages: ovarian stimulation, egg retrieval, in vitro fertilization, and embryo transfer. This process can induce significant stress, anxiety, and emotional burden on the couple, which can affect their psychological well-being and the overall outcome of the treatment.

Research indicates that emotional stress and psychological discomfort can negatively affect the physiological process, including the quality of eggs and sperm, as well as the implantation ability of embryos. Therefore, psychological support is essential for reducing stress, improving emotional well-being, and increasing the likelihood of a successful outcome.

The article discusses key aspects of psychological support, including the importance of providing information about the IVF process, stress reduction techniques, and methods of psychological counseling and therapy. Special attention is given to cognitive-behavioral therapy methods, relaxation techniques, support for relationship dynamics, and fostering a positive mindset. The role of psychologists and counselors in creating a supportive environment that helps couples better adapt to the treatment process is also examined.

Additionally, the article highlights the individual characteristics of couples that may affect their need for psychological support, such as previous experiences, stress levels, and personality traits. It emphasizes the necessity of an individualized approach to each couple to ensure effective support and reduce psychological strain.

In conclusion, effective psychological support is critically important for enhancing the chances of a successful IVF procedure and improving the overall psychological well-being of the couple. Further research is recommended to develop and refine psychological support programs that will provide higher-quality assistance and support for couples undergoing IVF.

Key words: emotional support, reproductive stress, marital relations, psychological counseling, psychosocial factors, fears and anxiety, expectations and reality, couple communication, overcoming crises, psychological readiness, social support, trust in relationships, psycho-emotional state, effectiveness of therapy.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.23>

Золотарьова Т.В.

студентка V курсу 567мз групи за спеціальністю 053 – Психологія
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Яблонський А.І.

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

Проблема безпліддя залишається актуальною протягом століть і набуває все більшого значення в сучасному світі. Вона виходить за межі медичного аспекту, стаючи важливою соціальною та культурною темою. Жіночий інстинкт материнства є глибоко вкоріненим, а соціальні норми формують очікування щодо

материнства. У сучасних суспільствах ідентичність жінки часто асоціюється з її здатністю до репродукції, тому безпліддя може впливати на самосприйняття жінки та ставлення до власного тіла [6].

Безпліддя може мати значний вплив не лише на емоційний стан жінки, а й на її самооцінку,

почуття гідності, ідентичності та світогляд. Цей стан може змінити соціальне життя, ускладнюючи стосунки з партнером, друзями і колегами, а також посилюючи відчуття самотності.

Психологічні наслідки безпліддя можуть позначитися на соціальному становищі жінки, що часто призводить до формування негативного ставлення до себе, зниження самооцінки і навіть до труднощів або розриву сімейних відносин. Вплив безпліддя на психічний стан досі недостатньо досліджений.

Фахівці у сфері репродуктивної медицини нині зосереджені на покращенні методів роботи із сім'ями, які стикаються з проблемами репродуктивної функції. З одного боку, це пов'язано зі зростанням кількості безплідних пар та частим застосуванням різних допоміжних репродуктивних технологій, які постійно вдосконалюються [7]. З іншого боку, відомо, що порушення репродуктивної системи, включаючи безпліддя, тісно пов'язане з психологічним здоров'ям і психосоціальною адаптацією, що може бути як причиною, так і наслідком проблеми.

Також важливо, щоб процес постановки діагнозу, вибір стратегії лікування і застосування допоміжних репродуктивних технологій супроводжувався не лише злагодженою роботою лікаря та подружжя, а й обов'язковою психологічною підтримкою. Це включає використання психотехнологій, таких як психодіагностика, для індивідуального підходу і коригування терапії, що дає змогу більш точно оцінювати ефективність лікування.

Безпліддя сьогодні вже не є невиліковним станом. Важливо сприймати цей діагноз як виклик, який потребує перегляду ситуації та пошуку нових рішень. У кожній родині можуть бути приховані причини, чому дитина не з'являється у конкретній парі [14].

Багато людей стикаються з проблемою відсутності підтримки і можливості поділитися своїми переживаннями, часто навіть не усвідомлюючи, наскільки це важливо. Обговорення та прийняття ситуації є критично важливими кроками до вирішення проблеми.

Парі, що стикається з безпліддям і випробувала всі можливі медичні та немедичні методи лікування, може здатися, що їхні мрії про дитину ніколи не здійсняться [8].

Кожна людина унікальна і має свої особливості нервової системи, характеру та способу сприйняття подій. Те, що для одного є просто випробуванням, для іншого може стати справжньою втратою чи травмою. Тому кожен випадок безпліддя є дуже індивідуальним.

Безпліддя часто призводить до глибокої депресії, яка може ускладнити позитивне сприйняття лікувального процесу та спонукати до негативних психологічних настроїв на успіх лікування.

Психолог може допомогти в ситуаціях, коли безпліддя має психологічні причини, а медичні обстеження не виявляють фізіологічних проблем. У такому разі консультація психолога є важливою, але навіть за наявності органічних причин безпліддя підтримка психолога залишається цінною.

Жінці може бути важко вибрати метод асистованої репродуктивної технології через внутрішні сумніви, страхи та вплив думок оточуючих, які порушують її психологічний стан. Психолог допомагає подолати ці бар'єри на шляху до материнства.

Психологічна підтримка також є критично важливою під час процесу штучного запліднення. Це може включати підтримку після невдалої спроби, допомогу у прийнятті складних рішень, таких як редукація, а також підтримку під час ембріотрансферу, коли сумніви і невпевненість можуть посилюватися [1].

Психолог допомагає клієнтам переосмислити свої емоції, поведінку і проблеми, що сприяє ефективній взаємодії під час консультацій. Навіть коли жінка нарешті завагітніє, їй може знадобитися психологічна підтримка через страхи, пов'язані з виношуванням та можливістю переривання вагітності.

Тривалі невдачі в лікуванні безпліддя часто супроводжуються різноманітними психоемоційними наслідками, що варіюються від невротичних розладів до глибоких депресій. Це може порушити відносини між партнерами та в сім'ї загалом, провокуючи особистісні та сімейні кризи. Таким чином, безпліддя стає проблемою, яка має не лише медичне, а й вагоме психологічне та соціальне значення.

Екстракорпоральне запліднення (ЕКЗ) – це процедура, що дає змогу запліднювати яйцеклітину поза тілом жінки, у лабораторних умовах під контролем медичних фахівців [12]. Цей метод застосовується для лікування безпліддя і входить до категорії допоміжних репродуктивних технологій. Процедура включає поєднання сперматозоїда і яйцеклітини за спеціально розробленим планом, урахуванням здоров'я партнерів і результати попередніх аналізів. ЕКЗ є складною медичною процедурою, що вимагає ретельної підготовки і професійного нагляду.

Ефективність процедури ЕКЗ значною мірою зумовлена дотриманням устанавленого протоколу, що включає підготовку та проведення самої операції. Лікарі проводять попереднє обстеження, вибирають відповідні медичні препарати та забезпечують заходи для збереження життєздатності ембріона. Процес імплантації ембріона схожий на природні механізми запліднення: зародок разом із плодовим яйцем поміщається у маткову порожнину, де він продовжує розвиватися протягом дев'яти місяців. Зазвичай чим більше клітин пересаджується, тим вища ймовірність успішної ім-

лантації, проте в Україні існує обмеження на кількість пересаджуваних клітин до трьох, що іноді призводить до народження близнюків [5].

Репродуктологи зазвичай докладають максимум зусиль, щоб пацієнтка завагітніла якнайшвидше. Вони надають інформацію про діагностичні процедури, розповідають про етапи підготовки та спільно з майбутніми батьками вибирають оптимальний протокол ЕКЗ, урахувавши здоров'я та вік жінки.

Вагітності, які настали в результаті ЕКЗ, можуть супроводжуватися ускладненнями, такими як відшарування плаценти, припинення розвитку плоду або передчасні пологи. Часто такі проблеми виникають через недотримання медичних рекомендацій [4].

Репродуктологи активно радять використовувати метод ЕКЗ, коли природне зачаття є неможливим. Ризики, пов'язані із цим видом запліднення, є надзвичайно низькими, тому цей метод можна розглядати як надійний шлях до народження здорової дитини.

Психологічний стрес під час тривалої підготовки та самого процесу екстракорпорального запліднення (ЕКЗ) може суттєво впливати на психічний стан пари. Очікування та невизначеність, які супроводжують цей процес, часто призводять до почуття безпорадності, оскільки результат не завжди можна контролювати. Пари можуть відчувати тривогу через страх невдачі, що може викликати додатковий стрес і занепокоєння. Цей емоційний тягар посилюється постійним очікуванням результатів і можливими труднощами під час лікування, що створює психологічний тиск на обох партнерів.

Під час процедури штучного запліднення психологічна підтримка є вкрай важливою. Це включає допомогу у разі невдалих спроб, прийняття рішення про редукацію або під час перенесення ембріонів, особливо коли можуть виникати сумніви та невпевненість. Важливо заздалегідь усвідомлювати, що успіх не гарантований, і бути готовими до будь-якого результату [11]. Психологічна підготовка включає обговорення можливих сценаріїв із медичними фахівцями та психологами, що допомагає знизити рівень стресу й тривоги. Пари повинні бути готові до того, що ЕКЗ може не принести бажаного результату з першої спроби. У такому разі важливо мати плани на випадок невдачі, обговорити можливі подальші кроки та звернутися за підтримкою до психолога або груп підтримки.

Для подолання розчарувань необхідно зосередитися на емоційній підтримці один одного, знайти способи пережити складні моменти разом, а також розглядати інші варіанти, як-от повторні спроби ЕКЗ або альтернативні методи лікування. Важливо пам'ятати, що емоційна стабільність і взаємна підтримка

є ключовими в процесі проходження цього випробування.

Соціальна підтримка також відіграє вирішальну роль у збереженні психічного здоров'я пар, які готуються до екстракорпорального запліднення (ЕКЗ) [2]. Підтримка з боку сім'ї, друзів та суспільства допомагає зменшити почуття ізоляваності та надає необхідні ресурси для подолання стресу й емоційних викликів.

Рідні та близькі можуть стати надійною опорою, надаючи емоційну підтримку, слухаючи, розуміючи та допомагаючи впоратися з тривогами та страхами. Їхня допомога може бути особливо важливою в періоди невизначеності або після невдачі, коли пара може відчувати розчарування або втрату надії.

Суспільство також відіграє значну роль у підтримці пар, які проходять через ЕКЗ. Групи підтримки, де можна зустрітися з іншими людьми, які переживають подібний досвід, забезпечують середовище, де можна відкрито ділитися своїми почуттями, отримувати пораду та відчувати себе зрозумілим. Відчуття того, що пара не самотня у своїх випробуваннях, значно зміцнює їхню психологічну стійкість і допомагає справлятися з викликами, пов'язаними з ЕКЗ [9].

Для управління стресом під час підготовки до екстракорпорального запліднення (ЕКЗ) пропонується низка ефективних методів. Медитація допомагає зосередитися, заспокоїти думки та знизити тривожність, що сприяє емоційній стабільності. Релаксація, як-от дихальні вправи або прогресивне м'язове розслаблення, допомагає зменшити фізичне напруження, пов'язане зі стресом, і поліпшити загальне самопочуття.

Фізична активність, наприклад йога, піші прогулянки або плавання, не лише покращує фізичну форму, а й стимулює вироблення ендорфінів, які сприяють підвищенню настрою і зниженню стресу. Окрім того, важливо приділяти час улюбленим заняттям і підтримувати соціальні зв'язки, що дає змогу відволіктися від негативних думок і знайти підтримку в оточенні. Ці методи в комплексі допомагають парам краще справлятися зі стресом під час процесу ЕКЗ.

Психологічна підтримка є важливою частиною комплексного лікування безпліддя при застосуванні методу ЕКЗ, особливо в гінекології. Вона надає емоційну підтримку парам, допомагаючи їм ефективніше справлятися з труднощами і збільшувати шанси на успіх [11]. Під час планування вагітності за допомогою ЕКЗ спеціалізований психолог допомагає жінці психологічно підготуватися до цієї складної процедури, а перинатальний психолог надає підтримку як індивідуально, так і для пари у цілому.

Психологічна допомога охоплює широкий спектр підтримки протягом усього процесу – від планування сім'ї до первинних місяців життя новонародженого, включаючи:

- вирішення психогенного безпліддя, коли проблема зачаття має психологічні причини, а не медичні чи фізичні;
- підтримку жінок у разі зупинки розвитку вагітності або викиднів;
- консультації для підготовки до здорового зачаття;
- психологічну підтримку для жінок, які планують звернутися до методів екстракорпорального запліднення (ЕКЗ);
- психологічний супровід під час вагітності, допомагаючи жінкам справлятися з коливаннями настрою через гормональні зміни, а також долати страхи та тривоги;
- підтримку самотніх матерів під час вагітності;
- підготовку до пологів, включаючи підготовку батька до участі у партнерських пологах;
- допомогу сім'ям у післяпологовий період;
- консультування з психологічних аспектів годування груддю;
- запобігання післяпологовій депресії;
- роботу з післяпологовими емоційними проблемами;
- психологічну підтримку батьків у вихованні дитини з особливими потребами.

У своїй практиці перинатальний психолог використовує різноманітні сучасні методи лікування, зокрема:

- психоаналіз;
- арттерапію;
- тілесно-орієнтовану терапію;
- коучинг;
- асоціативні методики;
- психологічні ігри та інші техніки.

Репродуктивний психолог застосовує спеціально підібрані методики для досягнення стійких результатів у лікуванні та адаптації до них у повсякденному житті. Особливо важливо для пар, які не можуть завагітніти протягом року без видимих медичних проблем, перевірити наявність психогенного безпліддя [10]. Близько 40% таких пар не можуть мати дітей через психогенні або ідіопатичні причини, що підкреслює необхідність професійної психологічної допомоги. Основними чинниками можуть бути:

- постійний стрес;
- емоційні порушення, такі як відчуття провини, страхи і комплекси неповноцінності.

Чим більше часу жінка не може завагітніти, тим сильніше може проявлятися так званий «комплекс очікування вагітності», що може в кінцевому підсумку ускладнити ситуацію.

У процесі лікування психогенного безпліддя також важливо звертати увагу на профілактику післяпологової депресії, яка може виникнути

у жінок, які довго очікували на народження дитини і, нарешті, стали матерями.

Репродуктивна психологія включає у себе допомогу у вирішенні емоційних проблем, які можуть виникнути після невдалих спроб виношування. Періодичні викидні можуть призвести до виникнення глибокої кризи, страхів, фобій та депресивних станів у жінки [13].

Перинатальний психолог активно працює з жінками та парами, які пережили втрату дитини, надаючи їм психологічну підтримку і сприяючи відновленню їхнього емоційного стану. Такий фахівець може стати надійним супутником для родини на шляху до наступної спроби запланувати сім'ю та вагітність, допомагаючи розробити правильну стратегію та готуючи до можливих викликів.

Важливість регулярних консультацій із психологом під час вагітності не можна недооцінювати. Рекомендується зустрічатися з психологом щонайменше один раз на місяць, оскільки тривалий процес виношування дитини може суттєво вплинути на психоемоційний стан майбутньої матері.

Психолог надає жінкам, що готуються до ЕКЗ та перебувають у стані вагітності, комплексну підтримку, яка включає:

- допомогу у подоланні емоційних коливань;
- створення стабільного емоційного стану;
- навчання методам контролю стресу;
- консультації з перинатального виховання, включаючи рекомендації про музику, події, які слід відвідувати, і чого уникати;
- психологічну підтримку матерям, які планують виховувати дитину без батька;
- консультації з проблем страхів та занепокоєнь, пов'язаних із вагітністю;
- допомогу молодим матерям зрозуміти та прийняти свою нову соціальну роль;
- налаштування психоемоційного балансу для підготовки до легких пологів.

Батьківство є значним кроком у житті, який не кожен може з легкістю подолати на власні сили. На такому важливому етапі перинатальний психолог надає підтримку як матері, так і батьку.

Стрес, пов'язаний з екстракорпоральним заплідненням (ЕКЗ), може значно вплинути на взаємовідносини між партнерами. Напруженість і емоційне виснаження, викликані процесом лікування, можуть призвести до конфліктів, нерозуміння та відчуження в парі. Партнери можуть відчувати тиск і відповідальність за успіх процедури, що іноді спричиняє взаємні звинувачення або розчарування [3].

Однак цей період також може стати часом зміцнення зв'язку, якщо партнери виявляють взаємну підтримку та розуміння. Важливо відкрито говорити про свої почуття, разом долати труднощі та приймати спільні рішення. Спільна

робота над управлінням стресом, взаємна емпатія та підтримка допоможуть зберегти емоційну близькість і покращити взаємини у цей складний період.

Психолог часто стає необхідністю не лише для жінки, а й для чоловіка, який також переходить до нової ролі. Він допомагає усвідомити йому багато нових аспектів. Для всієї родини репродуктивний психолог сприяє налагодженню внутрішніх родинних відносин, зокрема:

- висвітлює питання сексуальних відносин під час вагітності та в перші місяці після народження дитини;

- допомагає зміцнити емоційний зв'язок між батьком та дитиною;

- консультує пару щодо збереження балансу між батьківством та подружніми стосунками;

- підготовлює батька до участі в пологах як партнера.

Проблеми, які можуть виникнути у молодих батьків протягом перших років життя їхньої дитини, часто стають причиною розлучень. Для того щоб зміцнити відносини та підтримувати щастя у сім'ї, корисним може виявитися звернення за допомогою до перинатального психолога. Професійний підхід такого спеціаліста може бути неоціненним на різних етапах – від планування сім'ї та зачаття до вагітності, пологів та післяпологового періоду.

Постійний пошук нових форм і методів роботи є невід'ємною частиною розвитку сучасної репродуктології, психології та науки загалом. Це зумовлено динамічним прогресом у цих галузях, появою нових наукових результатів і практичних досягнень, а також актуальними вимогами часу. Важливим аспектом залишається ідея комплексного підходу до психологічного супроводу, що спрямований на збереження репродуктивного здоров'я жінок, реалізацію їхнього репродуктивного потенціалу, розвиток материнської компетенції, підтримання гармонійних сімейних стосунків і покращення демографічної ситуації у суспільстві. Це завдання є надзвичайно важливим і повинно розглядатися як один із ключових національних інтересів нашої країни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Герасименко Н.В. Емоційний супровід пацієнтів при процедурі ЕКЗ: від реакцій на невдачі до підтримки під час успішних спроб. *Науковий вісник Київського університету*. 2020. С. 55–65.

2. Дмитренко Ю.В. Соціальна підтримка та її роль у процесі екстракорпорального запліднення: психологічний аспект. *Журнал психології та медичної практики*. 2021. С. 34–43.

3. Коноваленко О.В. Стрес і взаємовідносини партнерів при екстракорпоральному заплідненні: психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2021. С. 52–61.

4. Кривенко О.П. Ускладнення вагітності після екстракорпорального запліднення: клінічні аспекти та профілактика. *Науковий вісник Львівського медичного університету*. 2020. С. 89–98.

5. Кулікова О.Ю. Психологічні та медичні аспекти імплантації ембріонів при ЕКЗ. *Психологічний вісник*. 2020. С. 77–85.

6. Мельник С.О. Вплив соціальних і культурних факторів на репродуктивне здоров'я жінок. *Науковий вісник Львівського університету*. 2020. С. 112–123.

7. Петренко О.І. Психологічні аспекти допоміжних репродуктивних технологій: проблеми та рішення. *Психологія і особистість*. 2020. С. 56–65.

8. Семенова В.Ю. Психологічний супровід пар з проблемами репродукції: виклики та стратегії. *Журнал психології та психотерапії*. 2019. С. 77–89.

9. Сергієнко І.В. Роль груп підтримки у збереженні психічного здоров'я пар, що проходять через процедури ЕКЗ. *Психологічний журнал*. 2021. С. 88–97.

10. Шевчук Н.І. Психогенне безпліддя: діагностика і терапія в рамках репродуктивної психології. *Науковий вісник Львівського університету. Серія психологічна*. 2021. С. 60–70.

11. Domar A.D., & Alper, M.M. The role of psychological support in assisted reproduction. In *The Psychological Impact of Infertility and Its Treatment*. Springer. 2017.

12. Gardner D.K., & Lane, M. *Human IVF: A Practical Guide to In Vitro Fertilization*. Cambridge University Press. 2021.

13. Miller L.J., & Carter, C.M. Coping with recurrent pregnancy loss: The role of psychological support. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 2017.

14. Zegers-Hochschild F., Adamson, G.D., Dyer, S., et al. *The International Glossary on Infertility and Fertility Care*, 2017. *Fertility and Sterility*, 2020.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СІМЕЙ ПРИ НАРОДЖЕННІ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

THEORETICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR FAMILIES AT THE BIRTH OF A CHILD WITH SPECIAL NEEDS

У статті розглядаються теоретичні аспекти психологічного супроводу сімей, які стикаються з народженням дитини з особливими потребами. Основна увага приділяється аналізу наукової літератури, що висвітлює ключові психологічні підходи до підтримки батьків у період адаптації до нових життєвих умов, які часто є надзвичайно складними і викликані різноманітними стресовими чинниками. Розглядаються різні моделі психологічної допомоги та їх ефективність у допомозі сім'ям упоратися з емоційними і психологічними труднощами, що виникають у процесі виховання дитини з особливими потребами.

У статті акцентується на важливості комплексного підходу до організації психологічного супроводу, який включає залучення фахівців у галузі психології, медицини, соціальної роботи та інших суміжних дисциплін. Досліджуються питання, що стосуються емоційного навантаження на батьків, яке може проявлятися у вигляді тривоги, депресії, стресу і соціальної ізоляції. Окремо аналізуються чинники, що впливають на здатність батьків адаптуватися до нових умов і знайти відповідні ресурси для підтримки своєї сім'ї.

Метою статті є визначення теоретичних засад, які можуть стати основою для розроблення ефективних програм підтримки сімей, що виховують дітей з особливими потребами. Автори прагнуть окреслити наукові основи та практичні рекомендації для створення комплексних і адаптованих програм, які будуть ураховувати індивідуальні потреби кожної родини та забезпечувати необхідну підтримку на всіх етапах адаптації.

Таким чином, стаття пропонує вичерпний огляд теоретичних та практичних аспектів психологічного супроводу сімей, що може сприяти підвищенню ефективності існуючих програм та розробленню нових підходів до підтримки в умовах виховання дітей з особливими потребами.

Ключові слова: психологічний супровід, сім'я, дитина з особливими потребами, адаптація, емоційні виклики, теоретичні аспекти.

The article explores the theoretical aspects of psychological support for families dealing with the birth of a child with special needs. It primarily focuses on the analysis of scientific literature that highlights key psychological approaches to supporting parents during the adaptation period to new life conditions, which are often extremely challenging and driven by various stress factors. Different models of psychological assistance and their effectiveness in helping families cope with the emotional and psychological difficulties that arise in the process of raising a child with special needs are examined.

The article emphasizes the importance of a comprehensive approach to organizing psychological support, which involves the engagement of specialists in psychology, medicine, social work, and other related disciplines. It addresses issues related to the emotional burden on parents, which may manifest as anxiety, depression, stress, and social isolation. Factors affecting parents' ability to adapt to new conditions and find appropriate resources for supporting their families are also analyzed.

The aim of the article is to establish theoretical foundations that can serve as a basis for developing effective support programs for families raising children with special needs. The authors seek to outline the scientific bases and practical recommendations for creating comprehensive and adapted programs that will consider the individual needs of each family and provide necessary support throughout all stages of adaptation. Thus, the article offers a thorough review of the theoretical and practical aspects of psychological support for families, which could contribute to enhancing the effectiveness of existing programs and developing new approaches to support in the context of raising children with special needs.
Key words: psychological support, families, child with special needs, adaptation, emotional challenges, theoretical aspects.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.24>

Іваніна А.В.

здобувачка вищої освіти
кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Яблонський А.І.

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

Народження дитини з особливими потребами є значною стресовою подією для батьків і всієї родини. Це може кардинально змінити життя сім'ї, впливаючи на її емоційний стан, динаміку стосунків і загальний рівень благополуччя. Психологічний супровід у таких випадках є ключовим для допомоги родинам адаптуватися до нових умов і забезпечити необхідну емоційну підтримку [4].

Поява дитини з особливими потребами у сім'ї є значним випробуванням для будь-якої сім'ї, адже цей факт змінює усі аспекти її життя. Кожен батько мріє про те, щоб його дитина була здорова і щаслива. Однак коли реальність виявляється іншою, це може спричинити величезний стрес і вплинути на емоційний, психо-

логічний та соціальний стан родини. Виникає необхідність адаптації до нових обставин, що потребує додаткової підтримки з боку фахівців, зокрема психологів.

Дослідження показують, що рівень підтримки з боку родини та соціального оточення має значний вплив. Батьки, які отримують підтримку від близьких та професійних консультантів, мають більше шансів адаптуватися до нових умов і зберегти психологічну стабільність.

Ураховуючи вищезазначене, психологічний супровід родин, що стикаються з такими викликами, є необхідним. Теоретичні основи включають системну теорію, яка допомагає розуміти, як зміни в одному члені сім'ї можуть

впливати на всіх її членів. Це дає змогу створювати цілісні стратегії підтримки, які враховують усі аспекти сімейного життя.

Практичні підходи до психологічного супроводу включають індивідуальні та групові консультації. Індивідуальна робота з батьками може допомогти їм розвивати навички управління стресом, покращувати комунікацію та ефективно справлятися з емоційними труднощами. Групові консультації можуть сприяти соціалізації та створенню мережі підтримки, що допомагає батькам відчувати себе менше ізольованими.

Метою цієї статті є детальне теоретичне осмислення аспектів психологічного супроводу сімей, які стикаються з народженням дитини з особливими потребами.

Як майбутній психолог я вважаю за необхідне вивчити, як емоційні переживання батьків у таких ситуаціях можуть спричинити не лише психологічний, а й соціальний та фізичний стрес.

На початкових етапах батьки часто переживають шок і заперечення. Ці етапи є природними і служать адаптаційними механізмами для осмислення нових обставин. Однак якщо ці емоції не отримують адекватної підтримки, вони можуть перейти в депресію і почуття провини.

Важливо зазначити, що ці емоційні переживання можуть призвести до виникнення міжособистісних конфліктів у родині. Наприклад, між подружжям можуть виникнути суперечки через різні способи сприйняття ситуації або через розподіл обов'язків. Зміни в ролях у подружжі можуть вплинути на якість взаємин і навіть на фізичне здоров'я батьків, спричиняючи психосоматичні захворювання, такі як головні болі, порушення сну або гастроінтестинальні проблеми.

Індивідуально-психологічні особливості кожного з батьків відіграють критичну роль у їх сприйнятті та реакції на народження дитини з особливими потребами. Наприклад, батьки з різним рівнем стресостійкості можуть по-різному реагувати на ситуацію. Ті, хто має високий рівень стресостійкості, можуть легше адаптуватися, тоді як інші можуть зіткнутися із серйознішими труднощами.

Народження дитини з особливими потребами є значним викликом для сім'ї, який вимагає комплексного психологічного супроводу. Емоційні переживання батьків можуть призвести до серйозних соціальних і фізичних наслідків, тому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного з батьків і надавати їм необхідну підтримку. Психологи повинні застосовувати теоретичні основи та практичні підходи для забезпечення ефективної допомоги сім'ям у цей складний період. Моя думка полягає у тому, що лише за умови комплекс-

ного і чуйного підходу можна забезпечити оптимальні умови для розвитку як дитини, так і її родини.

Прихід дитини з особливими потребами в родину часто викликає у батьків емоційний шок. Перший етап включає заперечення і шок, коли батьки намагаються осмислити нові реалії. Це може бути супроводжено гнівом, провинною і тривогою. Наприклад, дослідження показують, що багато батьків переживають процес горювання, подібний до того, як це відбувається за втрати близької людини. Відповідно до теорії Кюблер-Росс, ці етапи включають заперечення, гнів, торг, депресію і прийняття.

Тривалий стрес та емоційні труднощі можуть призвести до розвитку психічних розладів, таких як депресія або тривожний розлад. Важливими є також соціальні аспекти, зокрема зміни у стосунках між партнерами. Батьки можуть відчувати ізоляцію і брак соціальної підтримки, що може посилити емоційні труднощі.

Процес адаптації включає кілька етапів – від початкового шоку до остаточного прийняття нових обставин. Важливими аспектами є розвиток нових стратегій копіngu та адаптивних механізмів. Це включає у себе пошук нових ресурсів, таких як групи підтримки і медичні послуги, які можуть допомогти родині впоратися з новими викликами.

Модель адаптації стресу і копіngu, розроблена Лазарусом і Фолкмен, зосереджена на тому, як індивіди справляються зі стресовими ситуаціями. Вона включає два ключових компоненти: оцінку стресора і ресурси для копіngu. Відповідно до цієї моделі, батьки, які мають доступ до ефективних ресурсів підтримки, мають більше шансів успішно адаптуватися до нових обставин. Психологічний супровід допомагає в управлінні стресом і поліпшенні емоційного стану.

Модель кризового втручання, розроблена Джеймсом Рубінштейном, допомагає психологам швидко реагувати на кризові ситуації та надавати необхідну підтримку для полегшення емоційного стресу.

Теорія стресу і копіngu, запропонована Лазарусом, досліджує механізми стресу та стратегії, які використовуються для його подолання. Ці стратегії можуть бути використані психологами для допомоги батькам у пошуку ефективних способів справлятися зі стресом.

Емоційний тиск, який відчувають батьки, може бути дуже інтенсивним. Відчуття тривоги, суму, гніву або навіть провини – це нормальні реакції на непередбачувані обставини [8]. Ці емоції можуть мати серйозний вплив на взаємини в сім'ї, включаючи стосунки між партнерами, а також на загальне самопочуття батьків [1]. Вони можуть призвести до міжособистісних конфліктів, змін у ролях у подружжі,

а також до розвитку психосоматичних захворювань, таких як головні болі, порушення сну або гастроінтестинальні проблеми [12].

Психологічні труднощі, з якими стикаються батьки, часто потребують професійної допомоги. Важливо розуміти, що підтримка психолога може бути критично важливою для сім'ї у цей складний період. Психологи можуть допомогти батькам адаптуватися до нових обставин, навчаючи їх технік управління стресом, надаючи емоційну підтримку та допомагаючи у подоланні труднощів [5], з якими вони стикаються.

Соціальні труднощі також є важливим аспектом, який не можна ігнорувати. Батьки дітей з особливими потребами часто стикаються з проблемами у соціальних взаємодіях, адже суспільство може не завжди бути готовим прийняти відмінності або надавати необхідну підтримку. Це може призвести до ізоляції родини і додаткового стресу.

Психологічний супровід має на меті не лише допомогти сім'ї адаптуватися до нових умов, а й сприяти збереженню гармонії та підтриманню позитивного настрою. Це включає також інформаційну підтримку, допомогу у пошуку ресурсів та створення мережі підтримки.

Психологічна підтримка сімей, які виховують дітей з особливими потребами, ґрунтується на декількох теоретичних підходах. Одним із найбільш ефективних є системний підхід, який підкреслює важливість взаємодії між членами сім'ї. Згідно із цим підходом, сім'я розглядається як єдина система, де кожен її член впливає на інших і водночас відчуває на собі їхній вплив. Це означає, що для ефективної психологічної допомоги необхідно враховувати не лише індивідуальні потреби кожного з батьків, а й динаміку сімейних стосунків.

На нашу думку, ефективна психологічна допомога є необхідною частиною підтримки сімей, які стикаються з таким викликом. Вона допомагає не лише зменшити стрес і покращити якість життя батьків, а й забезпечує кращі умови для розвитку дитини. Адже, підтримуючи батьків, ми створюємо основу для здорового і щасливого розвитку дитини в умовах, що відповідають її потребам.

Ще одним важливим підходом є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка зосереджується на зміні негативних мисленневих патернів і поведінки, що можуть підсилювати стрес і тривогу. КПТ допомагає батькам розпізнавати і змінювати деструктивні думки, які часто виникають у зв'язку з діагнозом дитини, та розвивати навички ефективного управління емоціями і поведінкою. Завдяки цьому підходу батьки можуть зменшити рівень тривожності й депресії, що сприяє більш успішній адаптації до нових обставин [9].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) як частина системного підходу є важливим елементом психологічної підтримки. КПТ допомагає членам сім'ї змінювати негативні мисленневі патерни і поведінкові реакції, які можуть поглиблювати стрес та тривогу, пов'язані з доглядом за дитиною з особливими потребами. Як зазначає Лавріненко [10], застосування КПТ дає змогу батькам опанувати більш ефективні способи подолання стресових ситуацій, що позитивно впливає на загальну атмосферу в родині.

Окрім того, підхід на основі теорії стресу і копінг-стратегій також набув широкого визнання. Основним завданням цього підходу є допомога батькам у формуванні ефективних стратегій подолання стресу, що виникає внаслідок народження дитини з особливими потребами. Важливим аспектом є розуміння, що стресові ситуації неминучі, проте правильний підхід до їх подолання може суттєво поліпшити психоемоційний стан батьків [3].

Інший підхід до психологічної підтримки базується на принципах сімейної терапії. Цей підхід передбачає роботу не лише з батьками, а й з усіма членами родини, включаючи дитину з особливими потребами, якщо це можливо. Основна мета – зміцнення сімейних зв'язків, покращення комунікації всередині сім'ї та підтримка позитивного сімейного клімату. Фахівці, які працюють у межах цього підходу, наголошують на важливості спільного подолання труднощів і підтримки один одного в сімейному колі [9].

Окрім того, у сучасних дослідженнях наголошується на важливості інтегративного підходу, який передбачає поєднання різних методів і технік психологічної підтримки.

Системний підхід до психологічної підтримки сімей, що зіткнулися з народженням дитини з особливими потребами, є ключовим у забезпеченні ефективної допомоги. Він базується на розумінні родини як цілісної системи, де зміни в одній частині неминуче впливають на всю систему в цілому [14]. Такий підхід дає змогу враховувати багатомірний контекст життя родини, зокрема її соціальні, культурні, економічні та психологічні аспекти.

У своїх дослідженнях Гіцук і Матвійчук [7] підкреслюють, що системний підхід передбачає також активну взаємодію із соціальними службами, медичними установами та іншими фахівцями, що займаються підтримкою родини. Це дає змогу забезпечити комплексну допомогу, яка враховує всі аспекти життя сім'ї, та мінімізувати ризик ізоляції чи відчуження батьків.

На нашу думку, системний підхід є одним із найефективніших методів у психологічній підтримці сімей, що опинилися в подібній ситуації. Застосування цього підходу дає змогу

не лише надавати психологічну допомогу на індивідуальному рівні, а й створювати стійку підтримуючу мережу для всієї родини, що, без сумніву, сприяє підвищенню якості життя як дітей, так і їхніх батьків.

Таким чином, системний підхід, інтегрований із когнітивно-поведінковою терапією, є важливим складником психологічної підтримки сімей, що стикаються з викликами народження дитини з особливими потребами. Це дає змогу родині функціонувати як єдина гармонійна система, здатна ефективно долати труднощі й адаптуватися до нових умов життя.

Методи психологічної підтримки сімей, що переживають народження дитини з особливими потребами, мають бути багатфункціональними та гнучкими, щоб відповідати різним аспектам потреб кожної конкретної родини. Як автор я вважаю, що інтеграція кількох підходів дає змогу забезпечити комплексну допомогу, що враховує емоційні, соціальні та поведінкові аспекти адаптації батьків до нових умов.

Перш за все я звертаю увагу на когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка є ефективним методом для роботи з батьками, що стикаються з почуттями провини, тривоги та безпорадності [2]. Через зміну негативних мисленневих установок та розвиток нових, конструктивних моделей поведінки КПТ допомагає знизити рівень стресу та поліпшити психологічний стан батьків.

Сімейна терапія є ще одним важливим методом, який я вважаю необхідним для роботи з родинами в подібних ситуаціях. Цей метод дає змогу не лише поліпшити взаємодію між членами сім'ї, а й допомагає усвідомити та обговорити емоції, що виникають у зв'язку з народженням дитини з особливими потребами [13]. Такий підхід сприяє формуванню підтримуючого середовища всередині родини, що особливо важливо в умовах постійного емоційного напруження.

Також варто зазначити психоосвіту, яка включає інформування батьків про особливості розвитку їхньої дитини, можливі труднощі та шляхи їх подолання [11]. Озброєння батьків знаннями є ключовим компонентом психологічної підтримки. Це не лише знижує рівень тривоги, а й дає змогу батькам відчувати себе більш компетентними та впевненими у своїх діях.

Важливо також не забувати про групову підтримку, яка дає змогу батькам обмінюватися досвідом з іншими родинами, що опинилися в подібній ситуації [11]. Така взаємодія може слугувати потужним джерелом емоційної підтримки та мотивації, а також допомагає уникнути почуття ізоляції.

Розглядаючи наведене, хочу підкреслити, що ефективність психологічної підтримки багато в чому залежить від індивідуалізації

підходів до кожної родини, урахування їхніх унікальних потреб та ресурсів. Лише через таку інтегровану та всебічну підтримку можна досягти позитивних змін у житті сімей, що стикаються з викликами, пов'язаними з народженням дитини з особливими потребами.

Психологічний супровід сімей при народженні дитини з особливими потребами є важливим компонентом їхньої адаптації до нових життєвих умов. Системний підхід у поєднанні з когнітивно-поведінковою терапією дає змогу враховувати як індивідуальні, так і сімейні аспекти психологічного стану. Використання різноманітних методів психологічної підтримки сприяє емоційній стабільності та загальному благополуччю сім'ї. Подальші дослідження у цій сфері мають на меті вдосконалення методик психологічного супроводу та їх адаптацію до специфічних потреб різних сімей.

Підсумок основних результатів показав, що психологічний супровід сімей із дітьми з особливими потребами включає у себе низку важливих елементів: надання емоційної підтримки, допомоги у подоланні стресу і тривоги, розвиток комунікаційних навичок та побудову ефективних стратегій копінгу. Особливу увагу слід приділити інтеграції психологічної підтримки в медичні програми та забезпеченню доступу до ресурсів для сімей.

Важливість комплексного підходу до психологічного супроводу є очевидною. Лише через інтеграцію медичних і психологічних послуг можна досягти суттєвих покращень у якості життя сімей. Комплексний підхід забезпечує не лише лікування фізичних аспектів, а й підтримує емоційний та психологічний стан батьків і дітей. Це включає як індивідуальну, так і сімейну терапію, групову підтримку, освіту та консультування.

Перспектива подальших досліджень у цій сфері полягає у вивченні ефективності різних моделей психологічного супроводу, розробленні нових інтервенцій та оцінці їхнього впливу на сімейний добробут. Необхідно також дослідити специфічні потреби різних категорій сімей та розробити адаптовані програми підтримки. Розширення досліджень щодо впливу соціальних і культурних чинників на психологічний супровід може сприяти вдосконаленню практик та політик у цій важливій сфері.

На основі проведеного аналізу, можна зробити висновок, що існуючі підходи потребують подальшого розвитку та адаптації до конкретних потреб кожної сім'ї. Науковці вважають, що інтеграція сучасних методів психологічної підтримки, таких як когнітивно-поведінкова терапія, з індивідуальним підходом до кожної сім'ї є перспективним напрямом для подальшого вдосконалення психологічного супроводу. Це дасть змогу забезпечити не лише зниження психологічного навантаження, а й сприятиме

кращій інтеграції дітей з особливими потребами у суспільство.

Таким чином, психологічний супровід сімей при народженні дитини з особливими потребами є складним, але надзвичайно важливим аспектом, який потребує всебічного підходу для забезпечення ефективної підтримки та покращення якості життя сімей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей : монографія / М. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 456 с.
2. Буовська Т. М. Психологічний супровід сімей, які виховують дитину з особливими потребами. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2019.
3. Мушкевич М. І. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. / Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, В. В. Коширець. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 300 с.
4. Когут І. О. Когнітивно-поведінкова терапія як метод психологічної підтримки сімей з дітьми з особливими потребами. *Науковий вісник НУШ*, 4(3), 2021. С. 54-61.
5. Лавриненко В. С., Гіцука І. В., Матвійчук О. П. Психологічна підтримка сімей у кризових ситуаціях: методичні рекомендації: Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2016.
6. Тітаренко Т. М. Соціально-психологічна підтримка батьків при народженні дитини з особливими потребами. *Науковий журнал «Психологія розвитку»*, 12(3), 2018. С. 45-52.
7. Мушкевич М. І. Психокорекційна робота з дітьми з особливими потребами у сімейному контексті. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. Харків, 2008. Вип. 40. № 807. С. 244–248.
8. Мушкевич М. І. Принципи психологічного супроводу сім'ї, яка має проблемну дитину. *Психологічні перспективи*. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2014. Вип. 23. С. 227–237.
9. Нижник О. Допомога дітям з особливими потребами: Психолог. Бібліотека. К. : Главник, 2004. 324 с.
10. Baker C., Smith R. & Johnson M. *Family Dynamics and Emotional Health*, 2002.
11. Dyson L. L. *Supporting Parents Through Stressful Times: Strategies and Interventions*, 1997.

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

ON THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR HEALTH PRESERVATION OF MILITARY PERSONNEL

У статті розглядається актуальне питання психологічної підтримки військовослужбовців у контексті збереження їхнього здоров'я під час виконання службових обов'язків. Здійснено аналіз вітчизняних праць наукового та науково-методичного характеру, який засвідчив практичну відсутність представленості та розробленості концепту «психологічна підтримка» у дисертаційних дослідженнях, монографіях, підручниках та ін. у вітчизняному науковому просторі. Зауважено, що концепт/поняття «психологічна підтримка» українські дослідники розглядають, а іноді її ототожнюють із позицій концепту/поняття «психологічна допомога». Представлено змістовий аналіз концепту «психологічна підтримка», визначено її головні завдання, види. Розглянуто психологічну підтримку як комплекс соціально-психологічних, психолого-педагогічних методів, прийомів, способів і заходів, спрямованих на оптимізацію психоемоційного стану людини. Особливу увагу приділено впливу стресових чинників на психічне здоров'я військових та можливостям їх мінімізації через цілеспрямовану психологічну підтримку, спрямовану на підвищення стійкості та адаптивності військовослужбовців. Визначено та обґрунтовано рівні реалізації психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців, а саме: на рівні держави, на рівні фахівців, на рівні соціального оточення та на рівні самопідтримки; уточнено змістові характеристики кожного рівня. Зауважено на необхідності системного підходу до організації психологічної підтримки з урахуванням специфіки військової служби та вимог сучасних реалій воєнних дій в Україні.

Ключові слова: психологічна підтримка, здоров'я, здоров'язбереження, військовослужбовці, фізичні і психічні стани.

The article addresses the pressing issue of psychological support for military personnel in the context of preserving their health while performing their duties. An analysis of domestic scientific and methodological literature has revealed the practical absence of representation and development of the concept of «psychological support» in dissertations, monographs, textbooks, and other works within the national scientific space. It is noted that, at present, Ukrainian researchers often consider or even equate the concept of «psychological support» with «psychological assistance». The article presents a detailed analysis of the concept of «psychological support», defining its main tasks and types. The author examines psychological support as a complex of socio-psychological, psycho-pedagogical methods, techniques, approaches, and measures aimed at optimizing a person's psycho-emotional state. Special attention is paid to the impact of stress factors on the mental health of military personnel and the potential to minimize these effects through targeted psychological support aimed at enhancing the resilience and adaptability of military personnel. The levels of implementation of psychological support for health preservation among military personnel are identified and substantiated, specifically at the state level, the specialist level, the social environment level, and the self-support level; the content characteristics of each level are clarified. The article emphasizes the need for a systematic approach to organizing psychological support, considering the specifics of military service and the demands of modern wartime realities in Ukraine.

Key words: psychological support, health, health preservation, military personnel, physical and mental states.

УДК 316.6:355.48(477-651.2:470-651)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.25>

Ільєсова І.А.

старший лейтенант
Збройних Сил України,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 – Психологія
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

В умовах воєнних дій на території України, які продовжуються з 2014 р., проблема здоров'язбереження військовослужбовців є надактуальним і важливим складником забезпечення бойової готовності та ефективності армії, що вимагає комплексного підходу, який включає співпрацю медичних працівників, психологів, командування військових частин та самих військових. Це дає змогу не лише зберегти здоров'я особового складу, а й підвищити боєздатність та моральний дух армії, що є вкрай важливим у сучасних воєнних реаліях України.

Професійна діяльність військовослужбовців, що здійснюється в зоні бойових дій, пов'язана з небезпекою для життя, можливістю поранення, контузії, каліцтва. Під час виконання службово-бойових завдань порушується ритм харчування, сну, відпочинку,

фізичних і нервово-психічних навантажень, які викликають безперервний ланцюг гострих стресових ситуацій, небувалих труднощів. Стан надзвичайної внутрішньої напруги, страх за своє життя можуть спричинити скованість психічної діяльності, порушення координації рухів і дії, неадекватність оцінки інформації про обстановку, зниження швидкості і точності реакцій, погіршення пам'яті, уваги, мислення та ін. [6, с. 160, 162]. Отже, нагальним постає питання пошуку ефективних шляхів та інструментарію швидкого відновлення здоров'я, психоемоційного стану військовослужбовців та повернення їх до професійної діяльності та особистого життя. Один із таких шляхів полягає у психологічній підтримці здоров'язбереження військовослужбовців.

Метою статті є змістовий аналіз концепту «психологічна підтримка», визначення її

завдань, видів та рівнів реалізації психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців.

Аналіз вітчизняних праць наукового та науково-методичного характеру дав змогу констатувати практичну відсутність представленості та розробленості концепту «психологічна підтримка» у дисертаційних дослідженнях, монографіях, підручниках, навчально-методичних посібниках та ін. у вітчизняному науковому просторі. Узагальнюючи результати наукового пошуку, вважаємо за необхідне зауважити, що концепт/поняття «психологічна підтримка» українські дослідники розглядають, а іноді й ототожнюють із позицій концепту/поняття «психологічна допомога».

Зауважимо на статтю О. Кихтюк та Т. Федотової (2021), у якій авторки розглядають психологічну підтримку особистості з позицій методів та особливостей роботи клінічного психолога. «Сучасні рекомендації з надання психологічної допомоги та підтримки завжди починаються з першої психологічної допомоги (далі – ППД). Це визначення об'єднує систему заходів загальнолюдської допомоги особам, населенню, котрі відчувають страждання, дистрес та потребу в психологічному втручанні [2, с. 67]. Загалом дослідниці взаємопов'язують поняття «психологічна підтримка» та «психологічна допомога», частково розмежовують їх, посилаючись на праці та міркування інших учених.

У ст. 1 Закону «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» визначено: «Психологічна підтримка – це система соціально-психологічних, психолого-педагогічних способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, сприяння соціально-професійному самовизначенню, підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці та спрямуванню зусиль особи на реалізацію власної професійної кар'єри» [1]. Важливим доповненням щодо тлумачення зазначеного концепту в контексті досліджуваної проблеми вважаємо таке визначення: «Психологічна підтримка – це система прийомів, яка дає змогу людям, які навіть не мають психологічної освіти, допомогти оточуючим і собі самому» [7]. Тобто йдеться не лише про психологічну підтримку з боку фахівців, а й самопідтримку, що для нашого подальшого дослідження є вкрай вагомим.

Підтвердження наших міркувань знаходимо у твердженнях вітчизняних науковців – психологів, які зазначили, що психологічна підтримка – це особливий простір, створений для самопізнання особистості, розкриття можливостей та ресурсів, допомоги та підтримки в складних життєвих ситуаціях [4], а Г. Полчанова зауважила: «Якщо говорити про психоло-

гічну підтримку, то вона була спрямована на активізацію наявних психічних та особистісних ресурсів, створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності та конструктивного функціонування у соціумі, профілактику запобігання розвитку негативних психічних явищ» [3, с. 5].

Спираючись на роботу (Панок, Чапак, Андреева, 2019), О. Кихтюк і Т. Федотова зауважили: «Психологічна підтримка передбачає психологічну допомогу особистості в складних життєвих обставинах, ситуаціях, сприяє налагодженню життя та адаптації в суспільстві» [2, с. 66]. Зважаючи на продовження воєнних дій на території України, питання психологічної підтримки як військовослужбовців, так і мирного населення залишається надактуальним. Фахівці центру реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ» зазначили, що психологічна підтримка – це сприяння в подоланні наслідків збройного конфлікту на Сході України та травмуючих подій, поверненні до мирного життя; турбота та відновлення гармонійних стосунків [5].

Загалом психологічну підтримку ми розглядаємо як комплекс соціально-психологічних, психолого-педагогічних методів, прийомів, способів і заходів, спрямованих на оптимізацію психоемоційного стану людини.

Головними завданнями психологічної підтримки є: подолання психологічних труднощів, стресових ситуацій або кризових станів; самопізнання особистості; активізація наявних психічних та особистісних ресурсів; відновлення працездатності й підвищенні якості життя.

Психологічна підтримка може бути різноманітною за формою і змістом залежно від потреб людини та контексту. Основні **види** психологічної підтримки:

1. Індивідуальна психологічна підтримка:

консультування: робота з психологом або психотерапевтом один на один, де обговорюються особисті проблеми та виклики;

коучинг: фокус на досягненні конкретних цілей та розвитку особистих якостей;

психотерапія: глибинна робота з емоційними і психологічними проблемами, які можуть мати коріння в минулому досвіді.

2. Групова підтримка:

групова терапія: робота в групі людей із подібними проблемами або цілями під керівництвом психолога або психотерапевта;

групи самопомоги: об'єднання людей, які мають спільний досвід (наприклад, боротьба із залежністю), де вони діляться своїм досвідом і підтримують один одного.

3. Кризова підтримка:

гарячі лінії: термінова допомога по телефону або онлайн для людей у кризових ситуаціях;

кризове втручання: швидке реагування на кризові ситуації з метою стабілізації стану людини.

4. Підтримка на робочому місці:

програми Employee Assistance Program (EAP): програми підтримки працівників, що надають консультації та психологічну допомогу в різних аспектах їхнього життя;

психологічна підтримка керівників і команд: робота з колективами для покращення психологічного клімату в організації.

5. Онлайн-підтримка:

телемедицина: консультації з психологом або психотерапевтом через відеозв'язок або месенджери;

онлайн-курси і вебінари: освітні програми, що допомагають розвивати навички саморегуляції та емоційної стійкості.

6. Підтримка сімей та пар:

сімейна терапія: робота із сім'ями для покращення взаємовідносин та вирішення конфліктів;

терапія для пар: допомога у вирішенні проблем у відносинах між партнерами.

Важливими **аспектами** психологічної підтримки є:

психологічна резилієнтність особистості, тобто здатність індивідуума пристосовуватися до стресових ситуацій і відновлювати своє здоров'я після них;

саморегуляція і самоконтроль, тобто здатність управляти власними емоціями, діями і думками для досягнення балансу і гармонії;

психологічна безпека, тобто стан відчуття впевненості і безпеки, що є важливим чинником здоров'язбереження;

позитивна самооцінка і самоприйняття, тобто здатність бачити свої сильні боки і приймати свої недоліки як частину власної ідентичності.

Як ми зазначали попередньо, перебування військовослужбовців у зоні бойових дій характеризується виконанням обов'язків в умовах підвищеної небезпеки, де існує реальна загроза життю і здоров'ю. Військовослужбовці в таких умовах беруть участь у бойових операціях, підтримують оборонні позиції, здійснюють розвідку, надають медичну допомогу, координують дії з іншими підрозділами і забезпечують постачання необхідних ресурсів. Психологічний тиск та стрес є постійними супутниками перебування в зоні бойових дій, що вимагає від військових не лише фізичної, а й емоційної витривалості.

Вітчизняні вчені-психологи В. Пасічник, І. Ліпатов, Л. Шестопалова, І. Приходько зауважили, що психологам в екстремальних умовах доводиться зіштовхуватися з різними варіантами фізичних і психічних станів військовослужбовців, до яких належать:

– *перевтома* – стан, за якого рівень працездатності різко знижений, діяльність здійснюється на рівні фази субкомпенсації, порушена зміна фаз працездатності;

– *тривога* – відчуття невизначеної загрози, що перешкоджає формуванню адаптивного поведіння;

– *страх* – стереотип «аварійного» поведіння, що сформувалося в процесі біологічної еволюції (розум повністю відключений, і людина діє нераціонально, неконтрольований страх змушує тремтіти, кричати, плакати, сміятися, при цьому трясуться руки, стають «ватними» ноги, дзенькає у вухах, особа блідне, частішає серцебиття, перехоплює подих, розширюються зіниці, по спині біжать мурашки);

– *паніка* – прояв масового страху перед реальною або уявною загрозою, безглузді метання, хаотичні дії, вчинки, що абсолютно виключають їх критичну оцінку, раціональність і етичність [6, с. 162].

Зважаючи на вище викладене, психологічна підтримка здоров'язбереження військовослужбовців може включати:

емоційну підтримку: створення атмосфери довіри та розуміння, де людина може висловити свої почуття та переживання;

консультації: надання професійних порад та рекомендацій психологом або психотерапевтом;

психотерапію: спеціалізовані терапевтичні сесії, спрямовані на глибше опрацювання внутрішніх конфліктів та переживань;

психоедукацію: навчання та інформування про методи саморегуляції, управління стресом та розвиток навичок справляння з життєвими викликами;

підтримку в прийнятті рішень: підтримка у визначенні та реалізації оптимальних шляхів вирішення проблем.

Психологічна підтримка здоров'язбереження військовослужбовців є важливим складником захисту та оборони держави, що потребує систематичної та комплексної реалізації на різних рівнях, оскільки військовослужбовці, які знаходяться в зоні бойових дій, перебувають в умовах стресу та небезпеки. Забезпечення психологічної підтримки здоров'язбереження військових сприятиме підвищенню ефективності військових підрозділів, зниженню втрат через психічні розлади та покращенню загальної якості життя військовослужбовців та їхніх родин.

Із метою якісного забезпечення досліджуваної проблеми вважаємо за необхідне визначити **рівні реалізації** психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців:

на рівні держави: як елемент державної політики передбачає створення законів та нормативно-правових актів щодо психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

скоординована співпраця міністерств: Міністерства оборони, Міністерства ветеранів, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства соціальної політики, Міністерства юстиції та відповідних відомств; органів влади та місцевого самоврядування щодо забезпечення психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

упровадження цільових комплексних програм, спрямованих на надання психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

створення спеціалізованих центрів психологічної реабілітації, збереження та відновлення здоров'я військовослужбовців;

проведення інформаційних кампаній щодо важливості психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

на рівні фахівців: розроблення освітніх програм для підготовки психологів та спеціалістів суміжних галузей, що працюють із військовослужбовцями;

підготовка та забезпечення фахівців науково-методичними матеріалами та доступу до необхідних ресурсів щодо психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

міжнародне стажування, постійне підвищення кваліфікації та обмін досвідом серед фахівців щодо психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

забезпечення військовослужбовців базовими знаннями щодо здоров'язбереження;

психологічні інтервенції та програми психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців, а саме: когнітивно-поведінкова терапія, техніки управління стресом, методи релаксації та медитації та ін.;

на рівні соціального оточення: реалізація психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців у територіальних громадах через соціальні програми, які спрямовані на інтеграцію військовослужбовців та ветеранів у цивільне життя та можуть включати психологічні консультації, курси підвищення кваліфікації, а також програми фізичної та реабілітаційної підтримки;

реалізація програм та заходів, спрямованих на залучення сімей військовослужбовців до психологічної підтримки здоров'язбереження, можуть включати групи підтримки, консультації для членів сім'ї;

регулярні групові заходи, тренінги та програми з розвитку командного духу можуть значно підвищити рівень психологічної підтримки здоров'язбереження через військових

колег, які часто стають другою сім'єю для військовослужбовців, особливо під час виконання службових обов'язків у зоні бойових дій;

психологічна підтримка здоров'язбереження, розуміння та співчуття серед друзів можуть створити позитивну атмосферу, що сприяє фізичному самопочуттю, зниженню стресу та підвищенню рівня психологічного благополуччя військовослужбовців;

на рівні самопідтримки: знання та сформовані навички військовослужбовців щодо психологічної самопідтримки здоров'язбереження можуть значно зменшити рівень фізичної перевтоми, виснаженості, стресу; підвищити почуття безпеки та зменшити ризик розвитку психічних розладів, сприяти швидкому й успішному відновленню після стресових ситуацій, що є критично важливим для їх здатності виконувати професійні обов'язки.

Загалом реалізація психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців на різних рівнях є необхідною умовою для забезпечення ефективності професійної діяльності та загального благополуччя військовослужбовців. Тож проблема психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців потребує науково-методичного обґрунтування та системного забезпечення з позиції дієвого інноваційного інструментарію, що вбачаємо перспективою подальших наукових розвідок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2006. № 2–3. Ст. 36. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text> (дата звернення: 21.08.2024).
2. Кихтюк О., Федотова Т. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Psychological Prospects Journal*. 2021. Вип. 38. С. 63–75. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-63-75> (дата звернення: 22.08.2024).
3. Полчанова Г.С., Боримська Л.В. Психологічна підтримка під час війни: збірка листівок. Житомир, 2022. 61 с.
4. Психологічна підтримка здобувачів. Розв'язання конфліктів. URL: <https://kaf-pm.tntu.edu.ua/psycholog/> (дата звернення: 21.08.2024).
5. Психологічна підтримка. URL: <https://yarmiz.org.ua/psychological-aid/> (дата звернення: 21.08.2024).
6. Теорія та практика психологічної допомоги : навчальний посібник / В.І. Пасічник та ін. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2010. 354 с.
7. Як правильно підтримати людину морально, і чого робити не можна при підтримці. URL: <https://psychologist.dp.ua/vse-pro-moralno-psichologichnu-pidtrimku.html> (дата звернення: 22.08.2024).

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО НАСЛІДКІВ

CRITICAL THINKING AS A TOOL FOR REDUCING INFORMATION STRESS AND ITS CONSEQUENCES

У статті досліджується важливість критичного мислення як ключового інструменту для зниження інформаційного стресу, який є одним із найсерйозніших викликів сучасного інформаційного суспільства. Особливу увагу приділено специфіці інформаційного стресу в умовах війни та післявоєнного відновлення у Миколаївській області. Розглянуто основні причини інформаційного перевантаження, такі як постійний потік новин, соціальні мережі та медіа і їхній вплив на психоемоційний стан населення, включаючи тривожність, емоційне вигорання та когнітивні розлади.

Представлено аналіз ролі критичного мислення у фільтрації та оцінці інформації, що дає змогу зменшити негативний вплив інформаційного тиску на психоемоційний стан особистості. Описано методи розвитку критичного мислення серед населення, включаючи освітні програми, тренінги та психокорекційні заходи. Зокрема, розглянуто ефективність упровадження критичного мислення серед службовців, викладачів та пересічних громадян Миколаївської області, що сприяє підвищенню загальної стійкості до стресу та зменшенню впливу дезінформації.

Результати дослідження демонструють, що критичне мислення є потужним засобом захисту від інформаційного стресу, допомагаючи зберігати психічне здоров'я та емоційну рівновагу в умовах постійного інформаційного тиску. Упровадження цієї навички сприяє не лише індивідуальному благополуччю, а й зміцненню соціальної згуртованості, що є важливим чинником у процесі післявоєнного відновлення регіону.

Ключові слова: критичне мислення, інформаційний стрес, психоемоційний стан, Миколаївська область, післявоєнне відновлення,

інформаційне перевантаження, дезінформація, соціальна згуртованість.

The article explores the importance of critical thinking as a key tool for reducing information stress, which is one of the most serious challenges facing modern information society. Special attention is given to the specific nature of information stress in the context of war and post-war recovery in the Mykolaiv region. The main causes of information overload, such as the constant flow of news, social media, and mass media, and their impact on the psycho-emotional state of the population, including anxiety, emotional burnout, and cognitive disorders, are discussed.

The article presents an analysis of the role of critical thinking in filtering and evaluating information, which helps to reduce the negative impact of information pressure on the psycho-emotional state of an individual. Methods for developing critical thinking among the population, including educational programs, training sessions, and psychocorrectional measures, are described. In particular, the effectiveness of implementing critical thinking among civil servants, educators, and ordinary citizens of the Mykolaiv region is examined, contributing to increased resilience to stress and reducing the impact of disinformation.

The research results demonstrate that critical thinking is a powerful tool for protecting against information stress, helping to maintain mental health and emotional balance under constant information pressure. The introduction of this skill contributes not only to individual well-being but also to strengthening social cohesion, which is an important factor in the post-war recovery of the region.

Key words: critical thinking, information stress, psycho-emotional state, Mykolaiv region, post-war recovery, information overload, disinformation, social cohesion.

УДК 159.9:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.26>

2024.64.26

Лапшина Н.О.

к.політ.н.,
завідувачка навчально-методичного відділу
Миколаївський регіональний центр
підвищення кваліфікації

Шульган С.В.

магістрант за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Інформаційний стрес став однією з найбільших проблем сучасного суспільства, особливо в умовах швидкого розвитку цифрових технологій та постійного зростання обсягу відкритої інформації. Для жителів Миколаївської області, яка переживає наслідки воєнних дій на її території та активно займається післявоєнним відновленням, цей виклик набуває особливої актуальності. Усі категорії населення України щоденно стикаються з великим масивом інформації, що включає новини про ситуацію на фронті, економічні реалії та перспективи, безпеку громадян та соціальні зміни, а також процеси відновлення регіону. У такому середовищі критичне мислення стає необхідним інструментом для збереження психоемоційної стійкості громадян та ефективного управління інформаційними потоками.

У сучасній психологічній та соціологічній науці посилення адаптаційних ресурсів особистості, підтримка її психічного здоров'я та соціальної стійкості є ключовими аспектами досліджень. Значна увага приділяється вивченню впливу інформаційного стресу на психоемоційний стан особистості, особливо в умовах кризових ситуацій. Наприклад, В. Савчук [4] у своїх роботах детально аналізує психологічні механізми впливу дезінформації на психічне здоров'я в умовах інформаційної війни, підкреслюючи, що тривале перебування під інформаційним тиском сприяє розвитку тривожних розладів та емоційного вигорання. Це особливо актуально для жителів регіонів, постраждалих від воєнних дій, таких як Миколаївська область. О. Іваненко [1] досліджує роль критичного мислення як

захисного механізму проти дезінформації та інформаційного перевантаження. Вона наголошує, що критичне мислення може значно зменшити психоемоційне навантаження, особливо в умовах інтенсивного інформаційного тиску. І. Коваленко [2] у своїх дослідженнях розглядає адаптаційні стратегії особистості в умовах інформаційного перевантаження, акцентуючи увагу на необхідності розвитку критичного мислення для ефективного подолання стресових ситуацій.

Науковець Ю. Шевченко [5] звертає увагу на необхідність розроблення освітніх програм, які сприятимуть розвитку критичного мислення у населення, особливо в умовах післявоєнного відновлення. Вона підкреслює, що розвиток цього навички не лише сприяє зниженню впливу інформаційного стресу, а й допомагає зміцнити соціальні зв'язки в громадах, що є важливим чинником у процесі відновлення регіону.

Проте, незважаючи на численні дослідження визнаних науковців, тема інформаційного стресу та ролі критичного мислення у його подоланні залишається надзвичайно актуальною і не повністю вивченою. Багато дослідників розкривають окремі аспекти цього питання, однак існує значний простір для подальших досліджень, які б допомогли краще зрозуміти механізми впливу інформаційного перевантаження на психоемоційний стан населення, особливо в умовах кризових ситуацій, а також шляхи його подолання.

У цій враховано емпіричні дані дослідження, проведеного в Миколаївській області, завдяки якому зроблено спробу розширити розуміння процесів впливу інформаційного тиску на населення та розроблено рекомендації щодо його попередження, у тому числі шляхом оволодіння техніками критичного мислення.

Миколаївська область як один із регіонів, який зазнав руйнівних наслідків війни, стикається з численними викликами. Унаслідок постійних обстрілів і бойових дій були зруйновані цілі села, що призвело до втрати житла для тисячі мешканців регіону. Місто Миколаїв з 2022 р. залишилося без доступу до якісної питної води, оскільки основні водопостачальні мережі були пошкоджені або зруйновані. Багато підприємств, що становили основу економіки регіону, змушені були закритися через руйнування інфраструктури або через небезпеку продовження роботи в умовах постійних атак. Унаслідок цього значна частина населення була змушена виїхати з регіону в пошуках безпечніших умов для життя, що призвело до значних соціальних та економічних змін у регіоні. Воєнні дії, масовий виїзд людей і закриття підприємств створили додатковий тиск на психоемоційний стан тих, хто залишився, що ще більше ускладнило процеси відновлення та стабілізації регіону.

Нині населення перебуває під постійним тиском інформації, яка надходить із різних джерел: медіа, соціальних мереж, урядових повідомлень. У таких умовах інформаційний стрес стає невід'ємною частиною життя кожного жителя Миколаївщини. Систематичні новини про військові дії, пошкодження інфраструктури та процеси її відновлення, про соціально-економічні зміни у регіоні створюють значне навантаження на психіку людини, викликаючи тривожність, стрес і емоційне виснаження.

Інформаційний стрес впливає на різні аспекти психоемоційного стану людини. На прикладі мешканців Миколаївської області цей вплив особливо відчутний через постійне перебування в умовах підвищеної інформаційної активності. Населення, яке намагається справлятися зі щоденним великим обсягом новин, часто стикається з такими проблемами, як розлади сну, підвищена тривожність, зниження концентрації уваги та працездатності у цілому. Інформаційне перевантаження також спричиняє емоційне вигорання, особливо серед тих, хто безпосередньо залучений у процеси відновлення регіону.

У відповідь на виклики, з якими стикаються жителі Миколаївської області в умовах війни та післявоєнного відновлення, одним із ключових напрямів підтримки населення є створення структур, які забезпечують умови для стабільної роботи мешканців громади та їх емоційної підтримки.

Одним із таких проєктів став Пункт викладацької стійкості та незламності (далі – Пункт ВСН), офіційно реалізований Миколаївським регіональним центром підвищення кваліфікації (далі – МРЦПК; Центр) із лютого 2024 р. Проте хоча документально цей проєкт був оформлений у 2024 р., багато мешканців області знають, що фактично Центр став таким пунктом незламності ще з перших днів повномасштабного вторгнення. Уже з початку війни Центр забезпечував підтримку для тих, хто цього потребував, як у професійному, так і в особистому плані. Пункт ВСН став майданчиком для викладачів, публічних службовців та інших партнерів Центру із забезпечення безперебійної роботи під час блекаутів у регіоні для обміну досвідом, навчання, медіації, арттерапії, де зазначені категорії могли знайти не лише професійну підтримку фахівців та колег, а й головне – емоційну та психологічну допомогу в найважчі періоди.

Цей проєкт націлений на створення безпечного та обладнаного середовища, де викладачі Центру та публічні службовці, партнери закладу можуть продовжувати свою професійну діяльність навіть у кризових умовах. На базі Пункту організовано робочі місця, оснащені безперебійним доступом до Інтернету та зарядними пристроями, а також створено без-

пекові умови з доступом до укриття. Це зробило Пункт ВСН не лише місцем для роботи викладачів, публічних службовців, а й відкритим майданчиком стійкості та незламності, де проводяться ділові зустрічі, переговори, тренінги, наради, а також підписання численних меморандумів про співпрацю з МРЦПК.

Проект «Пункт викладацької стійкості та незламності» надав потужну підтримку викладачам і публічним службовцям у складні часи. За перше півріччя 2024 р. на базі Пункту було проведено вісім тематичних зустрічей, які відбувалися двічі на місяць. Ці заходи у тому числі були спрямовані на підвищення медіаграмотності, критичного мислення, забезпечення стійкості учасників у боротьбі з інформаційним стресом, що є ключовим аспектом нашої теми.

Тематика заходів включала різноманітні аспекти, які тісно пов'язані з подоланням інформаційного перевантаження та збереження психоемоційної стійкості. Зокрема, були проведені сесії з подолання стресу та формування стресостійкості, запобігання професійному вигоранню, з арттерапії, оволодіння техніками позитивного мислення тощо. Ці теми безпосередньо стосуються розвитку критичного мислення, яке допомагає фільтрувати інформацію та знижувати її негативний вплив на психічне здоров'я.

Також у Пункті ВСН значна увага приділяється темам волонтерської діяльності, фінансової грамотності та медіаграмотності, що підсилює загальний підхід до боротьби з інформаційним стресом. Така комплексна підготовка учасників сприяє не лише підвищенню їхньої особистої психологічної стійкості, а й підтримці здатності ефективно працювати та приймати зважені рішення в умовах постійного інформаційного тиску, адже критичне мислення відіграє ключову роль у подоланні його негативних наслідків. Для жителів прифронтових областей, які стикаються з постійним потоком інформації, здатність критично оцінювати отримані дані та повідомлення стає життєво важливою. Це дає змогу не лише відсіювати неправдиву або маніпулятивну інформацію, а й зменшувати у цілому психоемоційне навантаження. Критичне мислення сприяє розвитку стійкості до інформаційного стресу, що особливо важливо для згуртованості громади в умовах відновлення та розвитку регіону.

Окрім того, серед жителів Миколаївської області було проведено дослідження щодо впливу на них інформаційного стресу в умовах війни та післявоєнного відновлення. Опитування проводилося на основі анкети «Інформаційний стрес», яка була спеціально розроблена для вивчення емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на постійний інформаційний тиск. Дослідження охопило різні групи

населення, включаючи тих, хто активно використовує медіа та Інтернет для отримання інформації, а також тих, хто обмежує інформаційне споживання великих масивів даних.

Результати дослідження показали, що жителі Миколаївської області, які регулярно стикаються з великим обсягом неконтрольованої інформації про війну, пошкодження інфраструктури та процеси її відновлення, наявні соціально-економічні зміни в регіоні, безпекові загрози, мають підвищений рівень тривожності та емоційного виснаження. Зокрема, респонденти, які отримують інформацію зі ЗМІ та соціальних мереж, виявили більшу схильність до стресу та тривожних розладів порівняно з тими, хто обмежує або свідомо контролює інформаційне споживання. Ці дані підкреслюють важливість критичного підходу до інформаційних потоків для зменшення негативного впливу на психоемоційний стан людини.

Психокорекційна робота, проведена серед респондентів, зосереджувалася на розвитку критичного мислення як ключового інструменту для боротьби з інформаційним стресом. Вона включала серію тренінгів та вправ, спрямованих на навчання учасників технікам ефективної оцінки та фільтрації інформації, що надходить із різних джерел. Основна мета полягала в тому, щоб допомогти учасникам зменшити вплив дезінформації та маніпулятивних повідомлень, зберігаючи при цьому їх психоемоційний баланс. Результати показали, що учасники, які пройшли тренінги, відзначили значне зниження рівня тривожності та стресу, що підтверджує ефективність використання критичного мислення для зниження інформаційного навантаження на особистість.

В умовах війни, коли інформація часто є інструментом психологічного впливу, критичне мислення дає змогу об'єктивно оцінювати ситуацію в інформаційному просторі та зберігати спокій. Наприклад, здатність аналізувати джерела інформації, перевіряти їх на достовірність і уникати маніпуляцій є життєво важливою для громадян, які стикаються з потоком новин про воєнні дії та післявоєнне відновлення у режимі 24/7. Це допомагає уникнути паніки і зберегти здатність до раціонального мислення в кризових ситуаціях.

Розвиток критичного мислення серед населення Миколаївської області є сьогодні і в подальшому важливим завданням, яке може суттєво підвищити рівень психоемоційної стійкості громадян до інформаційного стресу. Один зі шляхів досягнення цієї мети – упровадження освітніх програм, що сприяють формуванню критичного мислення у населення, починаючи з дітей шкільного віку та молоді. Такі програми можуть включати вивчення основ логіки, аналізу інформації, медіаграмотності, які включатимуть блоки практичних завдань,

наприклад за методиками визначення достовірності джерела повідомлень, розпізнавання фейків та маніпуляцій тощо.

Для дорослого населення та особливо для людей поважного віку 60+ важливо організувати короткострокові тренінги та семінари, що зосереджені на дієвих практиках розвитку критичного мислення в контексті інформаційного стресу. Такі заходи можуть включати техніки аналізу новин, перевірки фактів, розпізнавання контенту створеного ШІ, а також навчання методам уникнення інформаційного перевантаження, формування стресостійкості та запобігання емоційному вигоранню. Це дасть змогу людям більш усвідомлено споживати інформацію та зменшувати вплив негативних новин на свій психоемоційний стан.

Важливим аспектом також є проведення широких інформаційних кампаній, які сприятимуть поширенню культури критичного мислення серед широких верств населення. Це може включати публікації у ЗМІ, соціальні проекти та ініціативи, спрямовані на підвищення обізнаності про важливість критичного мислення в умовах сучасного інформаційного суспільства. Такі заходи допоможуть знизити рівень інформаційного стресу та зміцнити психоемоційне здоров'я мешканців, зокрема Миколаївської області.

Критичне мислення є незамінним інструментом для підтримання психоемоційного балансу в повсякденному житті людини, особливо в умовах постійного інформаційного стресу. Для жителів Миколаївської області, які щодня стикаються з різноманітними викликами, пов'язаними з війною та процесами відновлення, критичне мислення може стати важливим засобом захисту від перевантаження інформацією для збереження функціональної працездатності. Це навички, які дають змогу не лише ефективно та свідомо сприймати інформацію, а й ухвалювати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності.

Один зі способів застосування критичного мислення у повсякденному житті – це регулярне практикування навичок аналізу інформації. Наприклад, під час отримання новин або іншої інформації з різних джерел важливо задаватися питанням: наскільки надійним є джерело, чи підтверджуються дані іншими надійними джерелами, яка мета поширення цієї інформації? Відповіді на ці питання допомагають уникнути впливу дезінформації на особистість та зменшити рівень тривожності.

Критичне мислення допомагає краще розуміти власні емоційні реакції на отриману інформацію. Люди, які володіють цією навичкою, здатні зупинитися і подумати перед тим, як реагувати на негативні новини або стресові ситуації. Це дає змогу уникнути необдуманих

учинків та зберегти внутрішню рівновагу, що є особливо важливим у кризові моменти.

Психокорекційні та освітні заходи, що спрямовані на розвиток критичного мислення, можуть значно зменшити вплив інформаційного стресу на населення України. Вони включають не лише навчання технікам аналізу інформації, а й методи релаксації та управління стресом, що допомагають знизити загальний рівень тривожності. Такі заходи можуть бути особливо ефективними для жителів Миколаївської області, які перебувають під постійним інформаційним тиском через новини про війну та поточну безпекову ситуацію. Важливим елементом є також й індивідуальна психокорекційна робота, що спрямована на розвиток навичок критичного мислення у повсякденному житті. Це може включати консультування, практичні вправи, самоосвіта та інші форми підтримки, що допомагають людині зберегти психоемоційний баланс навіть в умовах інформаційного перевантаження. Такі заходи можуть значно підвищити здатність людей протистояти інформаційному стресу та зберегти внутрішню рівновагу.

У результаті проведених досліджень виявлено, що інформаційний стрес є серйозною загрозою для психоемоційного стану жителів Миколаївської області, особливо в умовах війни та критично важливих завдань для післявоєнного відновлення регіону. Цивільне населення, яке щоденно стикається з великим обсягом інформації, часто відчуває підвищений рівень тривожності, емоційне вигорання та загальне погіршення психічного здоров'я. У післявоєнний період особливо важливо сприяти розвитку критичного мислення серед населення, щоб забезпечити стійкість громадян до дезінформації та інформаційного навантаження. Це дасть змогу не лише зберегти психічне здоров'я мешканців громади, а й підвищить їхню здатність до адаптації у складних соціально-економічних умовах.

Розвиток критичного мислення має стати пріоритетом як для окремих громадян, так і на рівні всього суспільства. Запровадження освітніх програм, тренінгів та інформаційних заходів із запропонованої тематики може стати ключовим кроком у збереженні психоемоційної стійкості населення Миколаївської області та інших регіонів України, що буде надважливим компонентом післявоєнного відновлення країни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Іваненко О.С. Критичне мислення як інструмент протидії інформаційному стресу. *Соціальна психологія*. 2022. № 2. С. 78–91.
2. Коваленко І.П. Адаптаційні стратегії особистості в умовах інформаційного перевантаження. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 4. С. 33–47.

3. Романюк О.М. Інформаційний стрес і його вплив на розвиток когнітивних функцій у сучасному суспільстві. *Журнал практичної психології*. 2021. № 1. С. 12–25.

4. Савчук В.М. Психологічні механізми впливу дезінформації на психічне здоров'я в умовах інфор-

маційної війни. *Психологічний журнал*. 2021. № 3. С. 45–59.

5. Шевченко Ю.В. Освітні програми для розвитку критичного мислення в умовах післявоєнного відновлення. *Педагогічний вісник*. 2022. № 5. С. 101–115.

ВПЛИВ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ СЕКСУАЛЬНИХ УСТАНОВОК У ЮНАКІВ ТА ЮНОК

THE EFFECT OF COGNITIVE-BEHAVIORAL INTERVENTIONS ON THE FORMATION OF HEALTHY SEXUAL ATTITUDES IN THE YOUTH

У статті проаналізовано вплив когнітивно-поведінкових інтервенцій на формування здорових сексуальних установок серед молоді. Досліджено і коротко описано ключові поняття, такі як «сексуальність», «сексуальні установки» та «когнітивно-поведінкові інтервенції», щоб з'ясувати їхню роль у розвитку психосексуальної зрілості. Визначено низку українських дослідників, що займалися різними аспектами дослідження проблеми сексуальності та сексуальних установок.

Також важливим аспектом дослідження є аналіз наукових поглядів українських дослідників, зокрема В. Гупаловської та Л. Дідковської, які розглядають сексуальні установки як предиктори допустимості та недопустимості певних форм сексуальної поведінки. Описано відмінності у формуванні сексуальних установок серед юнаків і юнок, що були встановлені в дослідженнях О.І. Донця. Виявлено, що юнаки та юнки мають різний рівень схильності до об'єктивації сексуальних партнерів, сексуального потягу та толерантності до порнографії, що впливає на загальну задоволеність своїм сексуальним життям.

Описано теоретичні погляди М. Клеє щодо формування сексуальних уявлень у юнацькому віці, які є важливим етапом соціалізації та розвитку Я-концепції, що сприяє вторинній статеворольовій ідентифікації. Відповідно до поглядів В.П. Кравеця та С.В. Кравеця, усвідомлення природи власної сексуальності сприяє зміцненню інтимних стосунків та підвищенню рівня сексуального задоволення, що є ключовим аспектом сексуальної соціалізації юнаків та юнок. Визначено роль когнітивно-поведінкових інтервенцій як ефективного і досить простого у використанні засобу сексуальної поінформованості й соціалізації, що допомагає формувати серед юнаків та юнок адекватні міжособистісні взаємодії, критичне мислення та емоційну зрілість, а також є основою для розвитку здорових сексуальних установок і зрілих стосунків у їхньому подальшому дорослому житті.

Ключові слова: когнітивно-поведінкова терапія, інтервенція, установка, сексуальні установки, сексуальність, сексуальна пове-

дінка, сексуальна соціалізація, сексуальна інформованість, розвиток сексуальності в юнацькому віці, юнацький вік.

The article analyzes the impact of cognitive-behavioral interventions on the formation of healthy sexual attitudes among youth. It explores and briefly describes key concepts such as «sexuality», «sexual attitudes», and «cognitive-behavioral interventions» to determine their role in the development of psychosexual maturity. The article identifies several Ukrainian researchers who have studied various aspects of sexuality and sexual attitudes.

A significant aspect of the research is the analysis of the scientific views of Ukrainian scholars, particularly V. Gupalovska and L. Didkovska, who consider sexual attitudes as predictors of the permissibility or impermissibility of certain forms of sexual behavior. The article also describes the differences in the formation of sexual attitudes between young men and women as established in the studies of O. I. Donets. It is found that young men and women have different levels of inclination toward objectification of sexual partners, sexual drive, and tolerance for pornography, which affects overall sexual satisfaction.

Theoretical perspectives of M. Klee on the formation of sexual perceptions during adolescence are discussed, highlighting this period as a crucial stage of socialization and development of self-concept, which contributes to secondary gender-role identification. According to the views of V. P. Kravets and S. V. Kravets, understanding the nature of one's own sexuality strengthens intimate relationships and enhances sexual satisfaction, which is a key aspect of sexual socialization among youth. The role of cognitive-behavioral interventions is identified as an effective and relatively simple tool for sexual awareness and socialization, helping young people develop appropriate interpersonal interactions, critical thinking, and emotional maturity, forming the foundation for healthy sexual attitudes and mature relationships in their future adult lives.

Key words: cognitive-behavioral therapy, intervention, sexual attitudes, sexuality, sexual behavior, sexual socialization, sexual awareness, sexual development in adolescence, adolescence.

УДК 159.9:159.97:613.88
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.27>

Малигін О.П.

аспірант кафедри психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Постановка проблеми. Розвиток сексуальності є важливою частиною життя особистості, усвідомлення власної самості, ідентифікації, будування контакту зі своїм внутрішнім і тілесним Его. Однак, незважаючи на те що початок статевого дозрівання і вступ до сексуального життя є цілком природною частиною розвитку особистості, необхідно зауважити, що в юнацькому віці через відсутність досвіду, а також сексуальної поінформованості, молодим людям властива відсутність усвідомлення ризиків. Що, своєю чергою, може призвести до негативних наслідків. Дослідники

Масвікуа (Maswikwa), Ріхтер (Richter), Кауфман (Kaufman), Нанді (Nandi) зазначають, що особливо характерні негативні наслідки коли юнаки та юнки вступають у сексуальні зв'язки зарано та без належного усвідомлення цього процесу.

Тож Шер (Sher) зазначає, що для зменшення ризиків, пов'язаних із сексуальною активністю юнаків та юнок, важливо плекати здорову сексуальну поведінку, а також формувати належне ставлення до контрацепції та планування вагітності. Адаже, за даними ВООЗ, юнаки та юнки, які беруть участь у ранній, незахищеній або

небажаній сексуальній активності, стикаються з підвищеними ризиками для сексуального та репродуктивного здоров'я, такими як інфекції, що передаються статевим шляхом, або небажана вагітність. Уряд Шотландії вважає, що вплив коректної сексуальної поінформованості може допомогти не лише запобігти інфекціям, що передаються статевим шляхом, а й зменшити негативні наслідки, пов'язані з незапланованими випадками юнацької вагітності [10, с. 1–14].

Тож формування і розвиток здорових сексуальних установок юнаків та юнок, спрямований на посилення розуміння фізіологічних, гормональних, а також певних неврологічних аспектів притаманної їм сексуальності й сексуальної поведінки, на нашу думку, є важливим аспектом збереження здоров'я української нації. Для реалізації формування здорових сексуальних установок ми вважаємо доцільним використання когнітивно-поведінкових інтервенцій, які допоможуть молоді юнацького віку здобути навичку приймати обґрунтовані рішення щодо власного сексуального життя, здоров'я та використання тих чи інших видів сексуальної активності в різних життєвих ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Серед українських науковців, що займалися дослідженнями проблеми сексуальності в різних її проявах, варто відзначити внесок таких науковців, як Б.М. Ворнік, С.В. Діденко, Т.В. Говорун, В.А. Гупаловська, О.В. Федик. Також нами було визначено, що проблемою дослідження сексуальних установок у США ґрунтовно займалися такі науковці, як Г. Айзенк, К. Баур, Гірма, Джонсон, В. Каган, Г. Келлі, Р. Крукс, Патон, В. Райх, Тайлер, З. Фройд, Л. Харріс, Maswikwa (Масвікуа), Richter (Ріхтер), Kaufman (Кауфман), Nandi (Нанді), внесок яких дав змогу значно розширити розуміння психологічних аспектів сексуальної поведінки. Проте ми можемо сказати, що на даний момент дослідження сексуальних установок сучасних юнаків та юнок усе ще залишаються недостатньо вивченими у зв'язку з притаманною їм соціально-культурною трансформацією. На це вказують такі українські науковці, як Г.В. Ложкін, І.С. Потоцька та Н.Г. Пшук, які зазначають, що сучасній молоді юнацького періоду притаманні такі соціально-психологічні особливості розвитку, що суттєво відрізняють її від попередніх поколінь юнаків і юнок. Гупаловська вказує, що для сучасних юнаків і юнок характерно не лише раніше досягати статевої зрілості, а й швидше набувати сексуального досвіду, випереджаючи своїх ровесників із минулих поколінь на 3–4 роки, що стосується всіх аспектів психосексуального розвитку та форм сексуальної поведінки [8, с. 153].

Ми вважаємо, що активне залучення проблеми формування здорових сексуальних

установок серед юнацької молоді як українських, так і зарубіжних дослідників матиме позитивний вплив щодо кращого розуміння трансформаційних процесів проявів сексуальної поведінки юнаків та юнок, а також дасть можливість ефективно проводити когнітивно-поведінкові інтервенції для забезпечення гармонійного розвитку здорових сексуальних установок, розуміння природи особистої сексуальності, а також забезпечення психологічної підтримки [9, с. 147].

Мета даної публікації полягає у теоретичному дослідженні проблеми сексуальних установок, а також обґрунтуванні особливостей впливу когнітивно-поведінкових інтервенцій на формування здорових сексуальних установок юнаків та юнок.

Виклад основного матеріалу. Низка дослідників, серед яких можна виділити В.В. Москаленко, Л.М. Пріснякову, І.С. Потоцьку, Т.П. Рисинець, Л.С. Лойко, В.А. Герасимук, відзначають тенденцію до трансформації ціннісних орієнтацій, що відбуваються у суспільстві та зачіпають різні аспекти життєдіяльності людей, у тому числі й сферу сексуальних установок юнаків і юнок. Безперечно, що сьогодні норми сексуальної поведінки, а слідом за ними й сексуальні установки, зазнають інтенсивних змін, що відбуваються протягом останніх десятиліть [8, с. 152–153]. І хоча сексуальна революція 1970–1980-х років в Україні не мала такого сильно вираженого впливу, як у західних країнах, проте сучасний соціокультурний контекст життя суттєво змінив ситуацію. Це є однією з причин наряду з процесами акселерації, що вплинули на зниження віку вступу у статеві стосунки серед юнацької молоді. Своєю чергою, це має значний вплив на формування сексуальних установок, включаючи їхні норми та поведінкові патерни. Тож сьогодні на свідомість молоді значною мірою впливають сексуальні підтексти, що активно транслюють у рекламній продукції, широко використовуючи в мережі Інтернет, детермінуючи, таким чином, деформацію уявлення природи сексуальності й сексуальних установок юнаків та юнок. Ще одним окремим аспектом впливу на сексуальні установки юнацької молоді постає практично необмежений доступ до порнографічного контенту, який також має згубний вплив на формування сексуальних установок, сприйняття свого тілесного образу, уявлення про красу, сексуальність, розуміння своїх потреб та потреб партнера, шляхи нормативності досягнення емоційно-чуттєвого, сексуального задоволення і, як наслідок, прийняття надвисокого, не реалістичного рівня домагань до себе та партнера у сфері сексуального життя [8, с. 152–153; 9, с. 146].

Досліджуючи проблему формування сексуальних установок, важливо дати визначення

поняття сексуальності. Тож феномен сексуальності являє собою складне соціокультурне явище, що охоплює різні аспекти психічного життя особистості, такі як почуття, емоції, уява, думки, мотиви та дії, загалом супроводжуючи активність особистості та продукуючи сексуальну поведінку, яка, своєю чергою, має міцний зв'язок із нормами та цінностями суспільства і культури, що робить сексуальну поведінку певною мірою нерозривною від соціального контексту [2, с. 89–94]. Сексуальна установка – це внутрішня схильність та готовність до певних сексуальних дій, що проявляється на рівні підсвідомих реакцій суб'єкта. Вона відображає як оцінкові, так і поведінкові реакції на об'єкти дійсності або на інформацію про них, при цьому не завжди усвідомлюється самим індивідом [9, с. 147].

Щодо питання формування сексуальних установок, то воно відбувається з раннього дитинства під впливом сімейних цінностей та культурних норм, що було підтверджено у роботах О. Донця. Необхідно вказати, що формування сексуальних установок значною мірою пов'язано з особливостями ранньої дитячої прихильності, ключова роль яких полягає у становленні психосексуальної зрілості особистості та формуванні подальшої поведінки індивіда у сфері сексуальних взаємин. Українські дослідниці В. Гупаловська та Л. Дідковська підкреслюють, що сексуальні установки є предикторами допустимості та недопустимості сексуальної поведінки як для себе, так і для інших, відображаючи готовність до певних видів сексуальної активності, а також внутрішню, неусвідомлену схильність реагувати на сексуальні стимули певним чином. Отже, сексуальні установки охоплюють досить широкий спектр особливостей сексуального життя, включаючи способи отримання задоволення, умови, за яких сексуальні стосунки можуть бути дозволені чи заборонені, а також включають у себе уявлення щодо форм сексуальної поведінки, ставлення до сексуальної орієнтації, дошлюбних стосунків, початку сексуального життя, його мотивів, ставлення до порнографії та процесу сексуального виховання [4, с. 64].

В.А. Гупаловська та Н. Стрілець дійшли висновку, що сексуальні установки молоді формуються під впливом різних джерел, серед яких важливе місце займають фізіологічні особливості та можливості чоловічого і жіночого організму. Ці установки часто ґрунтуються на уявленнях молодих людей про власні фізіологічні можливості, які нерідко не відповідають реальності. Соціалізація також відіграє значну роль, особливо в контексті пуританського виховання, браку інформації про сексуальність та батьківських заборон. Окрім того, специфіка отриманої інформації, судження оточення

та приклади однолітків або референтної групи теж впливають на формування установок. До цього додаються гендерна стратифікація суспільства та існуючі гендерні стереотипи, які визначають норми та очікування щодо сексуальної поведінки [2, с. 92].

Також відомо, що О.І. Донець установив певні диференціальні відмінності щодо сексуальних установок, які властиві юнакам та юнкам. Тож дослідник визначає, що для юнок менш характерна схильність до об'єктивації уявлень щодо своїх сексуальних партнерів, аніж для юнаків. Також порівняно з юнаками юнки мають нижчу сексуальну збудливість, більш низький сексуальний потяг, а проявляють нижчу толерантність до порнографії та рідше відповідають типово чоловічому образу в питаннях сексуальної активності. Однак саме юнки демонструють більш здорові установки щодо сексу, ніж юнаки. Так, високий рівень психологічної усвідомленості юнок позитивно корелює з вищим рівнем задоволеності власним сексуальним життям, сучаснішим ставленням до сексу, а також силою сексуального потягу та збудливістю. Однак потрібно зазначити, що високий рівень соціального самоконтролю у дівчат може бути пов'язаний із незадоволеністю сексуальним життям, що іноді призводить до виникнення невротичних сексуальних реакцій [3, с. 55–56].

На думку М. Кле, у юнацькому віці активно формуються сексуальні уявлення шляхом пубертатних змін, суттєвих когнітивних трансформацій, соціалізації, а також розвитку Я-концепції, що пов'язано з процесом вторинної статево-рольової ідентифікації особистості. Можна сказати, що розвиток і характер сексуальних установок залежать від успішного вирішення завдань юнацького віку, таких як прийняття нової тілесності, формування статево-рольової ідентичності, навичок міжособистісного спілкування та підготовки до сімейного життя. А наявність ірраціональних сексуальних установок є важливим критерієм для оцінки гармонійності психосексуального розвитку [6, с. 13]. Тим часом дослідники В.П. Кравець, С.В. Кравець вважають, що розвиток усвідомлення природи сексуальності робить особистість більш чутливою та уважною до потреб інших, що сприяє зміцненню інтимних стосунків і досягненню глибшого сексуального задоволення. Таке розуміння, на думку дослідників, є важливим аспектом сексуального виховання, яке допомагає індивіду розвивати здатність до емпатії та глибоких емоційних зв'язків [5, с. 96–97]. На нашу думку, такий підхід є позитивною основою для застосування когнітивно-поведінкових інтервенцій із метою формування здорових сексуальних установок серед юнаків і юнок. Когнітивно-поведінкові інтервенції являють собою

екологічний засіб когнітивної перебудови мислення юнаків та юнок, що дає підліткам можливість не лише отримати інформацію, яку їм не надають дорослі, а й усвідомити природність своїх емоцій [1, с. 713]. Когнітивно-поведінкові інтервенції як засіб формування здорових сексуальних установок є тим самим засобом, що допомагає розвивати серед юнаків і юнок більш реалістичне бачення сексуальної сфери власного життя, мотивуючи їх до більш безпечної сексуальної поведінки [1, с. 716]. Отже, когнітивно-поведінкові інтервенції є можна назвати засобом сексуальної соціалізації юнаків і юнок, які допомагають формувати не лише знання, а й здатність до адекватної міжособистісної взаємодії, що є ключовими запоруками для розвитку психосексуальної зрілості та здорових стосунків у дорослому житті, як результат, формуючи здорові сексуальні установки.

Однак уважаємо за потрібне зауважити, що основною метою сексуальної соціалізації є забезпечення адекватного розуміння статевих проявів, що сприяє зменшенню невігластва, сором'язливості та заборонності в питаннях сексуальності [5, с. 92]. Німецький дослідник Н. Клуге розширює цей підхід, зазначаючи, що сексуальна соціалізація повинна також включати такі елементи, як прийняття особистістю сексуальних ролей, освоєння сексуальних норм і навчання моделям соціальної, емоційної та сексуальної поведінки щодо обох статей і партнерів. Він також підкреслює важливість розвитку сексуальних потреб у ніжності та чуттєвості, вивчення різних видів сексуальних переживань, а також засвоєння сексуальних знань, які дають змогу встановлювати гармонійні стосунки з представниками як своєї статі, так і протилежної [5, с. 98–99]. На думку польського дослідника Д. Кічі, формування правильної позиції щодо статевого життя, норм і цінностей моралі, а також виховання відповідальності юнаків та юнок за свої дії та вчинки сприяє їх етичному та емоційному розвитку, допомагаючи юнакам орієнтуватися у складних питаннях сексуальності та міжособистісних стосунків [5, с. 98], що в результаті сприяє більш свідомому формуванню здорових сексуальних установок серед юнаків.

Цікавим є спостереження, яке було зроблене наприкінці ХХ ст. Д. Кірбі, який виявив, що підхід, котрий давав змогу юнакам та юнкам не лише усвідомлювати важливість відповідального ставлення до сексуальних відносин, а й надавав їм необхідні знання для захисту свого здоров'я, позитивно вплинув на зниження ризикованої поведінки та покращення загального рівня сексуальної поінформованості [9, с. 99]. Це, на нашу думку, є теоретичним доказом необхідності й корисності застосування когнітивно-поведінкових інтервенцій із метою позитивного впливу на формування

здорових сексуальних установок юнаків та юнок. Тож основним завданням когнітивно-поведінкових інтервенцій є вплив на такі аспекти життєвих навичок юнаків і юнок, як розвиток критичного мислення та прийняття незалежних рішень щодо власних і чужих сексуальних установок, сприйняття людської сексуальності як здорової і природної частини життя, усвідомлення можливостей і ризиків під час реалізації сексуальних бажань, розуміння соціального значення сексуальності, установка на неупереджене сприйняття власної сексуальності та сексуальності інших, уміння толерантно обговорювати та оцінювати питання сексуальності, повага до сексуальної свободи інших людей, визнання та реалізація сексуальності у різноманітних міжстатевих стосунках, формування зрілої гармонійної особистості, забезпечення достовірною інформацією щодо сексуальної просвіти, а також розвиток сміливості у проявах рішучості щодо відмови від нездорових сексуальних звичок та практик [7, с. 10; 9, с. 93]. На нашу думку, когнітивно-поведінкові інтервенції, що забезпечують даний перелік тем соціальної поінформованості, забезпечать достатній рівень сексуальної соціалізації юнаків та юнок, а також матимуть позитивний вплив на формування здорових сексуальних установок.

Висновки. Сексуальні установки формуються під впливом фізіологічних, соціальних і культурних чинників, і вони визначають готовність до певних сексуальних дій на підсвідомому рівні. Важливо враховувати ці аспекти під час розроблення програм сексуальної поінформованості та освіти, щоб формувати у молоді здорові установки.

Також визначено, що юнки порівняно з юнаками демонструють більш здорові погляди на сексуальність, хоча соціальний самоконтроль у них може призводити до незадоволеності сексуальним життям. А перспективу ефективності застосування когнітивно-поведінкових інтервенцій було опосередковано доведено Д. Кірбі. Тож ми вважаємо, що когнітивно-поведінкові інтервенції допомагають юнакам та юнкам усвідомлювати важливість відповідального ставлення до сексуальності, знижують ризики небезпечної поведінки та сприяють розвитку критичного мислення, що є ключовим для формування здорових сексуальних установок і, як результат, благополучних стосунків у подальшому житті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білоусенко М.В., Віхляєва Я.Є. Терапевтичні інтервенції когнітивно-поведінкової терапії і Моріта-терапії: порівняльний аналіз. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, Психологія, Медицина»*. 2021. № 5(5). С. 713–724. URL: <https://www.academia.edu/89570366/>

2. Гупаловська В., Стрілець Н. Психологічні особливості сексуальних установок молоді. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2013. Т. 2. Вип. 10(91). С. 89–94. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/20_18.pdf
3. Донець О.І. Сексуальні установки жінок в юнацькому віці. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2018. № 2(16). URL: <https://ir.duan.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3eb79878-35f6-4ee1-b17f-e27d19a6adce/content>
4. Зозуль Т.В. Особливості установок до сексу жінок як чинника становлення їхнього індивідуального еротичного коду. *Науковий журнал*. 2021. С. 64. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.29.10>
5. Кравець В.П., Кравець С.В. Зміст та структура формування сексуальної компетентності учнівської молоді. *Scientific Collection «InterConf» Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research*. 2021. № 71. С. 91–109. URL: <https://www.researchgate.net/publication/354114692>
6. Криворука Є.В., Кушмирук Є.С. Психокорекція сексуальних установок підлітків. *The Results of Scientific Mind's Development*. 2019. С. 13–14. URL: <https://www.academia.edu/114928384/34324123>
7. Лещук Н.О., Савич Ж.В., Голоцван О.А., Сивохоп Я.М. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навчальний посібник. Київ, 2014. 136 с. URL: <https://vinps.vn.ua/wp-content/uploads/2018/06/B2-.pdf>
8. Москаленко В.В., Пріснякова Л.М. Готовність молоді до сексуальних стосунків. *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021*. С. 152–153. URL: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/378/192.pdf>
9. Потоцька І.С., Рисинець Т.П., Лойко Л.С., Герасимук В.А. Вплив сексуальних стереотипів на соціальне функціонування сучасної молоді. *Psychological Journal*. 2019. Т. 5. Вип. 9. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/782082>
10. Pringle J., Mills K.L., McAteer J., Jepson R., Hogg E., Anand N., Blakemore S.J. The physiology of adolescent sexual behaviour: A systematic review *Cogent Social Sciences*. 2017. Vol. 3. № 1, article 1368858. DOI: 10.1080/23311886.2017.1368858. PMID: 29201945; PMCID: PMC5692360. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5692360/>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ХВОРИХ НА ЕПІЛЕПСІЮ НЕЙРОХІРУРГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИМИ СТАНАМИ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PATIENTS WITH NEUROSURGICAL EPILEPSY WITH ANXIETY-DEPRESSIVE CONDITIONS

Згідно з результатами популяційних досліджень, що були проведені в розвинутих країнах, частота розвитку епілепсії коливається у межах від 0,28 до 0,53 на 1 000 населення. У структурі неврологічних захворювань епілепсія займає третє місце, а за тяжкістю проявів та їх стійкістю до лікування відноситься до найбільш важких захворювань. Розповсюдженість епілепсії в розвинутих країнах становить 5–10 випадків на 1 000 населення. Хоча сьогодні великий відсоток хворих на епілепсію має позитивну динаміку в контролі над нападами, проте з 65 млн «активних» випадків епілепсії приблизно 30% пацієнтів із різних причин стійкі до сучасних ліків. У цих медикаментозно-резистентних випадках епілепсії пацієнти можуть пройти повне обстеження щодо вирішення питання необхідності нейрохірургічного втручання.

Доведено, що на якість життя пацієнтів, які страждають на епілепсію, негативно впливають прояви депресії та тривоги. Саме вони є одними з основних чинників, що забезпечують зниження якості життя разом з іншими показниками. Високий рівень тривожності пов'язаний із погіршенням щоденного функціонування, якості життя, оцінки своєї особистості та ефективності пацієнтів. Зокрема, необхідність тривалого прийому ліків, неефективність лікування, що може бути зумовлено різними причинами, зміна протиепілептичної терапії – усе це негативно впливає на психологічний стан хворих. Стійкий характер тривожного розладу та/або його компонентів значно обтяжував перебіг епілепсії, а у третині випадків навіть перекривав основні прояви епілепсії. Отримання контролю над нападами – важкий, трудомісткий та тривалий процес, якому передують комплексна діагностика з обов'язковим включенням і психологічного дослідження, що дає змогу більш об'єктивно судити про ступінь компенсації хворобливого процесу.

Резюмовано, що невід'ємною частиною комплексного підходу до надання медичної допомоги хворим на епілепсію нейрохірургічного профілю є психологічний супровід хворих.

Ключові слова: тривожний стан, депресивний стан, психологічна діагностика, хворий, епілепсія, функціональна нейрохірургія.

According to the results of population studies conducted in developed countries, the incidence of epilepsy varies from 0.28 to 0.53 per 1000 population. In the clinic of neurological diseases, epilepsy occupies the third place, and due to the resistance to treatment and the severity of the manifestations, it is one of the most serious diseases. The prevalence of epilepsy in developed countries is 5–10 cases per 1000 population. Although today a fairly significant percentage of patients with epilepsy have positive dynamics in the treatment and control of seizures, there remain about 65 million «active» cases of epilepsy, approximately thirty percent of patients, for various reasons, are resistant to modern drugs. In these drug-resistant cases of epilepsy, patients can undergo a full examination to determine the need for neurosurgery.

Among various other factors, it has been proven that the quality of life of epilepsy patients is primarily negatively affected by manifestations of depression and anxiety. They are the influential reasons that ensure a decrease in the quality of life, along with other indicators. High levels of anxiety are associated with impairment in daily functioning, quality of life, self-esteem, and patient performance. In particular, the need for long-term medication, the ineffectiveness of treatment, which can be caused by various reasons, a change in antiepileptic therapy – all this negatively affects the psychological state of patients. The persistent nature of the anxiety disorder and/or its components significantly aggravated the course of epilepsy, and in a third of cases even covered the main manifestations of epilepsy. Gaining control over attacks is a difficult, time-consuming and long process, which is preceded by a complex diagnosis with the mandatory inclusion of a psychological study, which allows for a more objective assessment of the degree of compensation of the painful process. It is summarized that psychological support of patients is an integral part of a comprehensive approach to providing medical care to patients with neurosurgical epilepsy.

Key words: anxiety state, depressive state, psychological diagnosis, patient, epilepsy, functional neurosurgery.

УДК 616.853-052
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.28>

Музичук Г.О.

аспірант кафедри клінічної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної
психології та психотерапії»

Згідно з результатами сучасних досліджень, частота розвитку епілепсії як розладу мозкової діяльності, що характеризується стійкою схильністю до виникнення епілептичних нападів, а також нейробіологічними, когнітивними, психологічними і соціальними наслідками, коливається у межах від 0,28 до 0,53 на 1 000 населення. В Україні поширеність епілепсії становить 6–10 осіб на 1 000 населення. Кожний двадцятий мав протягом життя мав хоча б один епілептичний напад. У структурі неврологічних захворювань епілепсія займає третє

місце, а за тяжкістю проявів та їх стійкості до лікування відноситься до найбільш важких захворювань [1–3]. У своєму повсякденному житті пацієнти з епілепсією регулярно відчувають складнощі, пов'язані із захворюванням. Переважно це проблеми сімейного життя, зниження соціальних і персональних амбіцій, підвищення рівня тривожності і депресії, низька самооцінка порівняно зі здоровими людьми. Хворі на епілепсію рідше одружуються, мають складнощі з формуванням кола спілкування, частіше є безробітними [4]. Покращення стану

здоров'я пацієнтів, регрес клінічних проявів захворювання, підвищення функціональних показників, максимальне наближення якості життя хворого на епілепсію до рівня здорової людини є основними завданнями в процесі лікування.

Дослідження якості життя пацієнтів, які страждають на епілепсію, показують, що прояви депресії, а також тривоги – одні з основних чинників, що забезпечують його зниження [5; 6].

Тривога та її різновиди характеризуються багатоаспектністю та складністю. Треба зазначити, що тривога – це стан, який притаманний багатьом живим організмам та на рівні свого нормативного прояву є певною частиною пристосування індивіда до оточуючого середовища. Тобто вважається, що з еволюційного погляду тривога є адаптивною, оскільки вона сприяє виживанню та спонукає людину триматися далі від небезпеки. Окрім того, тривога є універсальним феноменом, який пов'язаний із реакцією на стрес. Це емоційний стан, який характеризується напругою, страхом, очікуванням чогось неприємного та наявністю поганих передчуттів [7]. Від страху тривоги відрізняє її безпредметний характер: страх завжди має у своїй основі той чи інший конкретний предмет. Так, для виникнення тривоги може не бути ніяких об'єктивних причин. На відміну страх – це реакція людини на конкретну небезпечну та загрозову ситуацію. Під час переживання тривоги людина хвилюється та майже не здійснює ніяких особливих захисних дій. Страх майже завжди пов'язаний із проявом конкретних захисних реакцій [8].

Науковці різних напрямів намагалися дослідити та пояснити відмінності між тривогою та депресією. Так, було виявлено, що депресія передбачає втрату надії на активну протидію стресу (захисна реакція не включається). Тоді як тривога передбачає спроби активної боротьби зі стресом. Психологічний чинник підвищеної збудливості розглядається як підготовка до боротьби зі стресом [9].

Синдроми тривоги та депресії мають у своєму складі компонент загального виснаження, який залежить від генетичних основ та пов'язаний із негативним впливом. Для тривоги є притаманним симптом підвищеної збудливості, а для депресії – відсутність позитивного впливу. Тривога і депресія представляють відмінні один від одного феномени, але мають деякі схожі ознаки [10; 11].

Одним із найвідоміших дослідників тривожності у США став К. Спілбергер. Він розділяв тривожність на дві форми – тривогу як стан, або ситуативна тривожність, та тривогу як властивість, або особистісна тривожність. Такий розподіл тривожності швидко увійшов та закріпився в психологічній діагностичній практиці. Згодом для вивчення феномена

тривожності стали частіше використовувати факторні моделі. Під час їх використання відбувається редукування симптоматики тривожності, а самому факторному підходу не передує ретельний науковий опис досліджуваного явища та докладне розведення нормальних і патологічних випадків [12].

Таким чином, можна зробити висновок, що тривога – це набір поведінкових, когнітивних та фізіологічних реакцій, що виникають без чітко визначеної зовнішньої загрози. Тривожність є одним із найважливіших показників особистості, що характеризує її схильність до переживань, побоювань та занепокоєння, що несе негативне емоційне забарвлення та особливості індивідуальних реакцій на стресові ситуації. Вона притаманна людині як необхідний та нормальний стан, адже якщо зовсім відсутнє відчуття тривоги, це в тому числі може свідчити про порушення/послаблення інстинкту самозбереження.

Окрім того, слід зазначити, що тривога може розглядатися у двох взаємопов'язаних проявах: як компонент реагування на стрес та як потенційний стресор. Тривога не обов'язково пов'язана з чітко визначеною фізіологічною відповіддю. З іншого боку, тривога являє собою взаємодію між стимулами зовнішнього середовища, стресорами та специфічними механізмами реагування на них [13].

Страх і тривога доволі довго вважалися фундаментальними людськими емоціями. Тривога включає два компоненти: емоційний (суб'єктивне відчуття вираженого дискомфорту, скутості, хвилювання, безконтрольної емоційної нестійкості) та фізичний (тремор, задишка, серцебиття). До загальних психічних і поведінкових симптомів тривоги відносять занепокоєння за незначного приводу, відчуття напруженості й скутості, нездатність розслабитися, дратівливість і нетерплячість, «перебування на грані зриву», неможливість сконцентруватися, дисфункції у роботі пам'яті, труднощі засипання та порушення нічного сну, швидку стомлюваність, страхи. Як ми вже зазначали, це є нормальним явищем, але коли з'являються значні симптоми, вони викликають особисті страждання та можуть порушити повсякденну діяльність на певний час, що схиляє фахівців на діагностування тривожного розладу, які є найбільш поширеними психічними розладами у світі [14].

Щодо особливостей проявів тривожних розладів у хворих на епілепсію дослідження виявили низку особливостей, зокрема їм притаманні нестійке почуття власної гідності і більш високий рівень тривоги та знижений настрій.

Проблема тривожних розладів у хворих на епілепсію вивчається відносно недавно. У результаті дослідження, проведеного у США,

виявлено, що 52,1% дорослих, хворих на епілепсію, мають тривожні розлади. Найчастіше зустрічаються агорафобія, генералізований тривожний розлад та соціофобія [15]. Стійкий характер тривожного розладу та/або його компонентів значно обтяжує перебіг епілепсії, а іноді навіть перебиває основні прояви епілепсії. Даних щодо особливостей виникнення та клініки аутоагресії у таких хворих у літературі не виявлено.

Велика кількість хворих на епілепсію відчуває також стигматизацію [16]. Стигматизація може впливати на стан хворого з епілепсією так: вона є хронічним стресором для особистості, посилює вплив чинників ризику і зменшує дію захисних чинників на вихід хвороби, знижує ефективність лікування, призводить до ігнорування хвороби і відмови від лікування.

I. Мочарський визначає такі рівні стигматизації хворих на епілепсію в Україні:

а) на рівні держави (недооцінка соціального значення проблеми, необґрунтовані обмеження до різних видів діяльності, труднощі у доступі до антиепілептичних препаратів);

б) на рівні системи охорони здоров'я (недостатній рівень знань з епілептіології у медичних фахівців, труднощі в реалізації права на безоплатне лікування, необґрунтовані протипоказання до санаторно-курортного лікування тощо);

в) на рівні безпосереднього оточення (упереджене ставлення з боку роботодавців, сусідів, однокласників, педагогів тощо);

г) на рівні сім'ї (гіперопіка хворого, позбавлення його прав на самостійність, небажання створювати сім'ю з хворим);

г) прояви самостигматизації (приховування хвороби, обмеження соціальних контактів, самообмеження у різних сферах життя тощо) [17].

Розглянемо дещо докладніше останній рівень, а саме самостигматизацію. Це процес, що складається з наявності психіатричного діагнозу, засвоєних міфів щодо психічних хвороб та застосування їх до себе, побоювання дискримінації та її ситуаційного підтвердження, дистанціювання від потенційних «стигматизаторів», зниження соціального статусу, самооцінки й утворення «порочного кола» впливу низької самооцінки на прогресуючу десоціалізацію. Хворі на епілепсію часто страждають від нерозуміння та відчуження з боку оточуючих, відчувають труднощі під час працевлаштування, крушіння надій, недостатню безпеку [18].

Перелічені вище явища сприяють виникненню у хворих на епілепсію депресивних проявів. За літературними даними, депресивні стани у хворих на епілепсію асоціюються з жіночою статтю, старшим віком, типом та частотою випадків, страхом випадків, типом

епілепсії, а також низькою соціальною адаптацією [19–24].

Каннер (A. Kanner) відзначає, що розлади настрою у хворих на епілепсію мають суттєвий негативний вплив на якість їхнього життя. Хворі на епілепсію з депресією мають більш високу частоту випадків, гіршу соціальну адаптацію, більш високий рівень безробіття, частіше потребують медичної допомоги, ніж хворі на епілепсію без депресії [25].

Для оцінки розладів емоційної сфери при епілепсії рекомендовано застосування низки психодіагностичних методик [26; 27].

Окрім вищезазначених взаємопов'язаних між собою феноменів, високий рівень тривожності також корелює з погіршенням щоденного функціонування, якості життя, оцінки своєї особистості та ефективності пацієнтів.

Оцінка якості життя дає змогу отримати як вихідну інформацію про фізичне, психологічне та соціальне функціонування хворого, так і здійснити моніторинг цих функцій та перебігу захворювання, що сприяє покращенню результатів лікування.

У разі медикаментозно-резистентної епілепсії пацієнти можуть пройти повне обстеження щодо вирішення питання необхідності нейрохірургічного втручання. Резистентними до медикаментозного лікування є хворі, у яких не вдається позбутися нападів під час використання двох протиепілептичних препаратів або більше (за визначенням Американської академії неврології). Хворим на епілепсію з низькою ефективністю лікування на тлі монотерапії або політерапії протиепілептичними препаратами обов'язково слід провести комплексне обстеження: обов'язкові та додаткові методи обстеження, консультації різних спеціалістів (невролог, нейрофізіолог, нейрохірург, клінічний психолог, епілептолог).

За комплексного підходу до лікування хворого, насамперед, проводиться збір повного анамнезу життя та хвороби, оцінка неврологічного, соматичного та психічного статусу пацієнта, детальне вивчення частоти і характеру нападів, тривалості та, за можливості, причин початку хвороби, а також аналіз чинників ризику. На цьому етапі обов'язково проводять діагностику рівнів епілепсії згідно із сучасною класифікацією епілепсій Міжнародної протиепілептичної ліги (ILAE), зокрема типу нападів, форми епілепсії, епілептичного синдрому. Проводиться дохірургічна оцінка визначення типу епілепсії, локалізації епілептогенного фокуса та шляхів поширення епілептогенної активності, а також можливості ефективного хірургічного лікування хворого.

Проведення у хворих психологічного дослідження є обов'язковою умовою, що дає змогу більш об'єктивно судити про ступінь компенсації хворобливого процесу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Wang J. A comparison of quality of life in adolescents with epilepsy or asthma using the Short-Form Health Survey (SF-36). *Epilepsy Research*. 2012. Vol. 101. № 1/2. P. 157–165.
2. Luoni C. Determinants of health-related quality of life in pharmaco-resistant epilepsy: results from a large multicenter study of consecutively enrolled patients using validated quantitative assessments. *Epilepsia*. 2011. Vol. 52. № 12. P. 2181–2191.
3. Mazza M., Martini A., Scoppetta M., Mazza S. Effect of levetiracetam on depression and anxiety in adult epileptic patients. *Neuropsychopharmacol. Biol. Psychiatry*. 2008. Vol. 32. № 2. P. 539–543.
4. Jakoby A., Baker G.A., Steen N. The clinical course of epilepsy and psychological correlates: finding from a UK community study. *Epilepsia*. 1996. № 37. P. 148–61.
5. Herbert G., Lemaitre A.L., Cochereau J., Moritz-Gasser S., Duffau H. Neuropsychological assessment before and after surgery for sporadic low-grade gliomas. *J. Neurosurgeon*. 2020. Online ahead of print doi: 10.3171/2020.7.JNS.201507
6. Kwon O. What is the role of depressive symptoms among other predictors of quality of life in people with well controlled epilepsy on monotherapy? *Epilepsy Behav.* 2011. Vol. 20. № 3. P. 528–532.
7. EL So. Value and limitations of seizure semiology in localizing seizure onset. *J Clin Neurophysiol*. 2006. Aug; 23(4). P. 353–357.
8. Steimer T. The Biology of Fear and Anxiety Related Behaviors. *Dialogues in clinical neuroscience*. 2002. Vol. 4. Issue 3. P. 231–249.
9. El Sheshtawy Coping with stress and quality of life in schizophrenic patients. *Asian J. Psychiatr.* 2011. Vol. 4. P. 51–54.
10. Hung Ching-I, Liu Chia-Yih, Yang Ching-Hui, Gan Shu-Ting. Comorbidity with more anxiety disorders associated with a poorer prognosis persisting at the 10-year follow-up among patients with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*. 2019. Vol. 260. P. 97–104.
11. Huppert J., Weiss K., Lim R., Pratt S., Smith T. Quality of life in schizophrenia: Contributions of anxiety and depression. *Schizophrenia Research*. 2001. Vol. 51. P. 171–180.
12. Spielberger C. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI Form Y). *Consulting Psychologists Palo Alto*. 1983. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0943>
13. Pfaff D., Joels M. Hormones, Brain, and Behavior 3rd edition. *Oxford: Academic Press*. 2017. Vol 5. P. 133–158.
14. Impey B., Gordon R., Baldwin D. Anxiety disorders, post-traumatic stress disorder and obsessive-compulsive disorder. *Medicine*. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2020.08.005>
15. Scheffer I., Berkovic S., Capovilla G., Connolly M., French J., Guilhoto L., Hirsch E., Jain S., Mathern G., Moshé S., Nordli D., Perucca E., Tomson T., Wiebe S., Zhang Y., Zuberi S. ILAE classification of the epilepsies: Position paper of the ILAE Commission for Classification and Terminology. *Epilepsia*. 2017. Apr. 58(4). P. 512–521.
16. Baker G., Jacoby A., Buck D., Stalgis and D. Monnet. Quality of Life of People with Epilepsy: A European Study. *Epilepsia*. 1997. 38 (3). P. 353–362.
17. Мочарський І. Стигматизація хворих на епілепсію в Україні. *Вісник епілептології*. 2002. № 2(2). С. 4–14.
18. Robertson M. Phenomenology of depression in epilepsy. *Epilepsia*. 1987. № 28. P. 364–372.
19. Grabowska-Grzyb A., Naganska E., Jedrzejcák J. Risk factors for depression and psychosis in patients with epilepsy. Abstracts from the 6th European Congress on Epileptology. *Epilepsia*. 2004. Vol. 45. Suppl. 3. P. 163.
20. Hauf M., Haefeli T., Mathis J. Depression in epilepsy: high prevalence, rarely treated. Abstracts from the 7th European Congress on Epileptology. Helsinki, 2–6 July 2006. P. 100–101.
21. Martinovic Z. Screening for symptoms of anxiety and depression in adolescents with epilepsy and in the general population. Abstracts from the 7th European Congress on Epileptology. Helsinki, 2–6 July 2006. P. 24.
22. Pelle F., Scarpa P., Zanardi G. Assessment of personality and emotive profile in temporal drug-resistant epilepsy patients: a follow-up study. Abstracts from the 7th European Congress on Epileptology. Helsinki, 2–6 July 2006. P. 99.
23. Swinkels M. Interictal psychopathology in patients with temporal lobe epilepsy (TLE) and extra-TLE. Abstracts from the 7th European Congress on Epileptology. Helsinki. 2–6 July 2006. P. 98.
24. Sancho J., Rufo M., Pena P. Humanistic impact as assessed by quality of life, depression, anxiety and health status in patients with refractory epilepsy: a cross-sectional evaluation in Spain. Abstracts from the 7th European Congress on Epileptology. Helsinki, 2–6 July 2006. P. 104.
25. Kanner A. and Sheline Y. Depression and Brain Dysfunction. Taylor & Francis: London, New York. 2007. P. 298
26. Krishnamoorthy E. The evaluation of behavioral disturbances in epilepsy. *Epilepsia*. 2006. Vol. 47. suppl. 2. P. 3–8.
27. Batzel L. Emotional and intellectual correlates of unsuccessful suicide attempts in people with epilepsy. *Journal of Clinical Psychology*. 1986. № 5. P. 699–702.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДРУЖИН
ДІЮЧИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВPECULIARITIES OF THE MENTAL HEALTH OF THE WIVES
OF ACTIVE MILITARY SERVANTS

Статтю присвячено вивченню особливостей психічного здоров'я дружин діючих військовослужбовців (ДВ). Сучасні українські та зарубіжні психологи у своїх теоретичних і емпіричних дослідженнях висвітлюють ключові аспекти психічного стану цієї групи жінок, зокрема вплив стресових чинників на їхнє здоров'я. Тривалі розлуки, участь чоловіків у військових діях та інші стресові обставини значно впливають на психічний стан дружин військовослужбовців, часто викликаючи тривогу, депресію та інші психічні розлади. Вони також можуть негативно впливати на сімейні відносини, створюючи додаткові труднощі у підтримці стабільності та добробуту в умовах постійного стресу.

Представлено результати емпіричного дослідження, яке спрямоване на вивчення психічного здоров'я дружин діючих військовослужбовців порівняно з жінками, чії чоловіки не виконують завдання в бойових умовах (ДНВ). Вибірка дослідження складалася із 40 жінок віком від 20 до 50 років, а опитування проводилося за допомогою Google-форм, що забезпечило точність та достовірність отриманих даних.

Результати показали, що дружини військовослужбовців мають значно нижчі показники психічного здоров'я: високий рівень стресу, симптоми вторинної травматизації та ймовірні ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР) порівняно з дружинами, чоловіки яких не задіяні в бойових діях. Отримані результати підкреслюють важливість подальшого вивчення цього питання, зокрема аналізу чинників, що впливають на психічний стан дружин військовослужбовців. Важливо розробити ефективні стратегії підтримки, спрямовані на покращення їхнього психічного благополуччя, що допоможе знизити ризики виникнення психічних розладів у цієї групи та зміцнити їхні сімейні відносини в умовах тривалого стресу.

Ключові слова: дружини діючих військовослужбовців, психічне здоров'я, стрес, депресія, психічні розлади.

The article is devoted to the study of the mental health of wives of active military personnel (DV). Modern Ukrainian and foreign psychologists in their theoretical and empirical studies highlight the key aspects of the mental state of this group of women, in particular the impact of stressful factors on their health. Prolonged separations, the participation of husbands in military operations and other stressful circumstances significantly affect the mental state of military wives, often causing anxiety, depression and other mental disorders. They can also negatively affect family relationships, creating additional difficulties in maintaining stability and well-being in conditions of constant stress.

The article also presents the results of an empirical study aimed at studying the mental health of wives of active military personnel in comparison with women whose husbands do not perform tasks in combat conditions. The sample of the study consisted of 40 women aged 20 to 50 years, and the survey was conducted using Google Forms, which ensured the accuracy and reliability of the data obtained. The results showed that wives of military personnel have significantly lower mental health indicators: high levels of stress, symptoms of secondary trauma, and probable signs of post-traumatic stress disorder (PTSD) compared to wives whose husbands are not involved in combat operations.

The obtained results emphasize the importance of further study of this issue, in particular the analysis of factors affecting the mental state of wives of military personnel. It is important to develop effective support strategies aimed at improving their mental well-being, which will help reduce the risks of mental disorders in this group and strengthen their family relationships in conditions of prolonged stress.

Key words: wives of active servicemen, mental health, stress, depression, mental disorders.

УДК 631.86:355.1-057.36]-058.833-055.2]
(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.29>

Радзівіл К.П.

к. психол.н.,
старший викладач кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Матяш Л.Ф.

здобувач вищої освіти факультету
соціальної та психологічної освіти
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Масштабний військовий конфлікт, що охопив Україну в XXI ст., виявився глибоким випробуванням для нації. Війна вплинула на всі аспекти життя особистості, перетворюючи сучасні умови на арену, де одночасно стираються старі структури та виникають нові. У результаті конфлікту між Російською Федерацією та Україною посттравматичний синдром серед військових став серйозним наслідком травматичного військового досвіду. Згідно з численними дослідженнями, що проводилися у різних країнах, значна частина військових та їхніх родин стикається з різноманітними симптомами психічних розладів, які проявляються через деякий час після закінчення бойових дій.

Останні події в Україні, включаючи зовнішню агресію та соціально-економічну і політичну

нестабільність, спричинили серйозне психо-емоційне напруження в суспільстві. У таких умовах питання психологічної підтримки стає надзвичайно актуальним. Особливу увагу слід приділити дружинам діючих військовослужбовців, які часто зазнають підвищеного емоційного навантаження під час очікування повернення своїх партнерів із бойових дій і після їх демобілізації. Вони стикаються з різними психоемоційними труднощами, включаючи стресові реакції військових під час повернення до мирного життя. Жінки, які підтримують своїх чоловіків у службі, часто несуть на собі важкий тягар відповідальності за відновлення здоров'я військових та забезпечення життєдіяльності родини. Тому, ураховуючи можливі ускладнення в житті сімей військовослужбов-

ців, особливо проблеми, з якими стикаються їхні дружини, фахівці визначають цю категорію жінок як окрему групу, що потребує професійної психологічної підтримки [4].

Згідно з підходом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я визначається як стан добробуту, за якого людина здатна реалізовувати свої здібності, справлятися зі звичайними життєвими стресами та ефективно працювати на благо своєї громади [5]. Упродовж останніх років дослідження психічного здоров'я дружин діючих військовослужбовців здобуло значну увагу з боку психологів та інших фахівців у сфері психічного здоров'я. Зростаюча популярність цієї теми зумовлена підвищенням інтересу до психологічних аспектів війни та її впливу на сімейні стосунки. Психологи з різних країн, зокрема зі США, Великобританії, Австралії та ін., активно вивчають вплив військових конфліктів на родинне життя, що сприяло розвитку нових підходів у сфері психологічної підтримки [3].

У контексті тривалих і непередбачуваних військових конфліктів дружини військовослужбовців часто стикаються з численними емоційними викликами. Невизначеність, що супроводжує повернення чоловіків із зони бойових дій, періоди тривалої розлуки та стресові ситуації, пов'язані з конфліктами, значно підвищують рівень тривожності та депресії серед цих жінок. Постійне емоційне навантаження, яке виникає внаслідок очікування на повернення військовослужбовця, а також труднощі адаптації до нових умов життя після його повернення накладають додаткове навантаження на їхній психічний стан. Результати нашого дослідження вказують на те, що відсутність регулярної та адекватної психологічної підтримки може призводити до розвитку серйозних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади.

Важливим аспектом цих досліджень є фокусування на специфічних психологічних труднощах, з якими стикаються дружини військових. Науковці аналізують різноманітні аспекти їхнього емоційного стану, включаючи вплив стресу, травмуючих подій та соціальної ізоляції. Одним з основних напрямів є оцінка ефективності різних форм психологічної підтримки, таких як групові та індивідуальні консультації, програми підтримки для родин військових, а також розроблення нових методик для зниження стресу і підвищення якості життя.

Таким чином, дослідження психічного здоров'я дружин діючих військовослужбовців продовжує розвиватися і здобувати все більшу популярність у науковому дискурсі. Зростання інтересу до цієї теми підкреслює необхідність подальшого вивчення та вдосконалення методів підтримки, які можуть суттєво поліпшити

благополуччя військових родин і забезпечити ефективну допомогу в умовах сучасних військових конфліктів.

Дане дослідження має на меті виявити особливості психічного здоров'я дружин діючих військовослужбовців в умовах російсько-української війни. У дослідженні застосувалися комплекс теоретичних (теоретико-методологічний аналіз проблеми, систематизація наукових літературних джерел, порівняння та узагальнення даних), емпіричних (психодіагностичний метод) методів.

Проводилися емпіричні дослідження за допомогою п'яти методик: методики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге, шкали оцінки впливу травматичних подій (IES-R), методики САН для оцінки самопочуття, активності та настрою та опитувальника скринінгу ПТСР [1].

Це наукове дослідження було ретельно розроблено та структуровано у п'яти окремих Google-формах, кожна з яких включала набір питань для онлайн-опитування учасників. Дослідження проводилося на базі Управління праці та соціального захисту Уманської міської ради, а також на основі даних, зібраних на базі ГО «Ветеранський ХАБ «Сильні духом», м. Умань.

Емпіричне дослідження було проведене серед дружин діючих військовослужбовців (ДВ) і жінок, чоловіки яких не виконують завдання в бойовій обстановці (ДНВ). Вибірка становила 40 осіб віком 20–50 років.

Розглянемо результати опитування, отримані за допомогою методики стресостійкості Т. Холмса і Р. Раге. Дане опитування надало можливість детально вивчити серйозні травматичні зміни, пережиті учасниками, і визначити їхню стійкість до стресу. Використана методика вимірювала кількість стресових подій, з якими зіткнулися респонденти протягом останнього року [2].

Відповідно до результатів, представлених у табл. 1, 30% дружин діючих військовослужбовців демонструють низький рівень стійкості до стресу, що свідчить про їхню підвищену уразливість до стресових ситуацій. Це зумовлено нестабільністю, спричиненою тривалими періодами віддаленості від партнера через військові відрядження, страхом за безпеку сім'ї через ризики, пов'язані з військовою службою, та постійною невизначеністю щодо майбутнього через можливість виникнення непередбачених обставин. Окрім того, 20% осіб, які не є дружинами військовослужбовців, також виявилися уразливими до стресових подій. Ця уразливість може бути пов'язана з різними чинниками, такими як невизначеність у суспільному або особистому житті, віддаленість від близьких або партнера, а також загальний стан нестабільності в житті.

Результати визначення стресостійкості Холмса – Раге

Шкала	Дуже висока (менше 150 балів)	Висока (150-199 балів)	Середня (200-299 балів)	Низька (300 та більше балів)
ДВ	25% (5 осіб)	20% (4 осіб)	25% (5 осіб)	30% (6 осіб)
Середній бал	76 балів	173 бала	289 балів	387 балів
ДНВ	35% (7 осіб)	10 % (2 осіб)	35% (7 осіб)	20% (4 осіб)
Середній бал	86 балів	172 бала	249 балів	433 бала

Таблиця 2

Результати дослідження за шкалою оцінки впливу травматичних подій для дружин діючих військовослужбовців

Показник	Рівень реакції	Бали	Кількість
Вторгнення	низька	0-4	0%
	середня	5-8	0%
	підвищена	9-12	10%
	висока	≥13	70%
Уникнення	низька	0-4	0%
	середня	5-8	5%
	підвищена	9-12	20%
	висока	≥13	75%
Фізіологічна збудливість	низька	0-4	0%
	середня	5-8	10%
	підвищена	9-12	5%
	висока	≥13	40%

Висока (20%) і середня (25%) стресостійкість серед дружин діючих військовослужбовців свідчить про їхню успішну адаптацію та здатність справлятися зі стресом без негативних наслідків для здоров'я. Високий і середній рівні стресостійкості також спостерігаються серед дружин невійськовослужбовців (відповідно 35% і 10%), що вказує на їхню здатність успішно управляти стресовими ситуаціями. У випадку дружин невійськовослужбовців дуже висока стресостійкість (35%) свідчить про мінімальний рівень стресу і здатність швидко з ним упоратися.

За методикою «Шкала оцінки впливу травматичних подій (IES-R) результати дослідження демонструють, що у дружин діючих військовослужбовців спостерігається високий рівень впливу травматичних подій, який проявляється через показники «вторгнення», «уникнення» та «фізіологічної збудливості» (табл. 2). Ці симптоми вказують на ймовірність виражених ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може виникати внаслідок стресових обставин, невідзначеності, тривалої розлуки, травматичних подій, нав'язливих спогадів та занепокоєння щодо безпеки партнерів. Такі чинники здатні спричинити постійний стан тривожності та напруги, що негативно позначається на психологічному стані та загальному здоров'ї дружин військовослужбовців. Це може вказувати на складну емоційну реакцію на травма-

тичні події, що значно впливає на їхнє життя та добробут.

Щодо результатів дослідження за Шкалою впливу травматичних подій у дружин невійськовослужбовців маємо такі показники (табл. 3). Переважно спостерігається переважання середнього рівня впливу травматичних подій, що може вказувати на їхній минулий досвід переживання подібних ситуацій. Це може свідчити про певний рівень адаптації до стресу, вони можуть успішно функціонувати у повсякденному житті, але й відчувати деякі симптоми посттравматичного стресового розладу, такі як відновлення спогадів, психологічна напруга та відчуття відчуженості, що може впливати на якість їхнього життя.

Наступною методикою в емпіричному дослідженні була застосована методика САН для оцінки самопочуття, активності та настрою дружин діючих військовослужбовців (ДВ) та дружин невійськовослужбовців (ДНВ) (табл. 4).

Результати за даною методикою розподілилися так: за шкалою «Самопочуття» ДВ мають низький рівень 42%. Відчуття тривоги, стресу та емоційного виснаження можуть бути викликані невпевненістю та занепокоєнням дружин за безпеку та благополуччя своїх чоловіків, які перебувають на військовій службі. Оцінка їхнього самопочуття як поганого та неоптимального може вказувати на те, що вони відчують важкість у впорядкуванні своїх емоцій та

Таблиця 3

Результати дослідження за шкалою оцінки впливу травматичних подій для дружин цивільних осіб

Показник	Рівень реакції	Бали	Кількість
Вторгнення	Низька	0-4	0%
	Середня	5-8	40%
	Підвищена	9-12	10%
	Висока	≥13	35%
Уникнення	Низька	0-4	0%
	Середня	5-8	40%
	Підвищена	9-12	15%
	Висока	≥13	30%
Фізіологічна збудливість	Низька	0-4	0%
	Середня	5-8	35%
	Підвищена	9-12	5%
	Висока	≥13	25%

Таблиця 4

Розподіл результатів дослідження самопочуття, активності та настрою діючих військовослужбовців (ДВ) та дружин невійськовослужбовців (ДНВ)

Опитуванні	Шкали	Рівні	Результати у %
ДВ	Самопочуття	Високий	25
		Середній	33
		Низький	42
	Активність	Високий	20
		Середній	28
		Низький	52
	Настрій	Високий	16
		Середній	42
		Низький	42
ДНВ	Самопочуття	Високий	40
		Середній	30
		Низький	30
	Активність	Високий	30
		Середній	40
		Низький	30
	Настрій	Високий	40
		Середній	40
		Низький	20

енергії, що призводить до стресу, байдужості та пасивності.

Такі відчуття можуть відображати постійне хвилювання та тривогу за благополуччя та безпеку своїх коханих, які перебувають у складних та небезпечних умовах на передовій. Натомість «Самопочуття» у ДНВ становить 40% – високий рівень. Ці відчуття можуть проявлятися у тому, що дружини відчують себе впевненими, спокійними та задоволеними своїм життям, незважаючи на присутність хвилювання за благополуччя своїх чоловіків. Вони можуть відчувати гармонію із собою та оточуючою ситуацією, а також радість від успіхів та взаємин із родиною та друзями.

За шкалою «Активність», дружини діючих військовослужбовців мають показник низького рівня – 52%. Це може означати, що вони відчують себе втомленими, без енергії та мотивації. У дружин невійськовослужбовців «Активність» має середній рівень – 40%, це може означати, що вони зайняті різноманітними справами та обов'язками, а також приділяють увагу своїм чоловікам та їхній підтримці, хоча ті не є військовослужбовцями.

За шкалою «Настрій» дружини діючих військовослужбовців мають однакові показники – середній (42%) та низький (42%). Їхній настрій часто прямо залежить від перебування їхніх чоловіків у гарячих точках або від трива-

Результати діагностики ПТСР у дружин діючих військовослужбовців та дружин цивільних осіб

	Позитивні відповіді			
	< 2	2	3	>4
ДВ	10%	15%	10%	65%
ДНВ	33%	24%	14%	29%

лих періодів розлуки через військову службу. Також факт того, що чоловіки можуть довго не дзвонити через обставини, може поглиблювати їхні тривогу та невпевненість у майбутньому. А от «Настрій» дружин невійськовослужбовців має інші показники – високий рівень (40%) та середній рівень (40%). Вони можуть відчувати себе більш упевненими, оскільки їхні чоловіки зазвичай поруч із ними у повсякденному житті, що надає підтримку та сприяє відчуттю спокою.

Наступна методика, яка застосовувалася у дослідженні, – це «Опитувальник скринінгу ПТСР». Під час скринінгу на ймовірність виявлення ПТСР нами було отримано такі результати: у дружин діючих військовослужбовців 10% не проявляють жодних ознак цього розладу, 15% можуть мати легкі ознаки, які потребують уваги, 10% потребують більш детального вивчення, а 65% із великою частотою ймовірності мають ознаки наявного посттравматичного стресового розладу (табл. 5). Великий відсоток імовірного ПТСР у дружин діючих військовослужбовців може бути пояснений реальними переживаннями, які супроводжуються службою їхніх чоловіків у лавах ЗСУ. Вони живуть у нестабільній, напруженій обстановці, де стрес та тривога постійно присутні. Ці тривожні стани можуть перетворитися на посттравматичний стресовий розлад, важливо враховувати його вплив на психічне здоров'я дружин.

Натомість показники Опитувальника у дружин невійськовослужбовців відрізняються від показників дружин діючих військовослужбовців, а саме: 33% не виявили жодних проявів цього розладу, 24% можуть мати легкі ознаки, 14% потребують уважнішого вивчення, а 29% можуть мати ймовірні ознаки ПТСР, навіть якщо їхні чоловіки поруч із ними, бо військові події та стресові ситуації можуть залишити слід у психічному стані навіть тоді, коли кохана людина є поруч. Безумовно, підтримка парт-

нера важлива, але вона не завжди здатна зовсім виправдати та вилікувати всі страхи та тривожність.

Наше дослідження підкреслює необхідність розроблення й упровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки та адаптації для дружин діючих військовослужбовців. Ці програми повинні враховувати специфіку впливу військової служби на сімейне життя та забезпечувати необхідні ресурси для подолання стресу, пов'язаного з розлукою, невизначеністю та травматичними подіями. Поглиблене розуміння психічного здоров'я цієї групи жінок дасть змогу створити ефективні методи діагностики та лікування психоемоційних розладів. Дослідження також акцентує увагу на важливості створення умов для соціальної підтримки та інтеграції дружин військовослужбовців у спільноти, де вони можуть отримати необхідну допомогу та розуміння, що сприятиме покращенню їх психологічного стану і загального благополуччя. Це знизить ризик розвитку психічних розладів і підвищить якість життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Максименко С.Д. Експериментальна психологія : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2002. С. 128.
2. Москаленко В.В., Гончарук С.А. Психологічні аспекти подолання стресу у військовослужбовців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2015. № 9. С. 45–50.
3. Dekel R., Solomon Z. Secondary traumatization among wives of Israeli POWs: The role of POWs' distress. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2006. Vol. 41. № 1. P 27–33.
4. Wadsworth S.M., Riggs D.S. Risk and resilience in U.S. military families. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2011. Vol. 7. № 1. P. 93–120.
5. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖУРНАЛІСТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ JOURNALISTS' MENTAL HEALTH IN WARTIME

Статтю присвячено проблемі психічного здоров'я українських журналістів у час війни, коли вони вимушені працювати в умовах обстрілів, повітряних тривог, евакуацій тощо.

У роботі аналізуються результати соціологічних досліджень психологічних складнощів українських журналістів та психологічні дослідження журналістів зарубіжних авторів. Власне емпіричне дослідження ґрунтується на ідеї про те, що психічне здоров'я журналістів у період війни тісно пов'язане з їхнім життєвим досвідом перебування в умовах війни та функціональними професійними обов'язками.

Для дослідження психічного здоров'я журналістів в умовах війни використано методіку «Коротка форма континууму психічного здоров'я» (MHC-SF). Дослідження охоплено 68 журналістів, серед яких – журналісти з різними професійними обов'язками (кореспонденти, продюсери/редактори/ведучі та фіксери) та з різним життєвим досвідом перебування в умовах війни (журналісти, що живуть і працюють в умовах бойових дій, ті, що мають систематичні відрядження на фронт, ті, що живуть і працюють в умовно безпечних умовах).

Аналіз результатів дослідження підтвердив, що психічне здоров'я журналістів у період війни є послабленим через різні чинники. Ця тенденція зберігається для всіх його компонентів: емоційного, соціального та психологічного добробуту. Основні виклики стосуються емоційного, а ресурси – психологічного добробуту.

Складнощі психічного здоров'я журналістів пов'язані з утрудненням прийняттям себе, незадоволеністю стосунками з іншими, порушеною здатністю справлятися зі щоденними обов'язками, браком соціальної актуалізації, зростання, визнання. Зміцнюють психічне здоров'я журналістів позитивні стосунки, зацікавленість життям, відчуття власної автономії та сенсу життя, соціальний інтерес та усвідомлення соціального внеску.

Психічне здоров'я журналістів у період війни тісно пов'язане з їхнім життєвим досвідом перебування в умовах війни та функціональними професійними обов'язками. Найбільше викликів, але водночас і ресурсів для психічного здоров'я, спостерігаємо у журналістів, що постійно/тривалий час перебувають в умовах бойових дій, виконуючи складні соціально значимі завдання.

Ключові слова: психічне здоров'я журналістів, емоційний добробут, соціальний добробут, психологічний добробут, процвітання психічного здоров'я, послаблення психічного здоров'я, виснаження психічного здоров'я.

The article is devoted to the problem of mental health of Ukrainian journalists during the war, when they are forced to work in conditions of shelling, air raids, evacuations, etc.

The paper analyzes the results of sociological studies of psychological difficulties of Ukrainian journalists and psychological studies of journalists from international communities.

The actual empirical research is based on the idea that the mental health of journalists during the war is closely related to their life experience of being in war conditions and functional professional responsibilities.

The «Mental Health Continuum – Short Form» (MHC-SF) method was used to study the mental health of journalists in war. The study covered 68 journalists, including journalists with different professional responsibilities (correspondents, producers/editors/anchors and fixers) and with different life experiences of being in war conditions (journalists who live and work in conditions of hostilities, those who have systematic business trips to the front, those who live and work in conditionally safe conditions).

The analysis of the results of the study confirmed that the mental health of journalists during the war is moderate due to various factors. This trend persists for all its components – emotional, social and psychological well-being. The main challenges relate to emotional well-being, and the resources to psychological well-being.

Journalists' mental health complications are associated with difficult self-acceptance, dissatisfaction with relationships with others, impaired ability to cope with daily duties, lack of social actualization, growth, and recognition. Journalists' mental health is strengthened by positive relationships, interest in life, sense of autonomy and meaning of life, social interest and awareness of social contribution.

The mental health of journalists during wartime is closely related to their life experience of being in wartime and functional professional responsibilities. The most challenges, but at the same time resources for mental health, are observed in journalists who are constantly / for a long time in the conditions of hostilities, performing complex socially significant tasks.

Key words: mental health of journalists, emotional well-being, social well-being, psychological well-being, flourishing mental health, languishing mental health, moderate mental health.

UDK 159.942:616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.30>

Савиченко О.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Рубан О.В.

журналіст, комунікаційник
ГО «Інститут масової інформації»

Шуневич Є.М.

аспірант
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Вступ. За даними громадської організації «Інститут масової інформації» станом на 26 серпня 2024 р., із 24 лютого 2022 р. в Україні було вбито 85 медійників, 11 з яких загинули під час виконання професійних обов'язків, 74 – як учасники бойових дій або внаслідок російських обстрілів чи катувань. У 2022 р. акредитацію від Збройних сил України для роботи в умовах бойових дій отри-

мали близько 10 тис українських та іноземних журналістів [9].

Українські журналісти тривалий час перебувають в умовах війни: працюють під обстрілами, висвітлюють події, пов'язані з війною, мають особистий та професійний досвід евакуації тощо. Цей досвід суттєво відрізняється від досвіду світової журналістської спільноти.

Водночас зовсім небагато як українських, так і зарубіжних досліджень, пов'язаних із психічним здоров'ям журналістів в умовах війни. Роботи дослідників засвідчують, що робота в умовах бойових дій негативно впливає на психічне здоров'я журналістів і призводить до посттравматичних реакцій, депресії, втоми тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Українські психологічні дослідження стану журналістів практично відсутні. Соціологічне дослідження, яке було проведене після повномасштабного вторгнення громадською організацією «Інститут масової інформації», виявило, що 97% журналістів мають симптоми стресу, які можуть свідчити про депресію. У 2017 р. лише 75% журналістів відчували подібні симптоми. Відповідно до дослідження 2022 р., симптом втоми або злості вказали 75% опитаних журналістів (2020 р. – 18%, 2017 р. – 10%), проблеми зі сном – 67% респондентів (2020 р. – 9%, 2017 р. – 12%), дратівливість – 56% (2020 р. – 14%, 2017 р. – 8%), проблеми з концентрацією – 48% (2020 р. – 13%, 2017 р. – 7%), відчувають депресію або безнадію 40% (2020 р. – 7%, 2017 р. – 10%). У дослідженні були вказані й інші симптоми, які можуть свідчити про емоційне перевантаження журналістів. Серед викликів для медиків є психологічне виснаження, неможливість відпочити, постійний стрес – це вказують 69%. ІМІ зазначають, що це найбільший показник із початку військових дій на території України з 2014 р. [10].

Журналісти можуть мати ознаки окремих психічних розладів. Водночас вони працюють із широким колом людей, які можуть мати складнощі психічного здоров'я. Однак журналісти не мають підготовки у сфері психічного здоров'я ні щодо самодопомоги, ні щодо реагування під час взаємодії з людьми, що мають складнощі. Інститут масової інформації вказує на потребу в освітніх ресурсах щодо психічного здоров'я, яка може бути задоволена за рахунок програм першого реагування для фахівців першої лінії на кшталт Універсального тренінгу з психічного здоров'я [8].

Психологічний аналіз психічного здоров'я журналістів знаходимо в роботах зарубіжних учених. А. Фрейнкель, С. Купман, Д. Шпігель оцінили 18 журналістів, які були свідками страти та повідомили про неї. Через місяць після страти багато журналістів розповіли про кілька короткочасних труднощів із дисоціацією, тривогою та депресією (наприклад, кілька днів поганого настрою одразу після події). Проте жоден із репортерів не підтвердив серйозних чи тривалих психологічних проблем, пов'язаних із тим, що вони були свідками страти. Водночас журналісти відчували страждання після страти, хоча самі не були під загрозою, подія

була соціально схвалена і свідки мали час психологічно підготуватися [1].

С. МакМахон [1], С. Пієвич, Е. Ньюмен, Е. Далеїден [3], досліджували вплив висвітлення різноманітних травматичних подій на журналістів. Результати дослідження С. МакМахон показали, що деякі журналісти мали посттравматичні наслідки, наприклад нав'язливі спогади про події, уникання нагадувань про них та симптоми депресії після висвітлення травми, трагедії та катастрофи. Окрім того, деякі із цих журналістів відзначили постійний дистрес, який тривав протягом кількох років. С. Пієвич, Е. Ньюмен, Е. Далеїден досліджували вплив травматичних подій на роботу та поза нею. Дослідники виявили, що більший вплив травматичних подій пов'язаний із більшою тяжкістю симптомів. Окрім того, вони повідомили, що зв'язок між травматичними подіями, пов'язаними з роботою, та симптомами посттравматичного стресового розладу був більшим, аніж зв'язок між травматичними подіями, не пов'язаними з роботою, та симптомами посттравматичного стресового розладу.

Дослідники Е. Ньюман, Р. Сімпсон і Д. Гандшух зосереджувалися на опитуванні фотожурналістів та виявили, що переважна більшість фотографів-журналістів висвітлювала травматичні події. Приблизно 6% респондентів мали симптоми, що відповідають посттравматичному стресовому розладу. Незважаючи на те що фотожурналісти зазнали травми, лише 11% із них повідомили, що роботодавці попередили їх про потенційний емоційний вплив роботи [3].

А. Файнштейн, Дж. Оуен, Н. Блер виявили, що порівняно з іншими журналістами військові журналісти повідомили про більше щотижневне вживання алкоголю та мали вищі бали за показниками депресії та посттравматичного стресового розладу. Рівень поширеності посттравматичних стресових розладів у військових журналістів становив 28,6%, а рівень поширеності депресії – 21,4%. Автори відзначили, що поширеність ПТСР у військових журналістів протягом життя близька до показників, зареєстрованих для ветеранів бойових дій, тоді як рівень депресії перевищує рівень загального населення. Однак військові журналісти не частіше шукали лікування психічного здоров'я, ніж їхні колеги, які писали про події, які не відбувалися в зоні бойових дій [5].

Війна та військові конфлікти по-різному впливають на журналістів воюючих країн і журналістів-іноземців, які висвітлюють війну. Ю. Леваот, М. Сіньор, А. Файнштейн порівняли показники психічного здоров'я 38 ізраїльських журналістів із 38 західними журналістами, які працюють у зоні бойових дій [5]. Хоча обидві групи повідомили про високий рівень впливу

травматичних подій, не було суттєвих відмінностей у частоті чи типі впливу між групами. Західні журналісти повідомили про більш часті симптоми ПТСР, у т. ч. інтрузії, та вживання алкоголю, тоді як ізраїльські журналісти повідомили про вищий рівень депресії, тривоги та соматичного дистресу.

Проведене нами емпіричне дослідження ґрунтується на ідеї про те, що психічне здоров'я журналістів у період війни тісно пов'язане з їхнім життєвим досвідом перебування в умовах війни та функціональними професійними обов'язками.

Для дослідження психічного здоров'я журналістів в умовах війни використано методику «Коротка форма континууму психічного здоров'я» (MHC-SF). На інших етапах дослідження з метою вивчення особливостей викликів та ресурсів для психічного здоров'я журналістів використовувалися такі скринінгові шкали: Шкала сприйманого стресу (PSS-10), Опитувальник про стан здоров'я (The Physical Health Questionnaire (PHQ-9)), Опитувальник щодо тривоги (Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)), Афінська шкала безсоння (AIS), Коротка шкала опанування стресу (BRCS), Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory), Опитувальник професійного вигорання, коротка версія Малах-Пайнс, Опитувальник емоційної регуляції ERQ Джорджа Гросса. Дослідження охоплено 68 журналістів.

Виявилось, що переважна більшість журналістів має послаблене психічне здоров'я (рис. 1). Ця тенденція зберігається для всіх його компонентів: емоційного, соціального та психологічного добробуту.

Емоційний добробут, що пов'язаний із відчуттями щастя, задоволеності та зацікавленості життям, є пригніченим у 22,1% журналістів (від 10% у тих, які живуть і працюють в умовній безпеці, до 34,6% у тих, що мають систематичні відрядження в зону бойових дій), послабленим – у 58,8% (від 50% у фіксерів та тих, що живуть і працюють в умовах бойових дій, до 80% у тих, що живуть і працюють в умовній безпеці), процвітаючим – у 19,1% (від 3,8% у тих, що мають систематичні відрядження на фронт, до 32,1% у тих, що живуть і працюють в умовах бойових дій) (рис. 2).

Журналісти, що мають різні функціональні професійні обов'язки, мають різний стан емоційного добробуту. Емоційне виснаження найчастіше мають фіксери (найнижчі показники пов'язані з відчуттям щастя). Вони супроводжують міжнародні медіа в Україні та здебільшого працюють у зоні бойових дій, поєднуючи функції перекладу, продюсування, організації, зйомки, виробництва контенту тощо. Водночас саме фіксери порівняно з кореспондентами, редакторами, продюсерами найчастіше мають і процвітанню емоційного добробуту (переважно за рахунок інтересу та задоволеності життям).

Впливає на емоційний добробут і життєвий та професійний досвід перебування в умовах бойових дій. У цьому аспекті найбільше емоційне виснаження спостерігаємо у журналістів, що живуть на умовно безпечній території, але мають систематичні відрядження в зону бойових дій (34,6%). Послаблення емоційного добробуту найчастіше фіксуємо у журналістів, що живуть і працюють в умовно безпечних

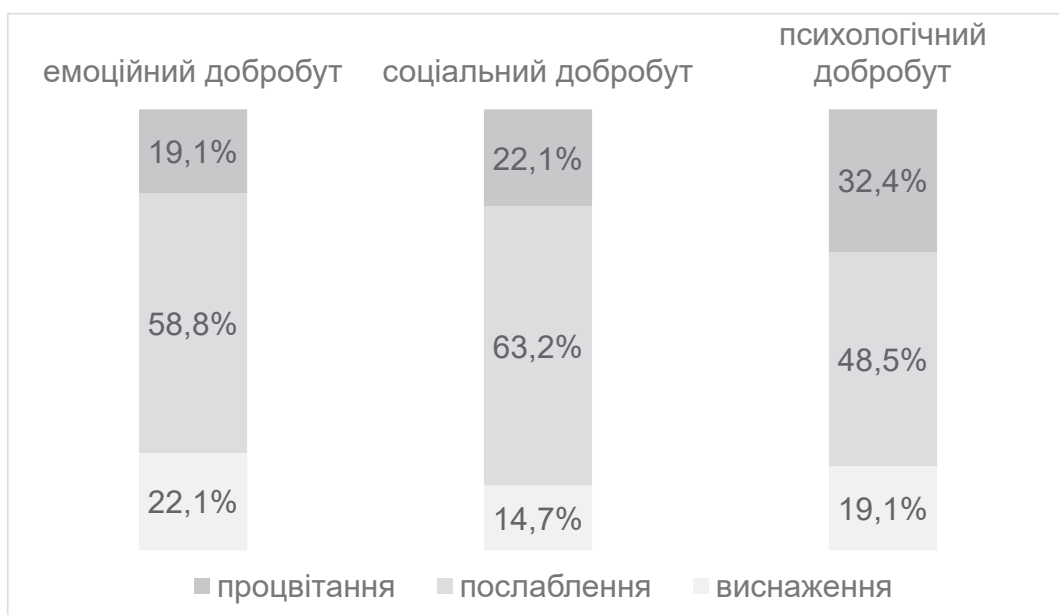


Рис. 1. Узагальнені результати дослідження психічного здоров'я журналістів

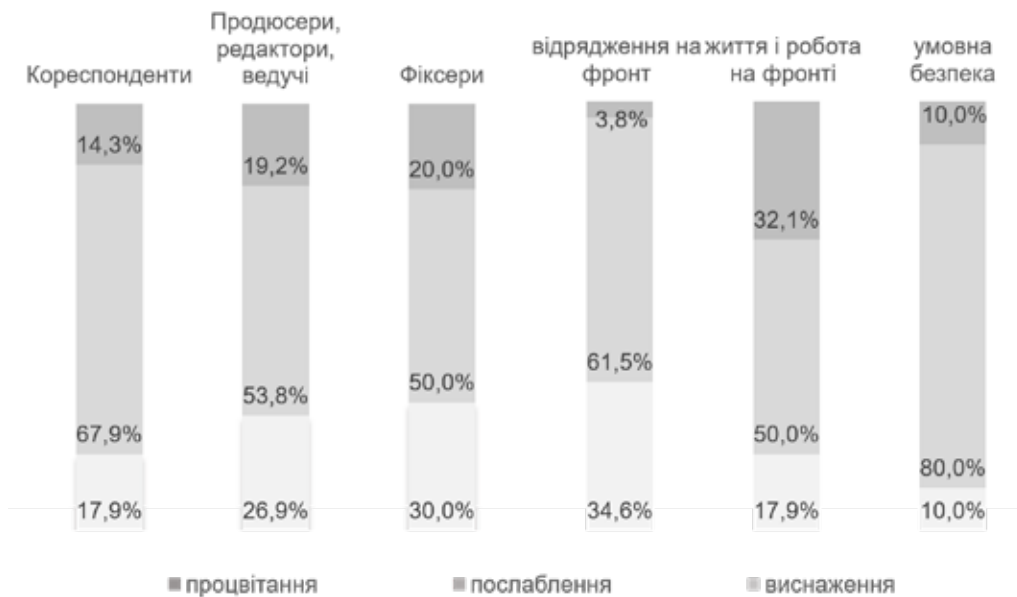


Рис. 2. Результати дослідження емоційного добробуту журналістів

умовах (80%). Процвітання емоційного добробуту найчастіше спостерігається у журналістів, що живуть і працюють в умовах бойових дій (32,1%).

Таким чином, найбільш емоційно виснажливими для журналістів є відрядження в екстремальні умови, що суттєво порушує відчуття щастя та задоволеності життям. Водночас більш тривала робота в таких умовах, імовірно, за рахунок адаптаційних ресурсів, послаблює емоційний комфорт, але й є ресурсом для емоційного комфорту (за рахунок відчуття зацікавленості життям).

Соціальний добробут пов'язаний з усвідомленням суспільної значимості власних зусиль, приналежністю до певної соціальної групи, прихильністю до інших, схваленням суспільних процесів. Соціальний добробут журналістів порівняно з емоційним має дещо кращі показники (рис. 3): рідші випадки виснаження (14,7%), частіші – послаблення (63,2%) і процвітання (22,1%).

За функціональними професійними обов'язками журналісти, кореспонденти, продюсери, редактори дещо частіше мають виснаження у сфері соціальних стосунків (14,3% і 15,4%), водночас у них і частіші випадки процвітання соціального добробуту (25% та 26,9%). Кореспонденти, продюсери і редактори частіше мають усвідомлення соціального внеску, зберігають соціальний інтерес, але не відчувають соціального зросту/актуалізації. Фіксери переважно мають послаблений соціальний добробут – вони відчувають соціальну інтеграцію та визнання, однак їм також бракує соціального зросту й актуалізації.

Журналісти, що живуть і працюють в умовно безпечних умовах, частіше за інших мають соціальне виснаження і рідше процвітання – їм бракує соціальної актуалізації, зростання, визнання. Соціальний добробут журналістів, що живуть і працюють в умовах бойових дій, знаходиться на найвищому рівні порівняно з іншими групами – нижчі показники виснаження і послаблення і вищі показники процвітання. Вони усвідомлюють власний внесок у життя суспільства й відчувають приналежність до спільноти. Журналістам, що мають систематичні відрядження в зону бойових дій, бракує соціального зросту за збереженого соціального інтересу та інтеграції.

Психологічний добробут включає прийняття себе, екологічну майстерність, позитивні стосунки з іншими, особистісний ріст, автономію, мету/сенс життя. Саме власний психологічний добробут журналісти оцінили найвище. При тому, що 19,1% журналістів усе ж мають психологічне виснаження, 32,4% відзначили психологічне процвітання з високим усвідомленням автономії та сенсу життя (рис. 4).

Частіше за інших психологічне пригнічення мають фіксери (30%), які відзначають труднощі з прийняттям себе та виконанням щоденних обов'язків. Відзначимо, що 30% фіксерів, 30,8% продюсерів/редакторів і 32,1% кореспондентів мають процвітання психологічного добробуту. Фіксери відзначають позитивні стосунки з іншими, особистісний зріст та автономію, кореспонденти – прийняття себе, позитивні стосунки, сенс/мету життя, продюсери й редактори – автономію і сенс життя.

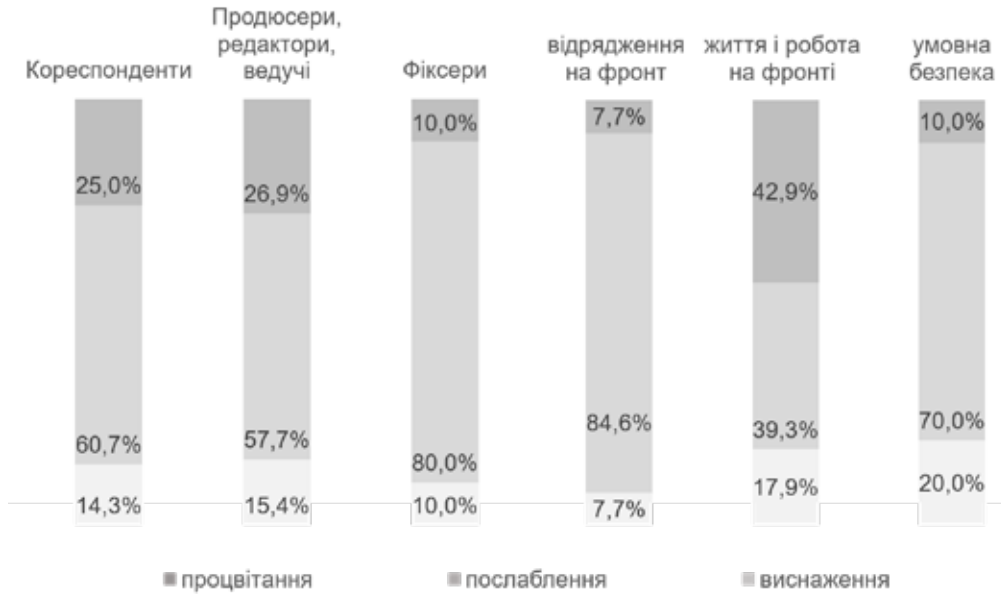


Рис. 3. Результати дослідження соціального добробуту журналістів

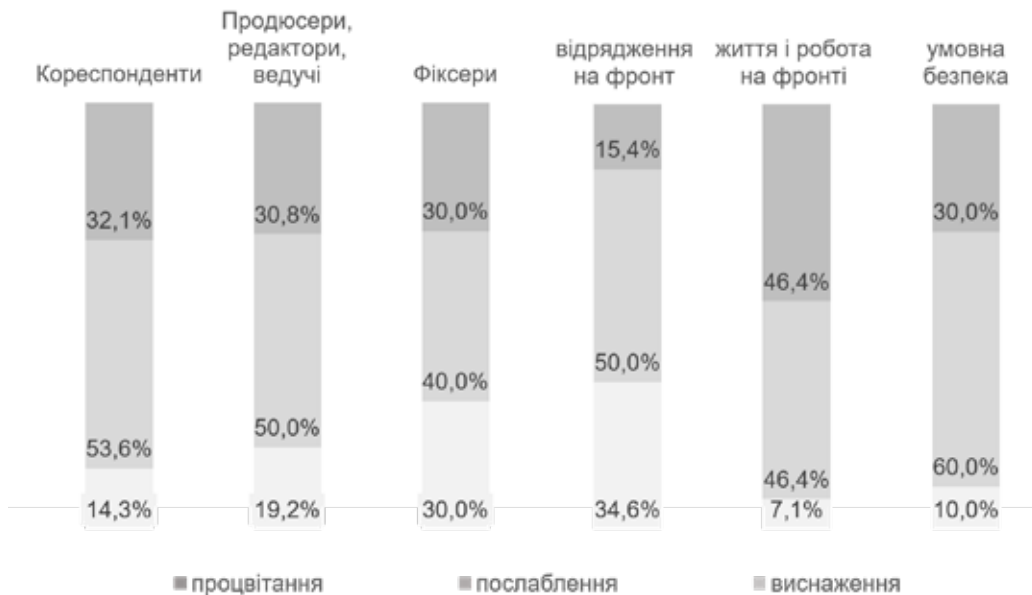


Рис. 4. Результати дослідження психологічного добробуту журналістів

Найнижчі показники психологічного добробуту спостерігаємо у журналістів, що мають систематичні відрядження на фронт (найбільше страждають тут стосунки з іншими та здатність справлятися зі щоденними обов'язками), а найвищі – у тих, що живуть і працюють на фронті (ресурсом стають стосунки, відчуття власної автономії та сенсу життя).

Висновки. Психічне здоров'я журналістів у період війни є ослабленим через різні чинники. Основні виклики стосуються емоційного, а ресурси – психологічного добробуту.

Складнощі психічного здоров'я журналістів пов'язані з утрудненим прийняттям себе, незадоволеністю стосунками з іншими, порушеною здатністю справлятися зі щоденними обов'язками, браком соціальної актуалізації, зростання, визнання. Зміцнюють психічне здоров'я журналістів позитивні стосунки, зацікавленість життям, відчуття власної автономії та сенсу життя, соціальний інтерес та усвідомлення соціального внеску.

Психічне здоров'я журналістів у період війни тісно пов'язане з їхнім життєвим досві-

дом перебування в умовах війни та функціональними професійними обов'язками. Найбільше викликів, але водночас і ресурсів для психічного здоров'я спостерігаємо у журналістів, що постійно/тривалий час перебувають в умовах бойових дій, виконуючи складні соціально значимі завдання. Це відкриває перспективи подальших досліджень, які можуть стосуватися вивчення основних складнощів та зміцнюючих чинників для психічного здоров'я журналістів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Freinkel A, Koopman C, Spiegel D. Dissociative symptoms in media eyewitnesses of an execution. *Am J Psychiatry*. 1994 Sep;151(9):1335–9. DOI: 10.1176/ajp.151.9.1335. PMID: 8067490.
2. McMahon, C. Covering disaster: A pilot study into secondary trauma for print media journalists reporting on disaster. *Australian Journal of Emergency Management*. 2001. 16, 52–56.
3. Pyevich CM, Newman E, Daleiden E. The relationship among cognitive schemas, job-related traumatic exposure, and posttraumatic stress disorder in journalists. *J Trauma Stress*. 2003 Aug;16(4):325–8. DOI: 10.1023/A:1024405716529. PMID: 12895014.
4. Newman, E., Simpson, R., & Handschuh, D. Trauma exposure and post-traumatic stress disorder among photojournalists. *Visual Communication Quarterly*. 2003. 58(1), 4–13. DOI:10.1080/15551390309363497.
5. Feinstein A, Owen J, Blair N. A hazardous profession: war, journalists, and psychopathology. *Am J Psychiatry*. 2002 Sep;159(9):1570–5. DOI: 10.1176/appi.ajp.159.9.1570. PMID: 12202279.
6. Levat Y, Sinyor M, Feinstein A. Trauma and psychological distress observed in journalists: a comparison of Israeli journalists and their Western counterparts. *Isr J Psychiatry Relat Sci*. 2013;50(2):118–21. PMID: 24225439.
7. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. Вип. 20. С. 89–97. DOI:10.15421/101412.
8. Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії : посібник для тренерів / В.В. Горбунова та ін. 2021. 136 с.
9. Медійники, які загинули внаслідок широкомасштабного вторгнення Росії в Україну. *Інститут масової інформації*. URL: <https://imi.org.ua/infographics/spysok-zagyblyh-zhurnalistiv-i45958> (дата звернення: 02.09.2024).
10. Постійна втома та проблеми зі сном – основні психологічні виклики для журналістів у 2023 році – опитування ІМІ. *Інститут масової інформації*. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/postijna-vtoma-ta-problemy-zi-snom-osnovni-psyhologichni-vyklyk-dlya-zhurnalistiv-u-2023-rotsi-i58239> (дата звернення: 02.09.2024).

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE STUDY OF ANXIETY IN ADULTS

Статтю присвячено дослідженню теоретично-методичних засад психологічних особливостей тривожності у дорослих. Умови сучасного українського суспільства, через які виникла необхідність розглядання цієї теми, такі як стрес, дезадаптація, високий рівень психоемоційної напруги, воєнні дії, постійне відчуття невизначеності, можуть бути середовищем для посилення тривожності у дорослих. Протягом військових дій українське суспільство зазнало суттєвого психологічного навантаження, у зв'язку з чим детально розглянуто еволюцію поняття «тривожність» – від класичних концепцій до сучасних психологічних поглядів, причини, види та наслідки поняття тривоги – від класичного психоаналізу до сучасних підходів у науці. Звернено увагу на ключові фігури, які досліджували тему тривожності, та їхні внески у розуміння цього поняття. Проблема тривожності розглядалася такими закордонними та українськими науковцями, як З. Фройд, К. Хорні, Ю.Л. Ханін, А. Прихожан, Л. Засєкіна, І.А. Ясточкін, Н. Матохнюк, В. Шпорту, О. Євдокимова, М.М. Тимців, І.О. Блохіна, Т. Муцєрова, О.П. Шевчук, А. Адлер, Ч.Д. Спілбергер, М. Рікрофт, Р. Рапі, Дж. Тейлор, Л. Беррі, К. Пріслі, В. Райх, П. Тіліх, А. Бредлі, Р. Мей. У теоретичних та емпіричних роботах вони розкрили актуальні напрями дослідження тривожності у дорослих, розглянули, що тривожність є складним комплексним емоційним та психологічним станом. Проведено теоретичний огляд проблеми, який дає змогу різнобічно класифікувати поняття «тривога» та «тривожність», з'ясувати її вплив на дорослу людину. Вплив надмірної тривожності замість того, щоб сприяти ефективній адаптації, зазвичай призводить до уникнення ситуацій, що викликають занепокоєння, тим самим обмежуючи повноцінний життєвий досвід, доводячи необхідність подальших досліджень у цьому напрямі і поглиблення знань щодо цієї теми.

Ключові слова: тривожність, дорослі, психологічні особливості, теоретичний огляд, емпіричні дослідження.

The article is devoted to the study of the theoretical and methodological foundations of psychological features of anxiety in adults. The conditions of modern Ukrainian society, which made it necessary to consider this topic, are as follows: how stress, maladjustment, high level of psycho-emotional stress, military actions, constant feeling of uncertainty can be an environment for increasing anxiety in adults. During the hostilities, Ukrainian society experienced a significant psychological burden. In this regard, the evolution of the concept of 'anxiety' from classical concepts to modern psychological views, the causes, types and consequences of the concept of anxiety – from classical psychoanalysis to modern approaches in science – are considered in detail. Attention is paid to the key figures who have studied the topic of anxiety and their contributions to the understanding of this concept. Consideration of the problem of anxiety by such foreign and Ukrainian scientific authors as S. Freud, K. Horney, Y. Khanin, A. Prikhozhan, L. Zasekina, I. Yastochkin, N. Matokhniuk, V. Shportun, O. Yevdokimova, M. Tymtsiv, I. Blokhina, T. Mushcherova, O. Shevchuk, A. Adler, J.D. Spielberger, M. Rickroft, R. Rapie, J. Taylor, L. Berry, K. Prisley, W. Reich, P. Tillich, A. Bradley, R. May. The authors, who in their theoretical and empirical studies have revealed the current areas of research on anxiety in adults, have considered that anxiety is a complex emotional and psychological condition. A theoretical review of the problem is carried out, which allows a comprehensive classification of the concepts of 'anxiety' and 'anxiety', and to find out its impact on an adult. The impact of excessive anxiety, instead of promoting effective adaptation, usually leads to avoidance of situations that cause anxiety, thereby limiting the full life experience, thereby proving the need for further research in this area and deepening knowledge on this topic.

Key words: anxiety, adults, psychological characteristics, theoretical review, empirical research.

УДК 159.937:94.246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.31>

Стеценко А.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Стабровська О.В.

студент II року навчання кафедри
практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Протягом тривалої військової агресії українське населення зазнає значного психологічного навантаження. Постійний страх за життя, здоров'я близьких та невизначене майбутнє призводять до розвитку стійких тривожних розладів. Змінені умови життя та хронічний стрес, спричинені війною, зумовлюють високий рівень психоемоційної напруги, що знаходить відображення у зростанні кількості звернень за психологічною допомогою. Високий рівень стресогенності у сучасних соціально-економічних умовах призводить до значного психологічного навантаження на особу [4].

Сприятливе середовище для розвитку та поглиблення психологічної дезадаптації,

супроводжуваної зростанням тривожності, створюється через комплексний стрес як загальнолюдський досвід, може набувати патологічних проявів, коли його сила та тривалість перевищують природну межу [9], а тривога з невротичною характеристикою проявляється тривалим станом підвищеної тривожності, який не є основаним на конкретній загрозі і супроводжується широким спектром соматичних та психологічних симптомів [2; 8].

Індивідуальна схильність до тривоги може бути визначена як результат спадковості, а також психологічних чинників, що формуються протягом життя. Самооцінка, дитячий

досвід та життєві обставини мають велике значення для впливу на рівень тривожності [6]. Незважаючи на це, тривога в межах нормального діапазону є функціонально корисною реакцією, що сприяє організму у передбаченні та подоланні [9; 11].

Патологічна тривога відрізняється від нормальної тим, що має більш яскравий прояв, зберігатися на довший час. Пропорційною до загрози є нормальна тривожна реакція, водночас патологічну тривогу характеризує надмірність, довготривало її супроводжує велика кількість стресу, що може призводити до проблем з адаптацією у соціальному та професійному середовищах [12].

Психологія тривалий час займається вивченням проблеми тривожності, особливо у кризовому контексті. Учені досліджували причини, види та наслідки тривоги – від класичного психоаналізу до сучасних підходів. Вони здійснили дослідження, що призвели до розроблення різноманітних теорій та методик для зменшення тривожності й поліпшення якості життя.

Аналіз наукової літератури свідчить про широкий спектр досліджень, присвячених феномену тривожності. Зокрема, дослідники вивчають соціально-психологічні аспекти тривожності (І.А. Ясточкіна), її етіологію (Блохіна), вплив на якість життя підлітків (О. Євдокимова, М. Тимців), психологічні особливості прояву в підлітковому віці (Н. Матохнюк, В. Шпортун), взаємозв'язок із життєстійкістю (Т. Мушчєрова) та її роль у розвитку дитячих неврозів (О.П. Шевчук) [14].

Вивченню цього питання присвячено дослідження різних напрямів психології – від класичного психоаналізу і до сучасних теорій. Розгляд проблеми тривожності залучав багатьох психологів – від класичних представників психоаналізу З. Фрейда та К. Хорні до робіт сучасних дослідників, таких як Ю.Л. Ханін та А. Прихожан, які зробили великий внесок у розроблення теорій тривожності, виділення її видів, рівнів та індикаторів, а також вивчення її ролі у формуванні особистостей.

За А. Адлером, тривожність, що виникає у дитинстві, є одним з основних моментів, які можуть вплинути на розвиток особистості. Бажання компенсувати почуття неповноцінності, яке лежить в основі тривожності, спонукає індивіда до того, що з'являються певні стилі життя, які можуть як допомагати, так і заважати його адаптації у суспільстві. Ч.Д. Спілбергер уводить розрізнення між тривоگوю як станом (ситуативна тривога) і тривоگوю як рисою особистості (особистісна тривога). Ситуативна тривога є реакцією на конкретні стресори, тоді як особистісна тривога відображає більш загальну схильність до занепокоєння незалежно від конкретних ситуацій.

М. Рікрофт запропонував нову класифікацію тривожних станів, розглядаючи яскраво виражене почуття тривоги окремо від страху. На відміну від страху, що асоціюється з певною загрозою, тривожність часто має розпливчастий характер і появляється через невідзначеність. Цей письменник наголошував, що тривога може зосередитися не лише на особистих інтересах, а й на інтересах своїх близьких. Стан тривожності виникає на основі очікування негативних подій. Цей ефект посилюється нелогічним способом мислення, яке ставить акцент на особистих інтересах кожної окремої людини. Страх виявляється, коли людина стає дуже уважною й очікує небезпеку. Цей стан може сприяти пристосуванню до зміни середовища, але може вплинути негативно, якщо його межі перевищуються. Брак соціальної підтримки та почуття виключеності спричиняють тривогу, пов'язану з відокремленням. Причиною її виникнення є нерівновага між необхідністю у соціальних контактах і здатністю до їх установаження. Заперечна тривога виникає через непідтверджену самооцінку та складність міжособистих взаємин. Негативні переконання про себе та інших людей сприяють збільшенню почуття тривоги.

Відповідно до проведених досліджень, особи, яким раніше не вдалося задовольнити свою потребу у безпеці, частіше відчувають тривогу і почуття самотності. Ці висновки свідчать про значущість раннього соціального спілкування у формуванні здорової особистості, а також показують необхідність створення безпечних обставин що допоможуть дитині розвиватися.

В. Райх значно розширив психоаналітичну концепцію тривожності завдяки своєму внеску у фрейдомарксизм. Він звертав увагу на соматичні прояви тривоги, такі як м'язова напруга та блокування функцій організму. Перешкоди у вільному русі енергії всередині організму призводять до появи «м'язових панцирів» та порушення природного відчуття [19; 16].

За П. Тілліхом, тривога є вираженням розуміння особою власної обмеженості існування. Саме через відсутність конкретного об'єкта тривога є більш всеосяжною і викликає відчуття безпорадності та дезорієнтації. Він провводить чітке розмежування між страхом як реакцією на конкретну загрозу та тривоگوю, яка є більш фундаментальним переживанням, не пов'язаним із конкретним об'єктом [20].

Р. Рапі та інші дослідники розрізняють тривогу як тимчасовий емоційний стан та тривожність як стійку особистісну рису. Тривожність часто розглядається як когнітивний процес, пов'язаний із негативними очікуваннями щодо майбутнього. На відміну від епізодичної тривоги тривожність є більш стійкою і супроводжується характерними когнітивними осо-

бливостями, такими як негативні автоматичні думки та порушення уваги.

А. Адлер уважав, що це вроджена риса, формується у дитинстві і має обмеження на соціальну адаптацію [17]. К. Хорні вважала, що почуття тривожності пов'язане з небезпекою та недоліками у стосунках між людьми, і таке почуття може поглиблюватися. Ф. Перлз зазначив, що тривожність негативно впливає на можливість людини бути присутньою у теперішньому моменті. Таким чином, хоча ці психологи пропонують різні погляди на природу тривожності, вони згодні в одному: тривожність серйозно заважає особистому зростанню і щастю [15].

На відміну від класичного психоаналізу, який зосереджувався на негативному впливі тривоги, американський психотерапевт Р. Мей запропонував радісніше трактування цього явища. Він сприймав тривогу як показник потреби у духовних пошуках та стимул для саморозвитку. Мей умів розрізнати нормальну, конструктивну тривогу, яка призводить до дій, та невротичну тривогу, що блокує й обмежує. Отже, складність та багатоаспектність цього феномену пояснюється різноманітністю теоретичних конструктів [13].

Нарівні з поглядами, що розглядають тривожність виключно як негативний феномен, Дж. Тейлор підкреслює свою здатність до адаптації. Він описує «корисний стан тривоги», який спонукає до активності у розумовій діяльності та поведінці. Але його твердження вказує на те, що як дефіцит, так і надлишок тривожності можуть мати дезадаптивні наслідки.

Різноманітність поглядів на роль тривожності у соціальній адаптації особистостей стає яскраво очевидною у сучасних дослідженнях. Тривожність розглядають як захисний механізм, який допомагає особистості пристосуватися до змін. К. Пріслі і С. Багатьох вважають, що тривожність є нормальною ознакою розвитку. А. Бредлі вважає, що тривожність може бути розцінена як певна «зброя» для успішної соціальної адаптації. Незалежно від конкретного погляду більшість дослідників згодна з тим, що рівень тривожності тісно пов'язаний із процесами соціальної адаптації. Якщо тривожність зменшується, це свідчить про успішну адаптацію, коли вона збільшується – мають місце проблеми в даному процесі.

У психологічній літературі існують різні теоретичні парадигми, якими охоплено широкий спектр досліджень щодо феномену тривожності.

У своїх роботах Л. Засекіна досліджувала, яку роль відіграють українські прислів'я та приказки у подоланні соціальної тривожності. Вона розкрила, що ці народні мудрості втілюють у собі загальний досвід та можуть бути корисними інструментами для перетворення

несприятливих патернів. Прислів'я та приказки можуть ефективно доповнювати когнітивно-поведінкову терапію.

Українська психологічна наука використовує терміни «тривога» і «тривожність», щоб охарактеризувати різні аспекти стану людини [1]. Перший термін відноситься до тимчасової емоційної реакції, що викликається очікуваннями небезпеки, а другий – до постійного особистісного. Диференціювання такого виду дає змогу більш точно описати різні прояви тривоги. За словами психологів, тривожність є неодмінною часткою людського досвіду. Дослідники категорії тривоги та стану напруженості зазначають, що важливо робити розрізнення між цими двома поняттями, стверджуючи, що тривога – це емоційна реакція на конкретну ситуацію. Тривожність розуміється як психологічний стан, що виникає у ситуаціях, коли існує конкретна або невизначена загроза, і вона виникає, коли очікують негативний сценарій подій. Тривога відображає емоційну напруженість, польот нервових рефлексів і турботу щодо внутрішнього стану.

Згідно з дослідженнями І.А. Ясточкіна [18; 19], індивіди з високим рівнем особистісної тривожності часто оцінюють навколишнє середовище негативно. Часто розвиток передневротичних станів та зниження здатності до саморегуляції поведінки супроводжується таким когнітивним стилем.

Незважаючи на те що тривога часто сприймається як механізм, який допомагає підготуватися до майбутніх труднощів, емпіричні дані свідчать про протилежне. Надмірна тривожність замість того, щоб сприяти ефективній адаптації, зазвичай призводить до уникнення ситуацій, що викликають занепокоєння, тим самим обмежуючи життєвий досвід і можливість особистості. Тривожність вимагає комплексного підходу, оскільки є складним явищем. Дослідження когнітивних і поведінкових стратегій дає змогу не тільки зменшити симптоми тривоги, а й уразливість. Комплексний підхід не тільки поліпшує самопочуття особи, а й убезпечує її від поширення більш серйозних розладів. Саме тому особливого підходу вимагають аспекти, які стосуються розпізнавання особистого потенціалу людини як суб'єкта самореалізації. Важливою умовою збереження психічного здоров'я є вміння людини контролювати тривожність і справлятися зі щоденними викликами та стресами. Підвищена особиста невпевненість призводить до невпевненості у своїх комунікативних навичках та зниження соціального статусу, зниження і розвитку конфліктних стосунків [3; 5; 7]. Тривожні стани характеризуються сильним психічним та емоційним напруженням і тривалим збереженням. Таким чином, тривожність є чинником ризику і потребує більш детального дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Banyan, C.D. *The Secret Language of Feelings A Rational Approach to Emotional Mastery*. Banyan, C. D. Banyan Hypnosis Center. 2002. P. 196.
2. Блохіна І.О. *Психологічні причини виникнення тривожності у студентів*. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), 2022. С. 82–86.
3. Євдокимова Н.О., Тимців М.М. *Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості життя. Актуальні проблеми психології*. Том VII. Випуск 38. С. 189–199.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ. Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Касьян Т.В. *Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв'язання*. Наука і освіта. 2011. № 11. С. 65–68.
6. Коцан І. Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. *Психологія здоров'я людини*. Луцьк. 2011. 430 с.
7. Коць Є.М. *Особистісні схеми як схильність до розвитку соціальної тривожності*. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2017. Вип. 5. С. 72–83.
8. Ромах О.В. *Соціологічна база дослідження відчуття страху та тривожності в мас-медіа. Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2015. № 2. С. 28–36.
9. Статистичні дані Національного інституту психічного здоров'я уряду США (NIMH). <http://www.nimh.nih.gov/statistics/index.shtml>
10. Томчук С.М., Томчук М.І. *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія*. Вінниця: КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.
11. Турчак О.М. *Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги*: автореф. дис. Острог, 2015. 18 с.
12. Турчак О.М. *Теоретичні засади дослідження змін мовлення у стані тривожності*. Психологічні перспективи. 2014. Вип. 23. С. 287–297.
13. Фурдак Т. *Тривожність та її виявлення у процесі адаптації першокурсників*. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. 2016. Вип. 147. С. 292–294.
14. Халік О.О. *Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 19 с.
15. Харкевич Г.І. *Лексична репрезентація поняття тривоги в сучасній англійській мові. Мовні універсалії у міжкультурній комунікації* : зб. тез V Міжнар. наук.-практ. семінару, м. Луцьк, 20 березня 2015 р. Луцьк. 2015. С. 229–233.
16. Шевчук О.П. *Пропозиціональний аналіз автобіографічного наративу про травматичні події*. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2014. Вип. 2(1). С. 156–159.
17. Шпак С.Г. *Вплив тривожності на механізми адаптації дітей молодшого шкільного віку*. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2014. Вип. 43. С. 136–142.
18. Ясточкіна І. *Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема*. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2020. Вип. 6. С. 165–170.
19. Ясточкіна І.А. *Психологічні чинники виникнення та корекція особистої тривожності у ранньому юнацькому віці*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2011. 23 с.
20. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків, Х. *Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі*. Молодий вчений. 2022. № 5(105). С. 83–86. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16>

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОФІЛІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ПОДРУЖНИХ ЗРАД PSYCHOLOGICAL PROFILES OF PERSONS PROMINENT TO CHEATING

У статті йдеться про психологічні профілі осіб, схильних до подружніх зрад, що є важливою та актуальною проблемою сучасної психології сімейних взаємин. Дослідження присвячене аналізу типових рис особистості, які сприяють виникненню позашлюбних стосунків, а також гендерним відмінностям у їхніх проявах. Узагальнено типології чоловіків і жінок, що схильні до зрад, та їхні особливості, які проявляються в контексті міжособистісних взаємин.

Наведено дані, що підтверджують значущість суб'єктивних чинників, які впливають на схильність до подружніх зрад. Зокрема, дослідження аналізує такі типи жінок, як «спокусниця», «любителька пригод», «беззахисна», «незадоволена» та «німфоманка», кожна з яких має свої специфічні мотиви та поведінкові моделі в рамках шлюбних взаємин. Зазначено, що схильність до зради у жінок часто пов'язана з потребою в увазі, емоційній компенсації або нездатністю протистояти впливу сильного чоловіка.

З іншого боку, висвітлено типологію чоловіків, схильних до подружніх зрад, яка включає такі типи, як «Дон-Жуан», «колекціонер», «завойовник», «нарцис», «вічно незадоволений», «чоловік-самець», «жінконенависник», «імпульсивний чоловік», «принц» та «вершина трикутника». Підкреслено, що їхні дії часто мотивовані нарцистичним задоволенням, бажанням підтвердити свою мужність або потребою в самоствердженні через завоювання любові жінок.

Розглянуто психологічні профілі осіб, схильних до подружніх зрад, з акцентом на індивідуально-типологічні риси, що сприяють їх виникненню. Зроблено аналіз емоційної нестабільності, нарцистичних тенденцій, низького рівня самоконтролю та внутрішньої незадоволеності як основних чинників, що підвищують ризик подружніх зрад. Визначено гендерні відмінності у мотивах та поведінкових моделях, що впливають на схильність до зрад у чоловіків та жінок. Окрему увагу приділено ролі емоційних травм та низької самооцінки, які можуть спонукати до позашлюбних стосунків у пошуках визнання та уваги з боку інших людей.

Ключові слова: жінка, чоловік, подружня зрада, типи жінок, типи чоловіків.

The article deals with the psychological profiles of persons prone to adultery, which is an important and urgent problem of the modern psychology of family relationships. The study is devoted to the analysis of typical personality traits that contribute to the emergence of extramarital relationships, as well as gender differences in their manifestations. The typologies of men and women prone to treason and their features, which are manifested in the context of interpersonal relationships, are summarized. The data confirming the importance of subjective factors that influence the tendency to adultery are presented. In particular, the study analyzes types of women such as «seductress», «adventurer», «vulnerable», «disaffected» and «nymphomaniac», each of which has its own specific motivations and behavioral patterns within marital relationships. It is noted that women's propensity to infidelity is often associated with the need for attention, emotional compensation, or the inability to resist the influence of a strong man.

On the other hand, the typology of men prone to adultery is highlighted, which includes such types as «Don Juan», «Collector», «Conqueror», «Narcissist», «Eternally Dissatisfied», «Male Man», «Misogynist», «Impulsive Man», «Prince» and «Top of the Triangle». It is emphasized that their actions are often motivated by narcissistic satisfaction, the desire to confirm their masculinity or the need for self-affirmation through winning the love of women.

The article examines the psychological profiles of persons prone to adultery, with an emphasis on individual and typological features that contribute to their occurrence. An analysis of emotional instability, narcissistic tendencies, low level of self-control and internal dissatisfaction as the main factors that increase the risk of adultery was made. Gender differences in motives and behavioral patterns affecting men's and women's propensity to cheating have been determined. Particular attention is paid to the role of emotional trauma and low self-esteem, which can lead to extramarital relationships in search of recognition and attention from other people.

Key words: woman, man, adultery, types of women, types of men.

УДК 159.922.7:159.937

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.32>

Худієва Є.А.

здобувач вищої освіти кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Кучманіч І.М.

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

У контексті складних і нестабільних реалій нашого суспільства психологи відзначають розмаїття тенденцій у сфері міжособистісної взаємодії та психології сім'ї. Існує значна кількість теоретичних положень, які породжують спектр концептуальних моделей міжособистісних взаємин і свідчать про актуальність осмислення психології сімейних взаємин, зокрема особливостей гармонізації шлюбно-сімейних стосунків. Подружня гармонія складається з багатьох компонентів, серед яких визначальними є рівень культури та виховання партнерів, індивідуально-типологічні якості, національні традиції, звичаї, соціальні

установки та цінності. Гармонія в сім'ї включає також усі аспекти міжособистісних стосунків, сексуальну та поведінкову відповідність.

Статистика останніх років свідчить, що відсоток розлучень залишається стабільним, і третина всіх шлюбів виявляється нежиттєздатними. Ці процеси пов'язані з демографічними, соціально-економічними та правовими змінами. Половина всіх сімей, що зберігають свій союз, належить до категорії проблемних, конфліктних і має потенційні причини для розлучення.

Науковці стверджують, що важливе місце серед чинників успішності сім'ї займає сексу-

альне благополуччя в шлюбі. Досвід практичної роботи засвідчує, що гармонія подружніх взаємин залежить від ступеня задоволення потреб у взаємодопомозі, почутті власної гідності, ласці, ніжності, турботі та увазі один до одного. Гармонія, створювана обома членами подружжя, зміцнює сім'ю та сприяє оновленню почуттів.

Проблема сімейних взаємин, трактування психологічних передумов їх розуміння та дослідження є актуальними завданнями, особливо в умовах сучасної кризи сім'ї. Психологічне розуміння сімейних стосунків має теоретичне та практичне значення як для досягнення благополуччя й стабільності сім'ї, так і для реалізації наукових пошуків у ситуації впливу інформаційних технологій та кризи суспільних систем.

Проблематика подружніх зрад привертає увагу багатьох науковців, які досліджують її вплив на шлюб та сімейні стосунки. Вітчизняні психологи, зокрема С. Бондар [1; 2], детально вивчають психологічні механізми та наслідки адюльтеру в родинах, підкреслюючи важливість сімейного консультування та психокорекції в подоланні кризи. Інші дослідники, такі як О. Столярчук [4], акцентують увагу на сучасних викликах, з якими стикається сім'я, зокрема на проблемі гармонізації шлюбних стосунків у контексті зрад.

Зарубіжні науковці також зробили вагомий внесок у вивчення цього явища. М. Бендіксен [5] досліджує гендерні відмінності у проявах ревності, що є ключовим чинником у контексті подружніх зрад. Ф. Фінчам та Р. Мей [6] аналізують мотиви невірності у романтичних стосунках, указуючи на складність цього феномену. Дж. Хакаторн і Б. Ашдаун [7] вивчають мотивацію до подружніх зрад та задоволення від позашлюбних стосунків, що допомагає зрозуміти психологічні чинники, які впливають на таку поведінку.

З. Рахімі та А. Соруорі [8] звертаються до психологічних аспектів жіночої невірності, а А. Сілва [9] з колегами досліджують вплив якості стосунків на сприйняття та ставлення до зрад. Окрім того, Н. Зафарголізаде та її співавтори [10] аналізують схильність жінок до позашлюбних зв'язків, розробляючи відповідні шкали для вивчення цього феномену. Таким чином, розмаїття підходів до вивчення подружніх зрад дає змогу всебічно аналізувати психологічні профілі осіб, схильних до таких дій, та визначати ключові чинники ризику.

Актуальність дослідження визначається зростанням кількості розлучень, незадоволенням партнерів шлюбом, а також зростаючим рівнем інфідельності як важливого чинника дестабілізації сімейних стосунків. У контексті змін соціальних норм і підвищення уваги до індивідуальних потреб дослідження психологічних профілів осіб, схильних до подружніх

зрад, є надзвичайно важливим для розуміння глибинних причин цієї поведінки та розроблення ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на зміцнення сімейних відносин.

Метою статті є вивчення психологічних характеристик осіб, схильних до подружніх зрад, зокрема їхніх мотиваційних установок, емоційної стабільності та рівня задоволеності шлюбом. Це дослідження спрямоване на визначення ключових чинників ризику, що можуть призвести до зрад.

Активні дискусії точаться навколо питання визначення подружньої зради. Ф. Фінчам та Р. Мей пропонують розрізняти позашлюбний секс, який не вважають зрадою через відсутність емоційної прив'язаності до сексуального партнера, та власне зраду, яка включає емоційну залученість [6, с. 72]. Як зазначають Дж. Хакаторн та Б. Ешдаун, у шлюбі можуть існувати позашлюбні сексуальні контакти, коли одна зі сторін просто задовольняє сексуальну потребу поза шлюбом, та зрада в повному розумінні цього слова [7, с. 6]. На додаток до цього все більш актуальним стає питання віртуальних позашлюбних стосунків і їх визначення як подружньої зради. Очевидно, що кожна особа самостійно вирішує, яку поведінку свого партнера вважати порушенням подружньої вірності.

С. Бондар зазначає, що інтимно-сексуальні відносини можна класифікувати за тривалістю, стійкістю позашлюбних контактів, характером відносин між партнерами та суттю нового любовного захоплення на три основні групи: випадкові позашлюбні контакти, які включають короткі та випадкові зв'язки; еротико-сексуальні пригоди, що мають романтичний характер; позашлюбні зв'язки, які передбачають триваліші і стійкіші зради [1, с. 267].

Г. Пріб та С. Бондар визначають випадковий позашлюбний контакт як одиничний випадок короткочасного зв'язку, який мало пов'язаний із конкретною особою і зумовлений переважно потребою у сексуальному задоволенні чи, наприклад, хворобою одного з подружжя [3, с. 303].

Еротико-сексуальні пригоди за їх визначенням є окремими позашлюбними епізодами, де важливу роль відіграють сексуальна досвідченість і прагнення до нових вражень та різноманітності. Окрім сексуального потягу, ці епізоди також включають еротичну привабливість партнера. Ці позашлюбні контакти, або еротико-сексуальні пригоди, також називають «ситуаційними короткочасними зрадами». Від них слід відрізняти тривалі зради, які визначаються як «позашлюбні зв'язки» [3, с. 303].

Г. Пріб та С. Бондар переконані, що зради є найнебезпечнішими серед усіх типів позашлюбних сексуальних зв'язків, оскільки вони характеризуються тривалістю і розвитком емо-

ційної залежності від нового партнера. Сильне любовне почуття може бути як причиною зради, так і виникнути під час розвитку стосунків із позашлюбним партнером. Такий зв'язок спричиняє виникнення проблем, пов'язаних із веденням подвійного життя. Це створює серйозні психологічні та емоційні труднощі, які можуть негативно вплинути на всі боки життя зрадника, включаючи його сімейні відносини та особисте благополуччя [3, с. 303].

Незважаючи на наявність загальних причин подружньої невірності, кожен випадок має унікальні особливості. С. Бондар підкреслює поширеність суб'єктивних чинників, які сприяють подружнім зрадам. Ці чинники мають гендерну специфіку. Жінок часто вважають більш стриманими в контексті подружньої невірності, проте близько 69% сучасних одиноких жінок підтримують інтимні стосунки з одруженими чоловіками. Це свідчить про те, що гендерні стереотипи щодо стриманості жінок у питаннях невірності потребують переосмислення [1, с. 270].

Зарубіжні дослідники, такі як З. Рахімі, пишуть про існування різних типів жінок, схильних до позашлюбних зв'язків (рис. 1). Одним із таких типів є «спокусниця», яка прагне підвищеної уваги з боку багатьох чоловіків. Вона має ненаситну потребу у прихильниках та шанувальниках і для задоволення цієї потреби використовує секс, хоча власні сексуальні апетити у неї зазвичай невеликі. Через свою егоїстичність спокусниця часто нехтує родинними обов'язками та вихованням дітей.

Іншим типом є «любителька пригод», яка шукає необтяжливих сексуальних стосунків поза шлюбом, аби компенсувати те, чого їй не вистачає у подружньому житті, яке загалом її задовольняє в інших аспектах. Вона ретельно доглядає за родиною, приховуючи свої позашлюбні зв'язки та підтримуючи імідж вірної дружини і гарної господині.

«Беззахисна» вступає вступає у позашлюбні стосунки через нездатність відмовити «сильному» чоловіку. Такі жінки часто зраджують своїм чоловікам із начальниками чи колегами. Вони швидко реагують на виражений до них

сексуальний інтерес, але самі рідко проявляють ініціативу у стосунках.

«Незадоволена» – постійно сумнівається у правильності свого вибору шлюбного, а пізніше і позашлюбного сексуального партнера. Її амбіційність і цілеспрямованість спричиняють конфліктність у подружніх стосунках. Вона створює недосяжний образ ідеального чоловіка та має нереалістичні очікування, що зумовлює її постійний пошук і розчарування.

«Німфоманка» – характеризується загостреною сексуальною потребою та нерозбірливими сексуальними стосунками на тлі знижених моральних принципів. Це призводить до постійного порушення подружньої вірності, при цьому вона експлуатує сексуально і свого чоловіка, і коханців. Такий тип жінок зустрічається досить рідко [8; 10].

На переконання О. Столярчук, моделі чоловічої позашлюбної поведінки є більш різноманітними, а типів чоловіків, схильних до подружніх зрад, значно більше.

1) «Дон-Жуан» – це незріла особистість, яка має надмірне бажання подобатися та отримує нарцистичне задоволення від зрад. Він являє собою благородного ловеласа, вічно закоханого в якусь жінку. Однак як тільки жінка починає вимагати від нього виконання обов'язків або пред'являти права, він відразу ж тікає.

2) «Колекціонер» – чоловік проміскуїтетного типу, який шукає позашлюбні стосунки через потребу в змінах і різноманітності або через уявлення, що мужність підтверджується великою кількістю сексуальних перемог. Він боїться зради, оскільки не впевнений у своїх сексуальних можливостях. Щоб уникнути важких емоційних переживань, він намагається першим розірвати стосунки, автоматично здобуваючи репутацію зрадника.

3) «Завойовник» – сприймає відносини як процес досягнення любові жінки, яка на певний час привернула його увагу. Цей тип чоловіка можна легко впізнати за частим використанням слова «я». Він схильний до самовихвалення та постійно демонструє свої переваги.

4) «Нарцис» – характеризується самозамилуванням і самозакоханістю, що є особи-

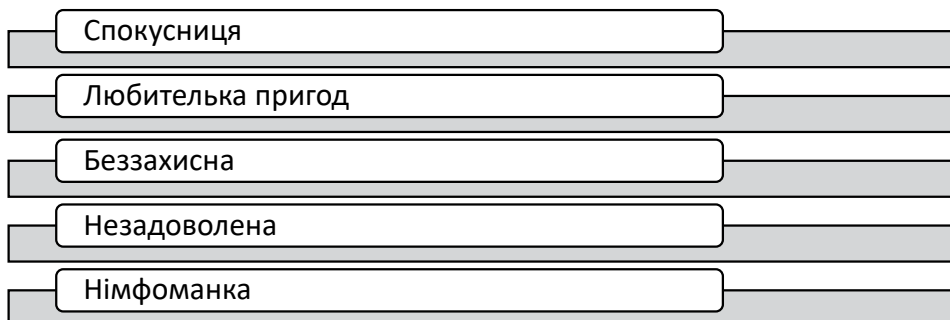


Рис. 1. Типи жінок, схильних до позашлюбних зв'язків [4, с. 116]



Рис. 2. Типи чоловіків, схильних до позашлюбних зв'язків [4, с. 117]

стісною аномалією. За психологічними характеристиками він має багато спільного із завойовником. Усі його стосунки зосереджені на інтересі до власної персони. Такий чоловік уміє лише брати і не розуміє значення слова «давати». Він не здатний поставити себе на місце іншого, оскільки не схильний слухати та співпереживати чужим почуттям.

5) «Вічно незадоволений» – постійно перебуває у стані сумнівів і невизначеності, що відображається на його стосунках. Він невпинно шукає любові, проте не відчуває емоційного зв'язку з жодною жінкою, оскільки ніколи не може бути впевнений, що чергова партнерка є для нього ідеальною.

6) «Чоловік-самець» – не змінює свого способу життя, незважаючи на шлюбний статус. Він продовжує разом із друзями брати участь у різних розвагах, уважаючи це невід'ємною частиною чоловічого буття.

7) «Жінконенависник» – характеризується зневагою до жінок. Причини такого негативного ставлення часто пов'язані з емоційними травмами дитинства, викликаними страхом перед одним або обома батьками.

8) «Імпульсивний чоловік» – схильний до численних сексуальних зв'язків через нездатність устояти перед спокусою. Така особистість зазвичай соціально незріла: хоча він може бути відповідальним у професійній діяльності, в інших сферах життя поводить себе як дитина, що задовольняє свої миттєві бажання. Коли він хоче щось, будь то дрібничка чи жінка, він наповняє на негайному отриманні бажаного.

9) «Принц» – має надмірну потребу в увазі, яку жодна жінка не може повністю задовольнити. Він завжди прагне знайти додаткові джерела уваги, тому постійно має одну або дві «резервні» жінки. У ролі чоловіка він починає відчувати, що його дружина не оцінює його належним чином, і шукає втіху у зрадах.

10) «Вершина трикутника» – чоловіки цього типу є своєрідними змагальниками, які отримують задоволення від того, що кілька жінок

борються за їхню любов. Вони або дозволяють себе ввійти, або прямо вказують на наявність суперниці, оскільки метою їх зради є не секс, не любов і не романтика, а саме змагання. Інший вид таких трикутників утворює чоловік, який звик до емоційних дуелей з іншими чоловіками за жінку. У цьому разі об'єктом гри є не сама жінка, а суперник, якого треба перемогти, «відбивши» у нього жінку [4, с. 117].

М. Бендіксен наголошує, що в реальному житті зустрічаються варіації та комбінації описаних вище типів чоловіків і жінок, для яких характерною рисою є спотворення сімейних цінностей та поглядів на подружню вірність [5].

Психологічні особливості тих, хто схильний до подружніх зрад, включають широкий спектр індивідуально-типологічних характеристик, які впливають на їхню поведінку в міжособистісних стосунках. Згідно з дослідженнями Дж. Хакаторна і Б. Ашдауна, одним із ключових чинників є емоційна нестабільність, яка проявляється у вигляді труднощів у підтримці довготривалих стосунків та схильності до пошуку нових емоційних вражень поза шлюбом. Такі особи можуть відчувати труднощі з контролем імпульсів і прагненням до нових переживань, що стає підґрунтям для виникнення позашлюбних зв'язків. Часто це супроводжується низькою емоційною прив'язаністю до партнера та незадоволеністю власними потребами в рамках шлюбних стосунків [7, с. 8].

Н. Зафарголізаде та її співавтори впевнені, що іншою важливою психологічною особливістю є нарцистичні тенденції, які виявляються у бажанні постійно отримувати увагу від протилежної статі. Такі люди можуть уважати себе особливими і такими, що заслуговують на більше, ніж можуть отримати від одного партнера. Це призводить до пошуку нових стосунків, які можуть задовольнити їхні потреби в самоствердженні та підтвердженні власної значущості. Нарцистичні риси також сприяють виникненню емоційної холодності та відсутності емпатії до партнера, що посилює

ризик подружньої зради [9, с. 722]. Психологічні особливості таких осіб також включають внутрішню незадоволеність та почуття неповноцінності, що може змушувати їх шукати підтвердження своєї цінності через зовнішні стосунки. Це може бути пов'язано з глибокими емоційними травмами, невирішеними внутрішніми конфліктами або низькою самооцінкою, що спонукає людину до пошуку уваги та визнання з боку інших людей, навіть якщо це загрожує руйнуванням сім'ї [9, с. 723].

Отже, результати досліджень показали, що індивідуальні риси особистості відіграють ключову роль у схильності до зради. Чоловіки можуть належати до типів, таких як «Дон-Жуан» чи «колекціонер», мотивуючи свої дії нарцистичним задоволенням або пошуком різноманіття. Жінки можуть бути «спокусницями» або «любительками пригод», шукаючи уваги або нових відчуттів. Спільною рисою для обох статей є спотворення сімейних цінностей і поглядів на подружню вірність.

Додатково, психологічні особливості тих, хто схильний до зрад, включають емоційну нестабільність, низький рівень самоконтролю та підвищену схильність до ризикованої поведінки. Нарцистичні тенденції, бажання постійної уваги, а також внутрішня незадоволеність та почуття неповноцінності є важливими чинниками, які спонукають до позашлюбних стосунків. Такі риси можуть бути пов'язані з невирішеними внутрішніми конфліктами та емоційними травмами, що впливають на стабільність шлюбних взаємин. Усе це підкреслює необхідність індивідуального підходу до психологічної корекції та підтримки осіб, схильних до подружньої зради.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондар С.С. Методологічні засади та зміст комплексної системи сімейного консультування (психокорекції) порушень життєдіяльності

родини при адюльтері. *Психологія особистості на сучасному ринку праці*: монографія / за заг. ред. Г.А. Приба, Є.М. Калюжної. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. С. 262–279.

2. Бондар С.С. Стан подружньої взаємодії в родині із порушенням життєдіяльності сім'ї внаслідок адюльтеру. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 1(17). С. 9–21.

3. Приб Г.А., Бондар С.С. Індивідуально-психологічні особливості чоловіків та жінок при порушенні життєдіяльності родини. *Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі*: монографія / за заг. ред. Г.А. Приба, Є.М. Калюжної. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2022. С. 303.

4. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник. Кременчук: Щербатих О.В., 2015. 136 с.

5. Bendixen M. Jealousy: Evidence of strong sex differences using both forced choice and continuous measure paradigms. *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 86. DOI: 10.1016/j.paid.2015.05.035

6. Fincham F.D., May R.W. Infidelity in romantic relationships. *The Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 13. P. 70–74. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.008>

7. Hackathorn J., Ashdown B.K. The webs we weave: Predicting infidelity motivations and extradyadic relationship satisfaction. *The Journal of Sex Research*. 2021. Vol. 58(2). P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1080/0224499.2020.1746954>

8. Rahimi Z., Sorouri A. Psychological Perspectives on Female Infidelity in Marital Relationships. 2019. Vol. 8. P. 110–121.

9. Silva A., Saraiva M., Albuquerque P., Arantes J. Relationship quality influences attitudes toward and perceptions of infidelity. *Personal Relationships*. 2017. Vol. 24. № 4. P. 718–728. DOI: <https://doi.org/10.1111/per.12205>

10. Zafargholizadeh N., Khademi A., Tasbihsazan-Mashhadi R. The investigating the factor structure and psychometric characteristics of Extramarital Affairs Proneness Scale in females. *Journal of Psychology*. 2021. Vol. 25. № 1. P. 67–97.

СЕКЦІЯ 5 СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ВПЛИВ СТИГМИ НА ПРОЦЕС РЕІНТЕГРАЦІЇ КЛІЄНТІВ ПРОБАЦІЇ THE IMPACT OF STIGMA ON THE REINTEGRATION PROCESS OF PROBATION CLIENTS

Метою статті є вивчення теоретичного аспекту та дослідження впливу стигми на процес реінтеграції клієнтів пробації. У дослідженні для досягнення поставленої мети та забезпечення об'єктивності дослідження було використано комплекс таких методів: аналіз, синтез й узагальнення представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми; інтерв'ювання респондентів; математично-статистичної обробки даних.

У статті розкриваються поняття пробації, визначаються основні труднощі, які супроводжують колишніх ув'язнених після звільнення з місць позбавлення волі, та обґрунтовуються особливості стигматизації клієнтів пробації. Пробація розглядається як основний вид альтернативного покарання, що передбачає звільнення засудженого від відбування покарання з випробувальним терміном, протягом якого він перебуває під наглядом у відповідних органах, котрі допомагають колишнім засудженим реінтегруватися в суспільство після звільнення. Основною проблемою, яка супроводжує клієнтів пробації на шляху реінтеграції у суспільство, є стигма, яка створюється суспільством на основі упередженого ставлення та відсутності правдивої інформації, а також через існуючу соціальну нерівність. Стигма як соціальне таврування осіб, що перебувають на пробації, негативно впливає на їх повернення до суспільства, перешкоджаючи успішній реінтеграції. Зазначається, що клієнти пробації часто стикаються зі стигматизацією, що проявляється у труднощах спілкування, працевлаштування, адаптації та ресоціалізації, а також з упередженнями та негативним ставленням із боку суспільства, що може призвести до їх соціальної ізоляції, яка ускладнює процес повернення до нормального життя. Аналізується, як ці основні форми стигматизації впливають на самооцінку, поведінкові реакції та ризик вчинення повторного правопорушення. Основна увага акцентується на експериментальному дослідженні впливу стигми на процес реінтеграції клієнтів пробації, що передбачало інтерв'ювання колишніх засуджених на базі реабілітаційного центру з метою встановлення думки клієнтів пробації стосовно впливу на них стигми.

Ключові слова: дискримінація, інтерв'ювання, клієнти пробації, місця позбавлення волі, пробація, реінтеграція, ресоціалізація, стигма, стигматизація.

The aim of the article is to explore the theoretical aspects and investigate the impact of stigma on the reintegration process of probation clients. To achieve this goal and ensure objectivity in the study, a comprehensive set of methods was used, including analysis, synthesis, and generalization of materials presented in the scientific literature regarding the current state of the problem; interviewing respondents; and mathematical-statistical data processing.

The article discusses the concept of probation, identifies the main challenges faced by former prisoners after their release, and justifies the specific features of stigmatization of probation clients. Probation is considered as the primary form of alternative punishment, which involves releasing the convicted person from serving a sentence with a probation period during which they are under the supervision of relevant authorities that assist former convicts in reintegrating into society after release. The main problem that probation clients face in their reintegration into society is the stigma created by society based on biased attitudes and lack of truthful information, as well as due to existing social inequality. Stigma, as a social branding of individuals on probation, negatively impacts their return to society, hindering successful reintegration. It is noted that probation clients often encounter stigmatization, which manifests in communication difficulties, employment challenges, adaptation and resocialization issues, as well as biases and negative attitudes from society, which can lead to their social isolation, complicating the process of returning to normal life. The article analyzes how these key forms of stigmatization affect self-esteem, behavioral reactions, and the risk of reoffending. The primary focus of the article is on an experimental study of the impact of stigma on the reintegration process of probation clients, which involved interviewing former convicts at a rehabilitation center to ascertain their views on the impact of stigma on them.

Key words: discrimination, interviewing, probation clients, places of detention, probation, reintegration, resocialization, stigma, stigmatization.

УДК 159.9.078.43

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.33>

Астремська І.В.

д.психол.н.,
в.о. професора кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Тропіна О.Л.

магістрантка за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка проблеми у загальному вигляді. Одним із ключових складників системи правосуддя, спрямованим на соціальну реабілітацію та реінтеграцію у суспільство осіб, які вчинили правопорушення, є пробація. Однак великою проблемою, яка супроводжує клієнтів пробації на цьому шляху, є стигма.

Стигматизація осіб, які відбули покарання або перебувають на пробації, значно ускладнює їх реінтеграцію та адаптацію до нормального життя, впливаючи на соціальні, економічні та психологічні аспекти.

Стигма сприяє ізоляції та дискримінації колишніх правопорушників із боку суспіль-

ства. Люди, які відбули покарання, стикаються з упередженнями та недовірою, що обмежує їхні можливості у пошуку роботи, отриманні житла та встановленні соціальних контактів. Це, своєю чергою, збільшує ризик рецидиву та повторного скоєння злочину, оскільки людина може відчувати себе відірваною від суспільства та безнадійною. Стигматизація негативно впливає на психологічний стан клієнтів пробації. Вони можуть відчувати сором, вину, низьку самооцінку та тривогу, що ускладнює їхню здатність до адаптації та самореалізації. Психологічні проблеми, зумовлені стигмою, часто призводять до депресії, наркоманії або алкоголізму, що погіршує їхнє становище та ускладнює процес реінтеграції.

Суспільство недостатньо обізнане щодо реальних проблем і потреб клієнтів пробації. Додатковими перешкодами на шляху до успішної реінтеграції стає відсутність належної підтримки та розуміння з боку державних інституцій, роботодавців та громади. Зазначені проблеми підкреслюють необхідність проведення інформаційних кампаній, спрямованих на зміну стереотипів та підвищення рівня толерантності до колишніх правопорушників.

Таким чином, дослідження впливу стигми на процес реінтеграції клієнтів пробації є надзвичайно важливим для розроблення ефективних заходів, які сприятимуть їх успішному поверненню до суспільства, що вимагає комплексного підходу і включає психологічну підтримку, освітні та професійні програми, а також зміцнення соціальних зв'язків. Лише так можна забезпечити зниження рівня рецидиву і сприяти створенню безпечного та інклюзивного суспільства.

Метою статті є вивчення теоретичного аспекту та дослідження впливу стигми на процес реінтеграції клієнтів пробації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Поняття «стигма» було введено у науковий обіг в 1963 р. Ірвінгом Гоффманом (I. Goffman) у трактаті «Про особливості покаліченої особистості». У цій праці автор називає стигматизацію виділенням індивіда на підставі якихось відхилень від норми з метою застосування суспільних санкцій [5, с. 203]. Стигму як ярлик, що «наклеюється» на людину, розглядають як вітчизняні, так і зарубіжні науковці: О.О. Бережна, Д. Бенедек (D. Benedek), Ен Джекобі (Ann Jacoby), Г.М. Кравченкова, М. Куросава (M. Kurosawa), Дж. Морганстайн (J. Morganstein), Дж. Шігекура (J. Shigemura), М.В. Чутора, Р. Урсано (R. Ursano) та ін. Процес стигматизації та основні причини стигми розкриваються у дослідженнях В.О. Васютинського, В.Ю. Вінкова, К.М. Коробки, Ю.Я. Мединської, В.В. Чорної тощо.

Бренда Мейджор (Brenda Major) та Лорі Т. О'Браєн (Laurie T. O'Brien) уважають, що стигма може мати далекосяжні наслідки для стигматизованих людей і впливати на все їхнє життя. Дослідниками було виявлено зв'язок між стигматизацією та поганим психічним здоров'ям, фізичними захворюваннями, академічними невдачами та низьким соціальним статусом. Таким чином, стигма негативно впливає на життя індивідів, змушуючи їх часто поводитися відповідно до негативних очікувань, що змінює їхню поведінку, формує емоції та переконання [8].

Стигма значно впливає на клієнтів пробації, адже ці люди порушували закон і після відбуття покарання та виходу на волю стикаються з дискримінацією через своє минуле.

Особливу роль мають дослідження науковців у напрямі стигматизації осіб, які відбували покарання і нині перебувають у процесі адаптації та реінтеграції у суспільство. Дослідниця А.С. Романова зазначає, що на основі стигматизації формуються негативний стереотип і упереджене ставлення до людини. Стигматизація може стосуватися різних груп населення за станом здоров'я, професією, соціальним статусом, релігійною приналежністю, віком, статтю, національністю, а також через відбуття покарання. Люди з нестійкими морально-правовими установками, як-от засуджені або ті, хто відбував покарання в місцях позбавлення волі, можуть не витримати суспільного тиску, осуду та стигматизації, яка часто зачіпає не лише їх, а й їхніх рідних і близьких. Тому соціально-психологічна робота з оточенням засудженого, щоб сприяти його найшвидшій соціалізації, є дуже важливою [3, с. 43].

Таким чином, подальше дослідження впливу стигми на процес реінтеграції клієнтів пробації може допомогти глибше зрозуміти, як негативні стереотипи та упередження впливають на успішність соціальної адаптації цих осіб після відбуття покарання. Така інформація є ключовою для розроблення ефективних програм підтримки, які сприятимуть подоланню стигми, зниженню рівня рецидивів та покращенню якості життя клієнтів пробації. Знання про вплив стигми також може допомогти у формуванні більш толерантного і прийняттого суспільства, яке підтримує реінтеграцію і створює рівні можливості для всіх громадян.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стигматизація – це процес надання індивідам соціальних «ярликів» на основі деяких символічних ознак. Цими ознаками можуть бути як прийнятні природні чи соціальні якості, так і неприйнятні суспільством відхилення від норми, маргіальність у певних аспектах. Результатом стигматизації стають соціальне маркування, виділення індивіда з громади та протиставлення його іншим членам, що може

привести до повного або часткового відторгнення. Стигма також може стати чинником, що програмує та самопрограмує поведінку індивіда, впливаючи на його подальшу соціалізацію та адаптацію у суспільстві. Стигма створюється суспільством на основі упередженого ставлення та відсутності правдивої інформації, а також через існуючу соціальну нерівність [5, с. 203].

Стигма фактично є ярликом, що «наклеюється» на людину, надає їй негативні риси та стає основою для формування стереотипу. Стигма має значний вплив на всі подальші ситуації соціальної взаємодії, і позбавитись її виявляється досить складно [7, с. 172]. Стигма означає негативні стереотипи щодо представників певної соціальної групи та дії, зумовлені цими стереотипами, зокрема дискримінацію, яка є найбільш явним і жорстким порушенням прав тих, хто зазнає стигматизації [1, с. 23].

Стигма може проявлятися у будь-якому віці та середовищі. Основною причиною стигми може бути найнижчий соціальний статус особи у суспільстві [6, с. 116].

Стигма може мати значні довготривалі наслідки для тих, хто зазнає її впливу, і здатна впливати на все їхнє життя. Між стигматизацією та погіршенням психічного здоров'я, фізичними хворобами, академічними невдачами, низьким соціальним статусом існує певний зв'язок. Стигма негативно впливає на життя індивідів, часто змушуючи їх діяти відповідно до негативних ярликів, що змінює їхню поведінку, емоції та переконання. Члени стигматизованих соціальних груп часто стикаються з упередженнями, які викликають у них тривожність та депресію. Стигма загрожує соціальній ідентичності та самооцінці особистості [4, с. 2].

Стигма суттєво впливає на клієнтів пробації. Люди, які мали конфлікт із законом, навіть після відбуття покарання продовжують зазнавати дискримінації через своє минуле. Їм важко спілкуватися з іншими людьми, а працевлаштування стає ще більш складним, оскільки стигма заважає знайти роботу за бажаною професією, отримати потрібну посаду та просуватися по кар'єрних сходах. Окрім того, клієнти пробації мають труднощі в налагодженні особистого життя. Вони потребують змін у способі мислення, переконаннях і поглядах, а також розвитку основних соціальних навичок для досягнення стійкої правомірної поведінки [3, с. 44].

Люди, які перебувають у конфлікті із законом, часто стикаються зі стигматизацією, що проявляється у труднощах спілкування, працевлаштування, адаптації та ресоціалізації. Інші люди неохоче або навіть з острахом взаємодіють із ними, бояться приймати їх на роботу, уникають через сприйняття соціумом

високої ймовірності повторення злочинів. Такі стигми руйнують подальші шляхи успішної реадaptaції та ресоціалізації клієнтів пробації.

Клієнти пробації часто стикаються з упередженнями та негативним ставленням із боку суспільства, що може призвести до їх соціальної ізоляції, що ускладнює процес повернення до нормального життя. Роботодавці можуть уникали наймати людей із кримінальним минулим, побоюючись, що вони можуть бути ненадійними чи небезпечними. Це обмежує можливості клієнтів пробації для отримання стабільної роботи та фінансової незалежності.

Стигматизація може викликати значний психологічний стрес, що впливає на самооцінку та мотивацію клієнтів пробації. Вони можуть почуватися безнадійними та не бачити сенсу в реінтеграційних заходах. Клієнти пробації можуть стикатися з дискримінацією за спроби отримати житло, освіту, медичну допомогу та інші соціальні послуги. Це ускладнює їх можливість інтеграції в суспільство.

Усі зазначені чинники можуть призвести до підвищеного ризику рецидиву, оскільки клієнти пробації можуть знову повернутися до злочинної діяльності, щоб вижити або знайти підтримку, тому дослідження впливу стигми на процес реінтеграції клієнтів пробації має велике значення для зміни негативних стереотипів щодо осіб із кримінальним минулим, допоможе враховувати їхні особливі потреби та адаптуватися до життя в суспільстві.

Щоб підтвердити теоретичні положення, було виконано експериментальне дослідження впливу стигми на процес реінтеграції клієнтів пробації, що передбачало інтерв'ювання 20 колишніх засуджених на базі реабілітаційного центру для клієнтів пробації. Основною метою дослідження стало встановлення думки клієнтів пробації стосовно впливу на них стигми.

Дослідження передбачало застосування методів соціологічного інтерв'ю, методів аналізу даних, контент-аналізу та математично-статистичних методів.

Дотримання етики під час проведення соціального дослідження є важливим для захисту прав і гідності учасників, підвищення якості даних, запобігання шкоді, забезпечення довіри суспільства до науки, дотримання законодавства та сприяння справедливості й рівності. Етичні принципи допомагають отримати більш точні й надійні дані, зміцнюють довіру до дослідників і дають змогу мінімізувати ризики для учасників [2, с. 128].

Дотримуючись етичних принципів та за допомогою зазначених методів було здійснене анонімне інтерв'ювання клієнтів пробації щодо визначення впливу стигми на їх реінтеграцію. Було розроблено бланк анкети, який передбачав надання основних анкетних даних та відповіді на 10 головних питань.

Анкетні дані включали базову інформацію про респондентів, таку як вік, стать, професія або вид діяльності, соціальний статус та наявність пробаційного досвіду. Ці параметри давали змогу визначити, як різні соціально-демографічні та гендерні характеристики впливають на процес реінтеграції та адаптації клієнтів пробації. Таким чином, серед опитаних було виокремлено чотири жінки віком від 38 до 45 років та 16 чоловіків віком від 28 до 58 років.

Один з основних блоків анкети стосувався періоду перебування під наглядом. Відповіді на це питання допомагали з'ясувати тривалість впливу пробаційного нагляду на респондентів і як цей вплив змінювався з часом. За результатами інтерв'ювання було визначено, що у місцях позбавлення волі клієнти пробації перебували від 2 до 8 років, а період після їх звільнення становить від 1 до 3 років.

Наступні питання були спрямовані на вивчення досвіду отримання психологічної та соціальної допомоги як під час перебування під наглядом, так і після звільнення, що дало змогу оцінити ефективність існуючих програм підтримки та виявити прогалини в системі надання допомоги. Оцінка доступності та близькості пропонованих соціальних і психологічних послуг допомагала визначити, наскільки легко респондентам було отримати необхідну підтримку. Це питання було ключовим для розуміння бар'єрів, з якими стикаються особи за спроби скористатися доступними ресурсами. Питання про легкість комунікації та працевлаштування після звільнення давали уявлення про складнощі, з якими стикаються колишні засуджені в процесі соціальної інтеграції.

У ході інтерв'ювання клієнтів пробації було з'ясовано, що більшість із них (15 осіб, або 75%) перебувала під наглядом упродовж 3–5 років. Під час перебування у пробації більшість клієнтів відзначила, що соціальна й психологічна допомога їм надавалася епізодично. Також більшість клієнтів пробації підтвердила, що після завершення періоду перебування їх у місцях позбавлення волі вони самостійно зверталися за соціальною, рідше – за психологічною допомогою.

Проте клієнти пробації також відзначили, що більшість соціальних і психологічних послуг для них виявилися недоступними. Також клієнти пробації підтвердили, що відчули значні труднощі у комунікації, особливо у пошуку роботи й працевлаштуванні за фахом після звільнення з місць позбавлення волі. Адже здебільшого їм відмовляли у працевлаштуванні. Практично всі опитані клієнти пробації вказали, що відчувають значні прояви дискримінації стосовно себе порівняно з іншими громадянами, особливо у питаннях працевлаштування. Сфера офіцій-

ного працевлаштування є для них практично закритою. Багатьом із них доводиться працювати неофіційно і, відповідно, не за наявною у них професією чи спеціальністю.

Респонденти також були опитані про досвід дискримінації та стигми порівняно з іншими громадянами. Важливо було з'ясувати, у яких сферах життя вони відчувають вплив на них стигми, щоб мати змогу розробити цілеспрямовані заходи для її подолання. Також респонденти висловлювали свої думки щодо того, що вони хотіли б змінити у ставленні суспільства до них. Відповіді на ці питання давали цінні інсайти про соціальні установки та необхідні зміни для поліпшення соціальної інтеграції. Питання про додаткові послуги дали змогу виявити конкретні потреби, які ще не були задоволені.

За результатами опрацювання відповідей клієнти пробації вказали, що дуже хотіли б змінити ставлення суспільства до себе, зокрема отримати рівні можливості у працевлаштуванні у різних сферах діяльності без будь-яких обмежень.

За отриманою від респондентів інформацією, клієнти пробації мають потребу у таких додаткових послугах, як: правова допомога, медична допомога, сприяння соціальній реінтеграції, опанування нових навичок, проходження додаткових курсів навчання, здобуття нової професії чи спеціальності.

Останнє питання спрямовувалося на визначення загальних напрямів поліпшення умов життя, спілкування та роботи для цієї категорії населення. Відповіді на це питання допомагали створити загальне уявлення про необхідні суспільні зміни, які б сприяли комфортній інтеграції осіб, що звільнилися з місць позбавлення волі.

Дослідження за допомогою цієї анкети мало на меті комплексно оцінити соціальні, психологічні та адаптаційні потреби осіб, що перебували під пробаційним наглядом або звільнилися з місць позбавлення волі. Таким чином, проведеним у межах наукового пошуку інтерв'юванням клієнтів пробації засвідчено наявність стигми й дискримінації стосовно них. Отримані дані можуть допомогти в розробленні ефективних програм підтримки та інтеграції, спрямованих на покращення їхньої якості життя та забезпечення рівних можливостей у суспільстві.

Для вирішення проблем впливу стигми на процес реінтеграції клієнтів пробації було запропоновано напрями роботи, які передбачають просвітницький, правовий, психологічний, соціальний вплив на соціум у цілому й клієнтів пробації зокрема. Таким чином, необхідним є проведення менторської роботи щодо підвищення рівня правової обізнаності у суспільстві.

У контексті дослідження варто запропонувати такі рекомендації з цього напрямку: проводити просвітницько-правові заходи серед громадян; проводити правові та консалтингові заходи серед роботодавців різних галузей стосовно працевлаштування, реадaptaції та ресоціалізації клієнтів пробації; спланувати спільну роботу психологічних і соціальних служб на сприяння реадaptaції та ресоціалізації клієнтів пробації; пропагувати й утверджувати толерантне ставлення у соціумі до клієнтів пробації; проводити серед громадян просвітницькі заходи стосовно важливості толерантності у сучасному соціумі; пропагувати у соціумі ідеї правової та соціальної рівності; проводити просвітницькі заходи стосовно впливу стереотипів на особистість; формувати навички протидії представників соціуму стереотипній поведінці стосовно клієнтів пробації; пропагувати у соціальних медіа приклади успішної реадaptaції та ресоціалізації клієнтів пробації; пропагувати у соціальних медіа приклади успішної побудови професійної кар'єри клієнтами пробації; реалізувати індивідуальний підхід під час побудови програми та плану соціально-психологічного й правового супроводу клієнтів пробації.

Велике значення має здійснення моніторингу прогресу реадaptaції та ресоціалізації клієнтів пробації, добору адекватного інструментарію і форм роботи з клієнтами пробації залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей та соціального статусу; варіювання методів і форм роботи з клієнтами пробації; приділення особливої уваги само-рефлексії й самоаналізу власних досягнень клієнтів пробації; сприяння підвищенню рівня задоволеності клієнтів пробації своїм життям через використання пізнавальних занять і творчих справ; практикування проведення соціальних та психологічних корекційних тренінгів для клієнтів пробації.

Значну роль відіграє приділення уваги використанню комунікативних інструментів під час роботи з клієнтами пробації; використання інтерактивних методів і форм роботи з клієнтами пробації; залучення до розроблення тренінгових занять із клієнтами пробації психологів, коучів та психоаналітиків; надання можливості клієнтам пробації брати участь у громадських та колективних творчих справах; демонстрування своїх умінь та досвіду; практикування проведення корекційних занять з обов'язковим невимушеним живим спілкуванням клієнтів пробації між собою та фахівцями, які з ними працюють; проведення ігрових форм проведення корекційних занять, музичний супровід, гімнастичних та релаксаційних вправ залежно від загального соматичного стану клієнтів пробації; здійснення апробації інноваційних технологій під час проведення соціальної та психологічної роботи

з клієнтами пробації; сприяння створенню умов для продуктивних дискусій, спеціальних інструктивних занять із важливих для клієнтів пробації питань; пропонування клієнтам пробації альтернативу їхній діяльності, зокрема участь у творчих проектах та самозайнятості.

Отже, запропоновані напрями роботи для вирішення проблем впливу стигми на процес реінтеграції клієнтів пробації є комплексними та охоплюють просвітницький, правовий, психологічний і соціальний вплив на соціум у цілому та на клієнтів пробації зокрема. Зазначені заходи спрямовані на поліпшення правової обізнаності, формування толерантного ставлення, індивідуалізацію підходів у роботі з клієнтами пробації, а також на створення сприятливих умов для їх реадaptaції та ресоціалізації. Реалізація таких заходів сприятиме зменшенню стигматизації та підвищенню рівня соціальної інтеграції клієнтів пробації.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Таким чином, вплив стигми на процес реінтеграції клієнтів пробації є суттєвим і багатограним, оскільки стигма часто призводить до соціальної ізоляції, дискримінації та упередженого ставлення з боку суспільства.

Експериментальне дослідження дало змогу перевірити вплив стигми на процес реінтеграції клієнтів пробації шляхом проведення інтерв'ювання колишніх засуджених на базі реабілітаційного центру з метою встановлення думки клієнтів пробації стосовно впливу на них стигми.

Визначено, що колишні засуджені після звільнення з місць позбавлення волі мають проблеми з отриманням соціальних і психологічних послуг, відчувають значні труднощі у комунікації, а особливо у пошуку роботи й працевлаштуванні за фахом. Клієнти пробації дуже часто відчувають значні прояви дискримінації стосовно себе порівняно з іншими громадянами, особливо у питаннях працевлаштування.

Стигматизація клієнтів пробації негативно впливає на їхню самооцінку, знижуючи мотивацію до змін та ускладнюючи процеси реадaptaції та ресоціалізації. Високий рівень стигматизації ускладнює доступ клієнтів пробації до роботи, освіти та інших соціальних послуг, що є критично важливими для успішної реінтеграції. Негативне сприйняття клієнтів пробації суспільством підсилює їх відчуженість та ізольованість, що може призвести до рецидиву злочинної поведінки.

Для ефективної реінтеграції клієнтів пробації необхідно впроваджувати комплексні заходи, що включають просвітницьку роботу, правову допомогу, психологічну підтримку та соціальну адаптацію. Просвітницькі та інформаційні кампанії, спрямовані на підвищення обізнаності суспільства щодо про-

блем і потреб клієнтів пробації, можуть значно зменшити рівень стигматизації. Індивідуалізований підхід у роботі з клієнтами пробації, урахування їхніх особистих потреб та обставин сприятимуть більш ефективній реадптації та ресоціалізації. Підтримка з боку державних і громадських організацій є необхідною для забезпечення успішної реінтеграції клієнтів пробації та зменшення негативного впливу стигми на цей процес.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бережна О.О. Проблема політичної коректності та стигматизації в сучасній англійській суспільно-політичній літературі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2015. № 59. С. 23–26.
2. Купенко О.В. Соціальна робота: від теорії до практики : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2020. 192 с.
3. Романова А.С. Психологічно-правові особливості ресоціалізації засуджених. *Науково-інформаційний вісник Івано-Франківського університету права імені Короля Данила Галицького. Серія «Право»*. 2021. №. 11(23). С. 40–46.
4. Чорна В.В. Психічне здоров'я і стигматизація в умовах сьогодення. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. № 1. С. 1–3.
5. Чутора М.В. Підходи до розуміння сутності явища стигми. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2012. Вип. 4. С. 199–203.
6. Gavan L., Hartog K., Koppenol-Gonzalez G.W., Gronholm P.C., Feddes A.R., Kohrt B.A., Jordans M.J.D., Peters R.M. Assessing stigma in low- and middle-income countries: A systematic review of scales used with children and adolescents. *Social Science & Medicine*. Volume 307, August 2022, P. 115–121.
7. Jacoby Ann. Epilepsy and social identity: the stigma of a chronic neurological disorder. *The Lancet Neurology*. 2005. № 4.3. P. 171–178.
8. Major Brenda, Laurie T. O'Brien The Social Psychology of Stigma». *Annual Review of Psychology*. URL: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.56.091103.070137> (дата звернення: 13.07.2024).

НАСЛІДУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІТЬ

IMITATION AS ONE OF THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SOCIAL NETWORKS' INFLUENCE ON THE PERSONALITY

Статтю присвячено розкриттю сутності наслідування як одного із соціально-психологічних механізмів впливу соціальних мереж на особистість. Доведено неочінене значення соціальних мереж у повсякденному житті людей. Наведено позитивні та негативні впливи соціальних мереж на особистість. Наголошено на важливості вивчення причин та передумов впливу соціальних мереж на особистості, у тому числі через наслідування. Здійснено огляд іноземних положень у сфері дослідження наслідування як соціального та психологічного процесу. Наведено напрями сучасних розвідок українських фахівців, які займаються вивченням наслідування. Подано визначення поняття «наслідування», запропоновані українськими науковцями. Указано на відсутність розуміння серед науковців природи наслідування, причин існування цього явища. Запропоновано виділяти як неусвідомлене, так і свідоме наслідування. Виділено індивідуальне та колективне наслідування, а також способи наслідування (імітаційний та кумулятивний), наведено між ними відмінності. Виділено зовнішньо-поведінкову та ціннісну-смыслову площину наслідування. Виділено психологічні потреби та соціальні мотиви, які спонукають до наслідування у соціальних мережах, зокрема потреба в соціальній приналежності, пошук соціального схвалення, формування ідентичності, страх упустити щось важливе, прагнення до успіху або популярності, копіювання поведінкових моделей, тенденції та культура наслідування, психологічний комфорт. Також наведено позитивні аспекти наслідування у соціальних мережах, а саме: розвиток навичок і навчання, мотивація до самовдосконалення, соціалізація і включеність, поширення позитивних тенденцій, психологічна підтримка, розвиток креативності та культурного обміну, моделі відповідальної поведінки тощо. Зроблено висновки та сформульовано перспективи подальших розвідок в окресленій царині.

Ключові слова: наслідування, соціальні мережі, вплив, копіювання, соціальні зв'язки, інфлюенсери, користувачі, об'єкт наслідування, суб'єкт наслідування.

The article is devoted to the disclosure of the essence of imitation as one of the socio-psychological mechanisms of influence of social networks on the individual. The invaluable importance of social networks in everyday life is proved. Positive and negative influences of social networks on the personality are presented. The importance of studying the causes and prerequisites for the influence of social networks on individuals, including through imitation, is emphasized. A review of foreign provisions in the field of imitation research as a social and psychological process is carried out. The directions of modern research of Ukrainian specialists engaged in the study of imitation are presented. The definitions of the concept of "imitation" proposed by Ukrainian scholars are presented. The author points out the lack of understanding among scientists of the nature of imitation and the reasons for the existence of this phenomenon. It is proposed to distinguish both unconscious and conscious imitation. Individual and collective imitation, as well as methods of imitation (imitative and cumulative) are distinguished, and the differences between them are presented. The external-behavioral and value-semantic planes of imitation are distinguished. The author highlights the psychological needs and social motives that motivate imitation in social networks, in particular, the need for social belonging, the search for social approval, identity formation, fear of missing something important, the desire for success or popularity, copying behavioral models, trends and culture of imitation, and psychological comfort. The author also presents the positive aspects of imitation in social media, namely: skill development and training, motivation for self-improvement, socialization and inclusion, spreading positive trends, psychological support, development of creativity and cultural exchange, models of responsible behavior, etc. Conclusions are drawn and prospects for further research in this area are formulated.

Key words: imitation, social networks, influence, copying, social connections, influencers, users, object of imitation, subject of imitation.

УДК 159.9:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.34>

Бєславина Т.І.
к.психол.н., с.н.с.,
доцент
ПВНЗ «Європейський університет»

Петенок Є.П.
аспірант
ПВНЗ «Європейський університет»

Постановка проблеми. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасного світу, впливаючи на різні аспекти життя людини: комунікацію, бізнес, культуру, політику та особистісний розвиток. Так, станом на 2023 р. у світі налічується близько 4,9 млрд користувачів соціальних мереж. Це приблизно 61% від загальної світової чисельності населення. І при цьому з кожним роком кількість користувачів соціальних мереж невпинно зростає. Так, із 2022 до 2023 р. приріст становив близько 4%, що означає додатково 200 млн нових користувачів за рік. Середньостатистичний користувач

проводить близько 2 годин 31 хвилини на день у соціальних мережах [7]. Напевно, цих даних достатньо, аби переконатися у значенні соціальних мереж у нашому житті.

Звісно, говорячи про роль соціальних мереж, ми часто бачимо позитивні аспекти: можливість швидкого зв'язку, обміну інформацією, ідеями, досвідом між людьми з різних куточків світу; зручна, швидка платформа для ведення бізнесу, просування товарів та послуг; мобілізація людей навколо спільних ідей і проблем; простір для навчання та саморозвитку; засіб для самовираження тощо.

Однак важливо підіймати питання і негативного впливу соціальних мереж, який часто ігнорується або приховується, зокрема: розвиток залежності; зниження самооцінки та самоприйняття під впливом ідеалізованих картинок, якими заповнені соціальні мережі; соціальна ізоляція через надання переваги віртуальній комунікації; поширення явищ кібербулінгу; порушення конфіденційності та безпеки особистості; зниження концентрації тощо.

Зважаючи на це, вважаємо за необхідне не просто вивчати позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж, а й заглиблюватися у механізми та передумови цього впливу. Такий підхід дасть змогу краще зрозуміти, як саме соціальні мережі формують поведінку та свідомість користувачів, як вони впливають на соціальні зв'язки, ментальне здоров'я, ідентичність, соціальні взаємодії тощо.

Одним із таких механізмів є наслідування, який передбачає копіювання стратегій поведінки, оточення, цінностей інфлюенсерів, лідерів думок, знаменитостей тощо і на якому буде зосереджено увагу в рамках публікації.

Аналіз попередніх досліджень. Варто відзначити, що наслідування як соціальний та психологічний процес науковці почали вивчати не так давно. Першим, хто розробив теорію наслідування, вважається французький соціолог та криміналіст Г. Тард. Він уважав, що більшість соціальних процесів засновані на наслідуванні, і його теорія пояснювала, як інновації та звички поширюються через суспільство шляхом імітації.

Американський психолог А. Бандура розробив теорію соціального навчання, стверджуючи, що люди навчаються не лише через особистий досвід, а й через спостереження за іншими.

Р. Чалдіні, американський психолог, описав принцип соціального доказу, за яким люди схильні наслідувати поведінку інших, особливо коли ті виглядають компетентними чи успішними.

Як нові ідеї, продукти та технології поширюються через соціальні системи, у тому числі соціальні мережі, через механізм наслідування досліджував Е. Роджерс.

Відомий у психології автор вікової періодизації Е. Еріксон теж указував на значну роль наслідування у процесі зростання особистості, особливо на ранніх етапах розвитку, коли дитина засвоює соціальні ролі та моделі поведінки.

Щодо українських науковців, то вивченням явища наслідування займаються: В. Крижанівська (розглядає, як молодь наслідує поведінку медіагероїв та вплив зірок і соціальних мереж на формування цінностей та поведінкових моделей); Т. Титаренко (звертає увагу на механізми формування поведінки молоді та дітей через спостереження за моделями із соціального середовища); О. Фільц (вивчає вплив суспільних норм і медіа на поведінкові моделі,

зокрема через механізми наслідування); І. Жадан (розглядає, як через соцмережі формуються колективна поведінка та сприйняття соціальних норм); Н. Чепелева (аналізує процеси наслідування в різних соціальних групах, зокрема у дітей та підлітків).

Та попри наявні наукові напрацювання відкритим питанням залишається особливості та причини наслідування як соціально-психологічного механізму впливу соціальних мереж на особистість.

Мета дослідження. Метою публікації стало узагальнення теоретичних положень щодо сутності наслідування як соціально-психологічного феномену та визначення механізмів та причин його впливу на особистість через соціальні мережі.

Виклад основного матеріалу. Перед тим як розглянути психологічні механізми наслідування у соціальних мережах, вважаємо за доцільне розглянути визначення даного поняття. Так, у психологічній літературі наслідування розуміється як копіювання людиною зовнішніх рис і поведінкових проявів, зразків дій, учинків, певних манер, що характеризують об'єкт пізнання (зразок). При цьому наслідування завжди забарвлене певною емоційною та раціональною спрямованістю [4, с. 104].

Наслідування – це, на думку З. Кісіль і Д. Швець, спосіб засвоєння суспільних традицій, механізм відтворення досвіду дій та вчинків іншої людини (суб'єкта впливу), зокрема його поведінки, манер, зовнішності та ін. Також це орієнтації на приклад, зразок, повторення і відтворення людиною вчинків, жестів, інтонацій іншої людини, копіювання її стилю життя, рис характеру. Завдяки наслідуванню реалізується процес соціалізації, що здійснюється через навчання і виховання [1, с. 123].

Н. Кутузова робить висновок, що наслідування слід визначати «як механізм упровадження впливу, де людина відтворює зразки поведінки та зовнішні риси іншої людини чи певної групи усвідомлено (раціонально) або й неусвідомлено (ірраціонально)» [2, с. 265].

Певною мірою наслідування може виявлятися як мода, що визначається як «форма масової поведінки людей, що стихійно виникає під впливом настроїв, захопленнь, смаків, які переважають у суспільстві» [3]. З одного боку, наслідування моді зумовлює певну стандартизацію поведінки людей, робить їх схильними до уподібненої масової поведінки. Така особистість зовні і за поведінкою стає схожою на інших людей, так утрачаються певна індивідуальність та особливість зовнішності чи поведінки. З іншого боку, розумне наслідування моді дає людині свободу від витрати енергії на облаштування свого простору, побуту, зовнішнього вигляду, водночас зберігаючи сили для виконання більш важливих справ, реалізації себе у творчій активності.

Зважаючи на певні подібності у трактуваннях поняття «наслідування», варто відзначити, що природа наслідування дотепер не визначена. Так, деякі дослідники вказують на те, що це звичайна дія, викликана рефлексами людини. Інші вказують на ролі вищих процесів мислення у процесі наслідування. Також надсучасною теорією сьогодні є відкриття дзеркальних нейронів, які, на переконання науковців, уможливають процес наслідування.

Окрім походження процесу наслідування, відкритим залишається питання, наскільки наслідування є свідомим чи несвідомим процесом. Так, часто у наукових працях можна зустріти визначення наслідування як несвідомого, непоміченого прийняття поглядів, цілей або поведінки інших [6].

Однак, як указує Б. Ходжес, незважаючи на те що цей процес часто описують як несвідомий, він тим не менше є вибірковим [8], що означає, що він слідує певним шаблонам, у його природі відіграють важливу роль і психологічні особливості кожного окремого індивіда, суб'єкта наслідування.

Ми переконані, що явище наслідування може бути як несвідомим (несвідома мімікрія), так і свідомим, коли людина спеціально копіює інших.

Українська науковиця Ю. Чаплінська виділяє індивідуальне та колективне наслідування та наголошує на тому, що вони можуть проходити такими способами:

– імітаційний (спосіб зліпка) – сліпе копіювання всіх аспектів життя об'єкта наслідування (його зовнішній вигляд, стратегії поведінки, стиль взаємодії зі світом, мовлення, звички, цінності, ролі, сенси тощо);

– кумулятивний (вибірковий) – копіювання окремих проявів або одного об'єкта наслідування, або декількох. Цей спосіб наслідування є більш творчим, усвідомленим, вибірковим та цілеспрямованим [5, с. 104].

Окрім того, дослідниця відзначає, що наслідування може реалізуватися у двох площинах:

1) зовнішньо-поведінковій (усі явні зовнішні прояви об'єкта наслідування, мова, вимова, жести, поведінкові стратегії та акти, вибори, звички, оточення тощо);

2) ціннісно-смісловій (пов'язана із ціннісно-сміисловою сферою особистості, зокрема переконання, вірування, цінності, сенси, ідентичності, місія тощо) [5, с. 104].

Однак варто відзначити, що наведені вище площини тісно пов'язані між собою та тією чи іншою мірою можуть зумовлювати одна одну. До прикладу, копіювання цінностей визначає поведінку чи вибір особистості або звички визначають ролі тощо.

Отже, явище наслідування, на нашу думку, є важливим механізмом впливу соціальних мереж на особистість та у своїй природі має,

першочергово, соціально-психологічне походження, базуючись на психологічних потребах та соціальних мотивах, а саме:

1. Потребі у соціальній приналежності. Люди мають природне прагнення бути частиною групи, відчувати себе прийнятими і пов'язаними з іншими. Якщо відсутнє відчуття спільноти, то у людини виникає тривога, вона може піддавати сумнівам своє значення та роль у суспільстві, не втрачати зв'язок з ідентичністю тощо. Наслідуючи популярні тренди чи поведінку, людина ж відчуває приналежність до спільноти або субкультури у соціальних мережах. При цьому варто зазначити, що це може бути лише її сприйняттям.

2. Пошуку соціального схвалення. Лайки, коментарі та підписки у соціальних мережах є формою соціального підкріплення. Спостерігаючи за трендами, успішними блогерами, лідерами думок, люди наслідують поведінку, яка приносить позитивну увагу і схвалення від інших, оскільки це задовольняє їхню потребу у визнанні та підвищує самооцінку.

3. Формуванні ідентичності. Соціальні мережі часто використовуються для самовираження та конструювання особистої ідентичності. Люди наслідують інфлюенсерів чи відомих особистостей, щоб створити певний образ себе, з яким вони хотіли б асоціюватися, або щоб знайти свій стиль.

4. Страху упустити щось важливе (FOMO). Люди часто бояться бути виключеними з важливих подій або тенденцій, пропустити популярні рухи, тенденції загалом. Це спонукає їх слідувати за трендами в соцмережах, щоб залишатися обізнаним, бути в актуальному інформаційному потоці і не відчувати себе осторонь.

5. Прагненні до успіху або популярності. Спостерігаючи за успіхом інфлюенсерів та популярних користувачів, люди прагнуть наслідувати їхній шлях, вважаючи, що це допоможе їм досягти подібних результатів у вигляді популярності, успіху або визнання. Однак небезпека криється в тому, що часто люди бачать тільки поверхню, результат, а не весь шлях, який пройшов той чи інший об'єкт наслідування.

6. Копіюванні поведінкових моделей. Люди схильні вчитися через спостереження за іншими, особливо коли не мають власного досвіду в певних сферах. У соціальних мережах це проявляється через наслідування поведінки тих, хто здається успішним або має авторитет. Тобто це те явище соціального навчання, про яке говорив А. Бандура.

7. Тенденціях та культурі наслідування. Соціальні мережі сприяють швидкому поширенню нових ідей, моди та трендів. Люди наслідують їх через звичку підкорятися загальним тенденціям, щоб бути «на хвилі» того, що популярне.

8. Психологічному комфорту. Наслідування інших може зменшувати тривожність щодо

прийняття рішень. Коли людина бачить, що певна поведінка є популярною чи схваленою, вона відчуває себе впевненіше, роблячи такі ж вибори та дії. Однак це не є запорукою отримання результату, який би задовольняв.

Отже, наслідування часто є компенсацією відсутності визнання, нерозуміння та неприйняття себе, втрати ідентичності, страху бути неприйнятним, уникнення відповідальності за свої вибори та дії тощо. Звісно, не варто ігнорувати й позитивні боки наслідування у соціальних мережах, зокрема:

1. Розвиток навичок і навчання. Люди можуть наслідувати корисні поведінкові моделі та дії.

2. Мотивація до самовдосконалення. Наслідування успішних людей або тих, хто пропагує здоровий спосіб життя, може бути джерелом натхнення. Бачачи досягнення інших, користувачі можуть прагнути поліпшити своє фізичне, емоційне або професійне життя, наслідуючи їхній позитивний досвід.

3. Соціалізація і включеність. Наслідування може допомогти знайти соціальні групи або спільноти. Соціальні мережі можуть стати платформою для створення зв'язків та соціалізації на основі спільних інтересів.

4. Поширення позитивних тенденцій. Соціальні мережі можуть служити каналом для поширення позитивних соціальних ініціатив. Люди наслідують тих, хто бере участь у благодійних акціях, соціальних кампаніях або екологічних проектах.

5. Психологічна підтримка. Спостерігаючи за тим, як інші долають труднощі, користувачі можуть відчути підтримку і натхнення. Наслідування може стати джерелом емоційного полегшення, коли користувачі бачать, що вони не єдині у своїх проблемах, і вчаться через досвід інших.

6. Розвиток креативності та культурного обміну. Соціальні мережі відкривають доступ до різноманітних культурних та творчих тенденцій.

7. Моделі відповідальної поведінки. Наслідування позитивних моделей відповідальної поведінки, таких як етика споживання, дбайливе ставлення до природи або активне громадянське залучення, сприяє формуванню більш відповідального суспільства тощо.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Отже, наслідування є лише одним із механізмів впливу соціальних мереж на особистість, природа якого до цього часу не вивчена. У рамках статті ми намагалися сфокусуватися саме на соціальних та психологічних аспектах наслідування у соціальних мережах.

Аналіз процесів наслідування дає змогу зробити кілька важливих висновків. По-перше, наслідування виступає природним механізмом соціалізації, допомагаючи людині адаптуватися до нових умов і прийняти соціально схвалені моделі поведінки.

По-друге, наслідування у соціальних мережах може сприяти як позитивному, так і негативному розвитку особистості. Позитивні аспекти включають стимулювання до саморозвитку, підвищення мотивації, поширення позитивних соціальних тенденцій і креативного обміну. Водночас некритичне наслідування може призводити до втрати індивідуальності, низької самооцінки, залежності від соціальних оцінок і психологічного дискомфорту.

По-третє, розуміння механізму наслідування у соціальних мережах є важливим для розроблення ефективних стратегій впливу на користувачів із метою формування здорових соціальних та психологічних практик.

Загалом наслідування у соціальних мережах є складним і багатогранним явищем, що потребує подальших розвідок. Зокрема, перспективними напрямками досліджень можуть бути: психологічні наслідки довготривалого наслідування, кроскультурні дослідження, етика та моральний аспект наслідування, вплив штучного інтелекту та доповненої реальності на особистість тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Психологія суспільної свідомості : навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса : ОДУВС, 2023. 139 с.
2. Кутуза Н.В. Фактори механізму впровадження комунікативного впливу в масмедійному просторі: теоретичні орієнтири. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія «Філологія. Журналістика. Прикладні соціально-комунікаційні технології»*. 2022. Т. 33(72). № 1. Ч. 3. С. 263–267.
3. Милославська О.В. Матеріали для вивчення курсу «Психологія міжособистісної та ділової комунікації» (міжфакультетна дисципліна). Тема «Особливості відносин людей при комунікації. Групова динаміка». Харків : Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, 2023. URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/3kMezhfakMyloslavska3.pdf> (дата звернення: 14.08.2024).
4. Сазонова Т.О., Єріна В.В. Роль психологічних методів управління у формуванні ефективної діяльності підприємства. *Економічний форум*. 2020. № 1. С. 103–109.
5. Чаплинська Ю. Особливості наслідування дітьми медіаперсон у парасоціальних стосунках. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. № 2(12). С. 104–108.
6. Aarts H., Gollwitzer P.M., Hassin R.R. Goal contagion: Perceiving is for pursuing. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. № 87(1). P. 23–37.
7. Digital 2024: Global Overview Report. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report> (дата звернення: 14.08.2024).
8. Hodges B.H. Conformity and divergence in interactions, groups, and culture. In S.G. Harkins, K.D. Williams, & J.M. Burger (Eds.). *The Oxford handbook of social influence*. Oxford, 2017. P. 87–105.

СОЦІАЛЬНІ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ ІЗ РІЗНИМ МІГРАЦІЙНИМ ДОСВІДОМ

SOCIAL SELF-ASSESSMENTS AND PSYCHOLOGICAL STATE OF UKRAINIANS WITH DIFFERENT MIGRATION EXPERIENCES

У статті здійснено порівняльний аналіз соціальних оцінок та психологічного стану трьох категорій населення: іммобільних громадян, реверсних мігрантів та внутрішніх переселенців.

Емпіричною базою дослідження слугували результати соціологічного опитування «Сегментація української аудиторії» (n = 4101), проведеного компанією «Група Рейтинг» протягом червня – липня 2024 р. в межах щорічного моніторингу «Українське суспільство» Інституту соціології НАН України.

Результати дослідження показують, що 70,6% респондентів не мали досвіду міграції, 15,9% є реверсними мігрантами, а 13,5% – переселенцями. Виявлено суттєві відмінності у соціально-демографічних характеристиках, суб'єктивних оцінках соціального статусу, задоволеності життям та психологічному стані представників цих груп.

Установлено, що переселенці частіше відчують утрату соціального статусу, незадоволеність життям та меншу соціальну підтримку порівняно з іншими групами. Вони також демонструють вищий рівень тривожності та страхів щодо майбутнього. Натомість іммобільні громадяни виявляють вищий рівень задоволеності життям та соціальною підтримкою, що пов'язано зі збереженням звичного способу життя. Дослідження показало, що психологічний стан українців під час війни характеризується оптимізмом щодо власного майбутнього, але низьким рівнем задоволеності поточним життям. Це підкреслює важливість розроблення стратегій психологічної підтримки населення в умовах війни.

Підкреслено важливість розроблення цільових програм підтримання для внутрішньо переміщених осіб, зокрема для покращення їх соціальної інтеграції та психологічної стійкості. Особливу увагу приділено необхідності розвитку соціальних зв'язків і підтримки у приймаючих громадах.

Ключові слова: міграція, внутрішньо переміщені особи, реверсні мігранти, психологічний стан, соціальні оцінки, самооцінки, російсько-українська війна.

ний стан, соціальні оцінки, самооцінки, російсько-українська війна.

The article presents a comparative analysis of social assessments and psychological states among three population categories: immobile citizens, reverse migrants, and internally displaced persons.

The empirical basis for the study is derived from the results of the sociological survey «Segmentation of the Ukrainian Audience» (n = 4101), conducted by the «Rating» company during June–July 2024 as part of the annual monitoring project «Ukrainian Society» by the Institute of Sociology of the National Academy of Sciences of Ukraine. The study results indicate that 70.6% of respondents had no migration experience, 15.9% are reverse migrants, and 13.5% are displaced persons. Significant differences were observed in socio-demographic characteristics, subjective assessments of social status, life satisfaction, and psychological state among representatives of these groups.

It was found that displaced persons more frequently experience a loss of social status, life dissatisfaction, and less social support compared to other groups. They also demonstrate higher levels of anxiety and fears about the future. In contrast, immobile citizens show higher levels of life satisfaction and social support, which is associated with maintaining their usual way of life. The study revealed that the psychological state of Ukrainians during the war is characterized by optimism about their own future, but a low level of satisfaction with current life. This underscores the importance of developing strategies for psychological support of the population in wartime conditions.

The importance of developing targeted support programs for internally displaced persons is emphasized, particularly for improving their social integration and psychological resilience. Special attention is given to the necessity of developing social connections and support in host communities.

Key words: migration, internally displaced persons, reverse migrants, psychological state, social self-assessments, Russia-Ukraine war.

УДК 316.6: 314.72

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.35>

Белєнок О.А.

науковий співробітник відділу соціальних структур Інституту соціології Національної академії наук України

Бова А.А.

к.соціол.н., с.н.с., провідний науковий співробітник Науково-дослідної лабораторії кримінологічних досліджень та проблем запобігання злочинності Державний науково-дослідний інститут МВС України; старший науковий співробітник відділу соціальних структур Інституту соціології Національної академії наук України

Постановка проблеми. За два з половиною року повномасштабної війни було значно порушено звичний життєвий порядок мільйонів громадян, насамперед тих, які змінили місце проживання, втратили оселю і роботу. Ці безпрецедентні обставини призвели до формування нових соціальних груп, спричинених масштабними процесами зовнішньої та внутрішньої міграції. У пролонгованій ситуації невизначеності важливо відслідковувати соціальні настрої і психологічні стани представників різних категорій населення з певним досвідом міграції унаслідок воєнних дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічний стан і соціальні оцінки різних категорій населення, особливо в умовах війни, привертають увагу багатьох дослідників. Психологічне благополуччя населення України вивчали вітчизняні соціологи Є. Головаха та Н. Паніна, самооцінки соціального становища – С. Макеев, С. Оксамитна, О. Симончук, Л. Малиш. Переживанням стресу українцями, їхнім страхам та тривогам під час війни присвячено праці О. Злобіної та С. Дембіцького.

Демографічні зміни, пов'язані з міграцією під час війни, знаходилися у фокусі уваги

Е. Лібанової, М. Логвинової, О. Міхеєвої та ін. Проблеми, потреби та суб'єктивне благополуччя внутрішньо переміщених осіб (ВПО) розглядалися у працях В. Кіпня, В. Андріяш, І. Трубавіної, І. Склярівної, Б. Переллі-Гарріс (В. Perelli-Harris) та ін. Психологічний стан ВПО є предметом досліджень І. Голованової, Р. Джонсона (R.J. Johnson) та ін. Проблеми адаптації та соціальної безпеки вимушених переселенців висвітлювалися у статтях А. Попової, Л. Гуменюк та ін.

У науковій доповіді (за редакцією О. Балакиревої) висвітлено комплексний аналіз проблематики ВПО в Україні, зокрема у таких ракурсах: роль різних секторів суспільства, чинники соціального відторгнення, форми соціального капіталу, взаємодія з приймаючими громадами тощо [1]. Питанням інтеграції ВПО до приймаючих громад присвячено монографію О. Новікової, В. Антонюк, О. Панькової та ін. [2] Грунтовний аналіз соціального самопочуття ВПО здійснено в монографії Н. Коваліско та С. Бубняк [3]. Соціальний портрет ВПО та їх соціальні практики висвітлено в колективній монографії В. Подшивалкіної, Н. Коваліско та ін. [4]. Аспекти вивчення задоволеності життям внутрішніх мігрантів розглядалися у книзі В. Кердивара та В. Христенко [5].

Однак попри значну кількість досліджень питання порівняльного аналізу психологічного стану та соціальних оцінок різних категорій населення з тим чи іншим міграційним досвідом в умовах війни залишається недостатньо вивченим та потребує подальших досліджень.

Мета дослідження – з'ясувати вплив вимушеної внутрішньої міграції на психологічний стан та задоволеність життям українців в умовах війни шляхом порівняння показників соціального становища, психологічного благополуччя, домінуючих емоцій та локусу контролю серед представників трьох груп: іммобільних громадян, реверсних мігрантів і внутрішніх переселенців, окресливши спільність та відмінність цих параметрів у зазначених категоріях населення.

Виклад основного матеріалу. У подальшому аналізі ми послуговуємося такими робочими поняттями досліджуваних явищ. Соціальні самооцінки – це суб'єктивні судження та сприйняття людей щодо різних аспектів їхнього життя та соціального становища, що формуються в конкретному соціальному контексті. Психологічний стан – це відносно стійка характеристика психічної діяльності людини, що відображає особливості функціонування психіки в певний період часу.

Емпіричною базою дослідження слугували результати соціологічного опитування «Сегментація української аудиторії», проведеного в межах щорічного моніторингу «Українське суспільство» Інституту соціології НАН

України. Опитування було профінансоване Проектом USAID «Трансформація комунікацій» і реалізоване компанією «Група «Рейтинг». Воно тривало з 27 червня по 6 липня 2024 р. та охопило всю підконтрольну територію України за винятком тимчасово окупованих територій та районів без українського мобільного зв'язку і було проведено за допомогою комбінованої методології CATI-CAWI (n = 4101).

Для створення комплексної картини досліджуваних явищ залучено широкий спектр показників. Аналіз *соціального портрету* трьох категорій населення з різним міграційним досвідом базується на демографічних показниках (стать і вік), а також регіонально-поселенських (макрорегіон проживання респондента до початку повномасштабної агресії та тип населеного пункту його проживання на момент опитування).

Для аналізу *оцінок життєвої ситуації та психологічних станів* використано: загальні показники задоволеності життям загалом і життям у населеному пункті; суб'єктивні оцінки соціального статусу (на 7-щаблевій соціальній драбині та задоволеності становищем у суспільстві загалом); соціальні установки (сприйняття підтримки від громади і міграційні плани); фіксацію емоційних станів (відчуття надії, оптимізму, розгубленості, а також певних страхів); когнітивно-вольові компоненти структури особистості (локус контролю); самооцінку стану здоров'я.

Оскільки досвід переміщення українців під час війни розглядався як ключовий чинник в оптиці порівняння різних думок, характеристик і аспектів життя опитаних, у масиві було виділено три групи: *іммобільні* – ті, хто не переїжджав із постійного місця проживання після 24.02.2022; *реверсні, або зворотні, мігранти* – ті, хто тимчасово переїжджав, але повернувся; *переселенці* – ті, які переїхали до іншого населеного пункту України у зв'язку з війною.

За даними опитування, станом на третій рік війни влітку 2024-го 70,6% респондентів не мали досвіду міграції («іммобільні»), 15,9% є «реверсними мігрантами», а 13,5% – «переселенцями».

Соціально-демографічний портрет цих категорій виглядає так (табл. 1). За статтю розподіл іммобільних громадян (53,1% жінок і 46,9% чоловіків) близький до середнього за вибіркою (54,7% і 45,3%), а групи мобільних респондентів мають значні гендерні відмінності. Очікувано, що серед «реверсних мігрантів» фіксується значна перевага жінок (61,7% проти 38,3% чоловіків), адже з перших місяців війни саме жінки були більш схильні до тимчасової евакуації. Серед «переселенців» – тих, хто оселився на новому місці на постійній основі, також більше жінок, ніж чоловіків (55,0% і 45,0% відповідно). До речі, за даними Міністерства соціальної політики, станом на

Соціально-демографічні характеристики досліджуваних груп, %*

	Чи переїжджали в інший населений пункт у зв'язку з війною (після 24.02.2022)?			
	«іммобільні»	«реверсні мігранти»	«внутрішні переселенці»	Загалом
За статтю				
Чоловіки	46,9	38,3	45	45,3
Жінки	53,1	61,7	55	54,7
За віком				
До 30 років	13,6	21,0	20,2	15,7
30 – 59	53,4	55,7	50,9	53,4
60+	33,1	23,3	28,9	30,9
За макрорегіонами проживання в Україні станом до 24.02.2022				
Захід	31,1	8,0	4,3	23,8
Центр	40,5	47,5	13,6	38,0
Південь	10,6	13,5	16,6	11,9
Схід	17,8	31,1	65,5	26,3
За типом населеного пункту				
Обласний центр	36,8	57,3	48,1	41,6
Інше місто області	25,1	24,8	23,3	24,8
Селище міського типу	11,7	9,5	11,8	11,3
Село	26,5	8,4	16,8	22,3
Загалом	100	100	100	100
n	2895	653	553	4101

* Дані зважені

01.08.2024 в Україні налічувалося 4 650 565 внутрішньо переміщених осіб, з яких 60% становили жінки, а 40% – чоловіки.

За віком є значні відмінності між людьми з різним досвідом міграції. Середній вік іммобільних громадян становить 47,3 роки, і він значно вищий, аніж у реверсних мігрантів та переселенців (відповідно 42,9 та 43,9 року). Серед двох категорій мобільних індивідів майже у півтора рази більше молоді до 30 років і менше осіб пенсійного віку, ніж серед іммобільних. Ці відмінності очікувані: люди старшого покоління порівняно з молодими значно менше схильні змінювати місце проживання через проблеми зі здоров'ям, укоріненість у рідну землю, традиції, культуру свого міста/села, звичний спосіб життя.

Регіони України, у яких проживали респонденти до повномасштабного російського вторгнення, були об'єднані за географічним та економічним принципом у чотири макрорегіони: Захід (Закарпатська, Львівська, Івано-Франківська, Чернівецька, Тернопільська, Волинська, Рівненська області); Центр (Вінницька, Хмельницька, Житомирська, Київська, Кіровоградська, Полтавська, Сумська, Черкаська, Чернігівська області та місто Київ); Південь (Миколаївська, Одеська, Херсонська області); Схід (Дніпропетровська, Донецька, Запорізька, Луганська, Харківська області). Надалі було проаналізовано статус проживання рес-

пондентів у певному макрорегіоні України до 24.02.2022 та їх подальшу мобільність. Результати показали, що серед «іммобільних» – тих, хто не виїжджав зі своїх домівок, виявилось більше мешканців Центру (40,5%) та Заходу (31,1%); серед «реверсних» (тих, хто повернувся) більшість становили мешканці Центру (47,5%); серед переселенців, які закріпилися на новому місці, переважну більшість становили мешканці Сходу (65,5%) та відносну більшість – Півдня (16,6%).

Щодо поселенського статусу на момент опитування майже дві третини респондентів були містянами (41,6% мешкали в обласних центрах і 24,8% – в інших містах), а третина – селянами (22,3% жили в селах і 11,3% – у селищах міського типу). Порівняно з іншими аналізованими категоріями реверсні мігранти більшою мірою проживали в обласних центрах (57,3%) та сілах (8,4%). ВПО намагалися влаштуватися переважно в обласних центрах (48,1%), а їхня частка в селах (16,8%) є нижчою за загальний показник. Чинниками такого напрямку міграції зазвичай є існуючі в урбанізованій місцевості кращі можливості працевлаштування, загальний рівень життя, доступність якісних медичних, освітніх і культурних послуг, що робить міста більш привабливими для постійного мешкання. Серед іммобільних громадян спостерігалася найбільша частка мешканців сіл (26,5%).

З'ясовано, що наявність/відсутність досвіду міграції суттєво впливає на різні суб'єктивні показники (табл. 2).

Так, середня самооцінка за 7-бальною шкалою (де 1 означає найнижче становище в суспільстві, а 7 – найвище) серед іммобільних становила 3,49 бали. Водночас цей показник значно різнився у двох груп

респондентів із досвідом міграції: він був вищим у реверсних мігрантів (3,64), аніж у переселенців (3,27). В останніх це може вказувати на втрату соціального статусу внаслідок вимушеного переміщення, зміни роботи, втрати житла і матеріальних ресурсів, труднощі адаптації на новому місці проживання.

Таблиця 2

Розподіл відповідей осіб із різним досвідом міграції за окремими показниками самооцінок соціального статусу, психологічного стану та задоволеності життям, %*

1	Чи переїжджали в інший населений пункт у зв'язку з війною (після 24 лютого 2022 р.)?			
	«іммобільні»	«реверсні мігранти»	«внутрішні переселенці»	Загалом
2	3	4	5	
За рівнем задоволеності своїм становищем у суспільстві				
Скоріше не задоволені	37,7	36,7	52,4	39,5
Важко сказати, задоволені чи ні	38,1	39,8	33,7	37,8
Скоріше задоволені	24,2	23,5	13,9	22,7
За рівнем загальної задоволеності життям				
Зовсім не задоволені	5,3	5,2	11,8	6,2
Скоріше не задоволені	17,8	19,6	24,4	19,0
Важко сказати, задоволені чи ні	29,7	26,7	28,9	29,1
Скоріше задоволені	42,4	42,5	30,6	40,8
Цілком задоволені	4,8	6,0	4,3	4,9
За рівнем задоволеності життям у своєму населеному пункті				
Зовсім не задоволені	7,1	7,8	12,9	8,0
Скоріше не задоволені	17,5	23,3	18,7	18,6
Важко сказати, задоволені чи ні	25,8	22,5	27,7	25,5
Скоріше задоволені	42,0	38,3	34,6	40,4
Цілком задоволені	7,6	8,1	6,2	7,5
За рівнем підтримки від сусідів та громади				
Зовсім не можу розраховувати	31,0	32,1	42,0	32,7
Певною мірою можу розраховувати	47,6	43,4	39,1	45,8
Цілком можу розраховувати	10,4	12,7	8,5	10,5
Важко відповісти	11,0	11,8	10,5	11,1
За бажанням виїхати з населеного пункту				
Так, хотів би	11,9	17,3	32,3	15,5
Важко сказати	17,1	22,2	31,6	19,9
Ні	71,0	60,5	36,1	64,6
За локусом контролю				
Здебільшого від зовнішніх обставин	17,1	15,3	28,8	18,4
Деякою мірою від мене, але більше від зовнішніх обставин	23,5	25,1	28,6	24,4
Однаковою мірою від мене і від зовнішніх обставин	31,1	28,5	24,6	29,8
Більшою мірою від мене, ніж від зовнішніх обставин	15,6	18,7	10,5	15,4
Здебільшого від мене	12,7	12,4	7,6	12,0
За оцінкою власної ініціативності та самостійності респондентів				
Не вистачає	20,0	17,0	26,0	20,4
Важко сказати, вистачає чи ні	29,5	27,1	27,1	28,8
Вистачає	44,2	50,3	42,5	45,0
Не цікавить	6,3	5,7	4,3	5,9

1	2	3	4	5
Самооцінка стану свого здоров'я загалом				
Дуже поганий	2,5	2,8	4,7	2,9
Поганий	18,1	17,0	23,0	18,6
Задовільний	61,5	57,0	56,7	60,1
Добрий	16,3	20,7	13,0	16,6
Відмінний	1,6	2,6	2,5	1,9
За страхами респондентів**				
Зростання злочинності	20,9	20,3	20,1	20,7
Безробіття	37,9	44,3	42,9	39,6
Небезпеки війни з Росією: загрози для життя, руйнування інфраструктури тощо	82,1	84,5	81,0	82,4
Міжнаціональні конфлікти	8,4	10	10,2	8,9
Міжрелігійні конфлікти	6,9	3,9	5,4	6,2
Зменшення української нації через виїзд частини українців за кордон та втрати у війні	34,2	34,6	33,3	34,1
Наплив біженців, переселенців і приїжджих	5,2	5,4	7,0	5,5
Зупинка підприємств	30,8	33,5	33,4	31,6
Голод	32,3	32,9	35,6	32,8
Забруднене довкілля	19,1	19,5	18,6	19,1
Масові вуличні безпорядки	9,6	11,8	11,8	10,3
Невиплата зарплат, пенсій тощо	41,3	47,4	48,7	43,3
Зростання цін	57,6	64,9	61,7	59,3
Встановлення диктатури в країні	29,8	34,4	32,8	30,9
Розпад України як держави	49,8	53,9	53,8	51,0
Наслідки катастрофи на Чорнобильській АЕС	7,3	6,8	6,1	7,1
Зараження небезпечними для життя інфекціями (туберкульоз, СНІД тощо)	10,6	8,0	9,2	10,0
Холод у квартирі	21,8	27,6	26,0	23,3
Епідемії небезпечних хвороб	16,9	15,5	16,2	16,6
Інше	2,4	3,2	5,8	3,0
По-справжньому нічого не бояться	1,1	2,2	0,5	1,2
n	2895	653	553	4101

* Дані зважені

** У запитанні щодо страхів сума відсотків за стовпчиком більше 100%, оскільки можна було вибрати кілька варіантів відповіді

Різниця й ступінь задоволеності суспільним становищем. Більше половини (52,4%) переселенців скоріше не задоволені ним, а серед реверсних мігрантів та іммобільних цей показник майже у півтора рази нижчий (36,7% і 37,7% відповідно). Водночас скоріше задоволених своїм місцем у суспільстві серед переселенців (13,9%) майже вдвічі менше, ніж серед реверсних і іммобільних (23,5% і 24,2%). Причини цих відмінностей потребують окремого дослідження, проте потенційно їх можна пояснити втратами ВПО роботи, добробуту, соціального капіталу внаслідок переїзду, нерівністю переселенців у доступі до різноманітних благ порівняно з місцевими мешканцями.

Стосовно задоволеності життям загалом самооцінки іммобільних і реверсних респондентів подібні: серед них майже половина

(47,2% і 48,5% відповідно) скоріше або цілком своїм життям задоволені, водночас близько чверті (23,1% і 24,8%) зовсім або скоріше незадоволені. Очікувано, що переселенці мають значно гірше самопочуття – серед них майже у півтора рази менше тією чи іншою мірою задоволених (34,9%) і у майже півтора рази більше тією чи іншою мірою незадоволених життям (36,2%). Ці відмінності легко пояснити втратою житла і роботи, порушенням соціальних зв'язків, труднощами адаптації до нового середовища.

Подібні відмінності зафіксовано і щодо рівня задоволеності життям у своєму населеному пункті. Серед іммобільних і реверсних респондентів частка тією чи іншою мірою задоволених (49,6% і 46,4%) виявилася вищою, ніж у мобільних (40,8%). А от частка незадо-

волених, як з'ясувалося, у майже півтора рази нижча серед іммобільних (24,6%), аніж серед реверсних і переселенців (31,1% і 31,6%).

Різниця й *ступінь соціальної підтримки або ізоляції* (їх визначено на основі відповідей на запитання: «Якою мірою Ви могли б розраховувати на допомогу ваших сусідів або членів вашої громади у випадку, коли у Вас станеться серйозна проблема?»). Переселенці значно менше впевнені у підтримці громади (42,0% зазначили, що зовсім не сподіваються на підтримку громади), ніж іммобільні індивіди (31,0%) та реверсні мігранти (32,1%), що свідчить про втрати ВПО попередніх соціальних зв'язків і труднощі інтеграції у приймаючі громади. На це вказують і відмінності у бажанні виїхати з населеного пункту, яке слугує теперішнім місцем проживання: його задекларували 32,3% переселенців, що майже вдвічі більше за реверсних мігрантів (17,3%) і втричі – за іммобільних громадян (11,9%), а небажання – 36,1%, 60,5% та 71,0% відповідно. Переселенці більш схильні до подальшої міграції через меншу прив'язаність до поточного проживання і вже набутий досвід.

Важливою інтегральною характеристикою особистості є *локус контролю* – схильність людини вбачати джерело управління своїм життям переважно у зовнішньому середовищі чи переважно в собі. Виявилось, що екстерналів, тобто осіб, які вважають, що більшою чи деякою мірою їхнє життя залежить від зовнішніх обставин, найбільше серед переселенців (57,4%), аніж серед реверсних мігрантів та іммобільних (40,4% і 40,6%). Водночас частка інтерналів, тобто тих, хто переконаний, що їхнє життя залежить здебільшого чи деякою мірою від них самих, – навпаки, менша серед указаних груп (18,1% проти 31,1% і 28,3%). На нашу думку, притаманний переселенцям переважно зовнішній локус контролю можна пояснити, насамперед, через вимушеність переселення, залежність від державної допомоги; більш властивий іммобільним респондентам інтернальний тип особистості може базуватися на їхніх уявленнях про достатній контроль над власним життям, зокрема у формах самоорганізації та самозахисту від воєнних небезпек, а також у допомозі іншим.

Респондентам ставилося запитання: «*Чого з наведеного Вам не вистачає?*» із можливістю оцінки 21 виду депривацій, зокрема ініціативи і самостійності під час розв'язання життєвих проблем. Відповіді на нього відбивають структуру особистості в контексті її саморегуляції та самооцінки. У всіх аналізованих категоріях найбільший відсоток респондентів уважав, що їм вистачає ініціативності та самостійності (від 42,5% до 50,3%), що може свідчити про

загальну тенденцію до адаптивності українців в умовах війни. Серед поверненців спостерігалася найнижча частка тих, кому не вистачало ініціативності (17,0%). Розвиток адаптивних навичок та повернення до стабільного середовища може сприяти відчуттю контролю над ситуацією, що позитивно впливає на оцінку власної ініціативності. Своєю чергою, у мобільних респондентів спостерігалася більша частка тих, кому не вистачало ініціативності (26,0%). Нове середовище вимагає більших зусиль для адаптації, що тимчасово знижує відчуття власної ініціативності.

Інформативним маркером суспільної ситуації в Україні є масові психоемоційні стани. Дані опитування свідчать, що у відповідях респондентів щодо власного майбутнього превалюють почуття надії та оптимізму (50,5% і 35,6% відповідно), що вказує на високу психологічну стійкість українців в умовах війни. Водночас поширеність відчуття надії дещо відрізняється у трьох аналізованих групах: вона вища у іммобільних осіб (51,9%) і реверсних мігрантів (51%), аніж у ВПО (42,9%). Окрім того, іммобільним громадянам порівняно з переселенцями і реверсними мігрантами менш притаманні відчуття розгубленості (17,3% проти 26,2% і 28,6%) та безвихідності (10,3% проти 17,7% і 13,8% відповідно).

Про досить відмінні емоційні стани свідчать також відповіді представників трьох груп на запитання *щодо проблемних ситуацій, у яких довелося хоча б раз перебувати впродовж останнього року*. Іммобільні рідше втрачали соціальний оптимізм (27,9%), аніж ВПО (37,4%) і реверсні мігранти (41,3%), а також віру у свої сили такою мірою, що буквально нічого не хотілося робити (18,3% проти 29,5% і 25,4% відповідно). Причини цих відмінностей можуть полягати в тому, що переселенці частіше, ніж іммобільні, опинялися у великій матеріальній скруті, коли не було за що купити навіть необхідні продукти (24,2% і 16,1% відповідно); частіше були вимушено безробітними (21,9% і 11,6%); частіше перебували у близькому до самогубства стані (8,7% переселенців і 3,7% іммобільних). Отже, емоційні стани мігрантів та резидентів в умовах війни суттєво відрізняються: завдяки збереженню звичного способу життя ті, хто залишався у своїх домівках, мають більш позитивне світовідчуття та меншу невпевненість у майбутньому.

Усвідомлене чи напівсвідоме сприйняття ситуації як такої, що несе у собі негативні наслідки, породжує страхи, які, своєю чергою, слугують регуляторами соціальної поведінки – від життєстійкості до паніки та зневіри. Відповіді на запитання: «*Як Ви вважаєте, чого люди зараз побоюються найбільше?*» дають змогу визначити і ранжувати *реальні або*

уявні загрози, які бентежать українців найбільше. Серед перших п'яти небезпек такі: «небезпеки війни з Росією: загрози для життя, руйнування інфраструктури тощо» – 82,4%, «зростання цін» – 59,3%, «розпад України як держави» – 51,0%, «невиплати зарплат, пенсій тощо» – 43,3%, «безробіття» – 39,6%. Найменше хвилює респондентів «наплив біженців, переселенців та приїжджих» (5,5%, останній ранг із 19 запропонованих альтернатив). Зафіксовано, що поверненці частіше за переселенців та іммобільних звертають увагу на такі загрози: зростання цін (64,9% проти 61,7% і 57,6%); безробіття (44,3% проти 42,9% і 37,9%); холод у квартирі (27,6% проти 26,0% і 21,8%). Навіть в умовах війни перебування у звичному середовищі допомагає людям (група іммобільних) краще почуватися, орієнтуватися у складних ситуаціях, підтримувати впевненість у собі. Реверсні ж мігранти, нажахані картинками війни з телеекранів та смартфонів, а також оповідями очевидців із соцмереж про повсякденні проблеми життя під час війни, повертаються з глибокого тилу на попереднє місце проживання більш «наелектризованими».

Психологічним компонентам належить важливе місце у структурі оцінок населення свого здоров'я, бо згідно з класичним визначенням ВООЗ, здоров'я є станом повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутністю хвороб та фізичних дефектів. Оцінюючи стан свого здоров'я загалом, переселенці схильні частіше характеризувати власне здоров'я як погане і дуже погане (27,7%), аніж реверсні мігранти (19,8%) та іммобільні громадяни (20,6%). І це попри менший середній вік порівняно з іммобільними респондентами.

Висновки. Результати дослідження свідчать, що до подальшої міграції більш схильні такі категорії населення: молодь, яка зазвичай «легка на підйом» та менш обтяжена сімейними обов'язками; жінки, яким на відміну від більшості чоловіків практично не заборонено виїзд за кордон і які частіше проявляють самозбережувальну поведінку заради життя народжених та/або майбутніх дітей; внутрішні переселенці, які відчувають труднощі з адаптацією у нових громадах.

Опитування підтвердило підвищений рівень тривожності українців у надзвичайний період. Масова свідомість «занурена» в переживання різноманітних небезпек. Мобільні індивіди (ВПО та реверсні мігранти) мають у своєму складі більшу частку тих, хто відчуває страхи щодо майбутнього, зокрема щодо зростання цін, безробіття та небезпек війни з РФ.

Психологічний стан українців під час війни характеризується оптимізмом щодо власного майбутнього, але низьким рівнем задоволеності поточним життям. Отримані дані підкреслюють необхідність розроблення цільових програм підтримки для кожної виокремленої групи, ураховуючи їхні специфічні потреби та проблеми. Особливу увагу слід приділити інтеграції ВПО у приймаючі громади, їхній психологічній та ресурсній підтримці.

Подальші дослідження, на нашу думку, мають бути зосереджені на вивченні механізмів, які можуть покращити соціальну інтеграцію та психологічну стійкість переселенців, зокрема через розвиток соціальних зв'язків у новому середовищі. Окрім того, доцільно застосовувати комплексний підхід до аналізу даних соціологічних опитувань для оцінювання безпекових ризиків та загроз, що дасть змогу більш ефективно прогнозувати та запобігати потенційним соціальним викликам.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балакірєва О.М. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наукова доповідь. Київ : НАН України, ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України», 2016. 140 с.
2. Інтеграція внутрішньо переміщених осіб у територіальні громади: діагностика стану та механізми забезпечення : монографія / О.Ф. Новікова та ін. Київ : НАН України, Ін-т економіки пром-сті, 2018. 266 с.
3. Коваліско Н.В., Бубняк С.М. Соціальне самопочуття внутрішньо переміщених осіб в Україні: соціологічний дискурс : монографія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. 294 с.
4. Біженці та внутрішньо переміщені особи України на шляхах війни: кроки незламності : монографія / В.І. Подшивалкіна та ін. ; за ред. М.В. Бірюкової. Харків, 2023. 381 с.
5. Кердивар В.В., Христенко В.Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.

НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ: МОДЕЛІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ NATIONAL IDENTITY: MODELS AND FEATURES OF FORMATION

Представлено теоретичні орієнтири опрацювання проблеми формування національної ідентичності. У питанні формування національної ідентичності та відповідних впливів в освітньому процесі важливо розрізняти різні підходи до ідентичності та різні її форми формування. Ідеться про такі підходи: примордіалізм, есенціалізм, конструктивізм. Стверджується, що формування ідентичності відбувається на трьох рівнях часових проміжків: мікрорівні (короткочасні мовленнєві взаємодії співбесідників, позиціонування співбесідників щодо національної ідентичності), мезорівні (накопичення думок, ідей, міркувань у текстах, що відображають ширші інтерпретації національної ідентичності), макрорівні (формування багатьма поколіннями впродовж тривалого часу категорії національної ідентичності). Запропоновано широке визначення національної ідентичності. Складниками національної ідентичності можуть бути: національна держава, права й обов'язки громадян, державна мова, спільна історія, ідеї, цінності, особливості мислення, постаті і тексти, важливі для цієї національної спільноти, спільна сучасна й традиційна народна культура, спільні сподівання, мрії про майбутнє, почуття, що пов'язують із рідним краєм та національною спільнотою. Можна говорити про різні пазли, з яких будується національна ідентичність, залежно від різних умов і чинників. Утрата провідних пазлів може свідчити про руйнування ідентичності та занепад нації. Окреслено три моделі національної ідентичності: з перевагою громадянського, етнічного або релігійного складника. Етнічний і релігійний складники можуть поєднуватися з громадянським у різних співвідношеннях і суперечливості; наведено приклади. Важливим є усвідомлення людиною своїх можливостей, своєї агентності, впливу і ролі, яку він/вона відіграє у розвитку спільноти, до котрої прагне належати, тож прийняття творчої ролі щодо самовизначення як члена спільноти може зміцнити почуття причетності й належності.

Ключові слова: ідентичність, мовленнєві акти, текстові траєкторії, ресеміотизація,

громадянська модель, етнічна модель, релігійна модель.

The theoretical guidelines for working out the problem of national identity formation are presented. In the matter of the formation of national identity and the corresponding influences in the educational process, it is important to distinguish between different approaches to identity and the levels of its formation depending on time scales. These approaches are: primordialism, essentialism, constructivism. It is argued that the formation of identity occurs at three levels: the micro-level (short-term speech interactions of the interlocutors, the positioning of the interlocutors in relation to the national identity), the meso-level (the accumulation of thoughts, of ideas, of reasoning in texts that reflect broader interpretations of the national identity), the macro-level (formation by many generations over a long period of time category of national identity). A broad definition of national identity is proposed. The components of national identity can be: the national state, the rights and duties of citizens, the state language, common history, ideas, values, peculiarities of thinking, figures and texts important for this national community, common modern and traditional folk culture, common hopes, dreams about the future, feelings connected with the native land and the national community. We can talk about different puzzles from which national identity is built, depending on different conditions and factors. The loss of leading puzzles may indicate the destruction of identity and the decline of a nation. Three models of national identity are outlined – with a preference for the civil, ethnic, or religious component. The ethnic and religious component can be combined with the civil component in various ratios and contradictions; examples are given. One can become aware of one's capabilities, one's agency, one's influence, and one's role in the development of the community to which one aspires to belong, so taking a creative role in defining one's self as a member of one's community can strengthen one's sense of belonging.

Key words: national identity, speech acts, text trajectories, resemitization, civil model, ethnic model, religious model.

УДК 159.923:3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.36>

Завгородня О.В.

д.психол.н.,
провідний науковий співробітник
Лабораторії методології і теорії
психології
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Постановка проблеми. У цілі освіти входять сприяння самовизначенню учнів та сприяння формуванню їх позитивної ідентичності. Увага до зазначених питань має велике значення, оскільки становлення ідентичності, зокрема національної, є динамічним процесом, який залежить від життєвого шляху людини, умов життя, подій, зокрема масштабних, від появи й руху ідей, передбачає зміни та перетворення [20; 29]. Освітні впливи на процес формування національної ідентичності можуть стимулювати учнів до активного визначення того, що означає належність до певної національної спільноти, сприяти самовизначенню в більш інклюзивному і водночас індивідуалізованому сенсі. Молода людина може

усвідомити власну роль, яку він/вона може відіграти у функціонуванні й розвитку спільноти, до котрої прагне належати.

Аналіз останніх досліджень. Стаття ґрунтується на дослідженнях, у яких різнобічно висвітлено проблематику формування колективної ідентичності, зокрема проаналізовано труднощі універсального визначення національної ідентичності [10 та ін.], окреслено методологічні підходи до проблеми ідентичності [5; 8; 19 та ін.], з'ясовано можливі моделі національної ідентичності [2; 8; 10 та ін.]. Значну частину досліджень зосереджено на ситуаційних чинниках ідентичності в численних соціально-політичних реаліях та присвячено розкриттю того, як ідентичність перети-

нається з расою, статтю, соціальним класом, релігійною, культурною, етнічною належністю особи. У контексті нашого дослідження важливими є праці, у яких висвітлюються створення окремими особами та їхнім соціальним оточенням колективної ідентичності [31 та ін.], складний нелінійний процес побудови ідентичності [27], особливості формування національної ідентичності в кризових умовах [2; 7 та ін.], часові масштаби формування соціокультурних категорій [17; 18 та ін.].

Зокрема, дослідники показують, як розповіді історій різними людьми є вирішальними для розуміння дискурсивних моделей ідентичностей, використовують конструкт «історія в особистій формі», щоб розкрити способи, якими молоді люди прагнуть ідентифікувати себе та інших [6]. Ким особа була, є і може стати, – це процеси, часом дуже заплутані, що свідчать про нелінійність та безлад, але також складне переплетення чинників самовизначення, що сприяє створенню чогось нового, засвідчуючи рухливу природу ідентичності [20]. Також авторами застосовується метафора подорожі, щоб показати, як процес побудови ідентичності здійснюється через «вузли» та «мережу стежок», що з'єднують складними та непередбачуваними способами та представляють історію життя людини в контексті формування ідентичності [19; 25; 28]. У сучасних дослідженнях ставиться питання про те, як колективна ідентичність спільно створюється окремими особами та їхнім соціальним оточенням і як одночасна належність до кількох спільнот може формувати особистий досвід [31 та ін.]. Розглядаються особливості формування різних колективних ідентичностей: наукової [8; 28], екологічної [30], місцевої [9] та специфіка національної ідентичності [1; 4; 10; 12].

Мета дослідження – з'ясувати особливості, рівні формування та моделі національної ідентичності. **Методи дослідження** – аналіз дотичних до досліджуваної проблеми загальнонаукових, психологічних та інших інформаційних джерел; узагальнення, удосконалення теоретичних моделей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перш за все окреслимо теоретичні орієнтири опрацювання проблеми. У питанні розуміння національної ідентичності та шляхів її формування в освітньому процесі можна підходити з трьох позицій [3]. Згідно з примордіалізмом як методологічним настановленням, структури ідентичності є історично, об'єктивно заданими, а тому не можуть трансформуватися в процесі життя й розвитку окремого індивіда і групи [3]. Згідно з есенціалістським підходом, незначні зміни структур ідентичності можливі, проте з огляду на наявність певної природної сутності ідентичності, об'єктивно

заданих природних обмежень, які не можна ігнорувати. Есенціалістські теорії дотримуються певних стереотипів у баченні того, що означає бути людиною певного типу, належати до певної спільноти [22].

Згідно з конструктивістським підходом, ідентичність розглядається як структура, що може змінюватися і на рівні особи, і на рівні групи. Трактування соціальних категорій залежить від людської діяльності та дискурсу; зокрема, обговорення меж та особливостей національної спільноти (впродовж тривалого часу та з урахуванням стрімкості руху ідей та подій) може мати наслідком непередбачувані зміни в їх баченні [1; 15]. Поява й розвиток колективної ідентичності опосередковуються низкою мовленнєвих актів різних осіб. Те, що співрозмовники говорять (і пишуть), про що інформують, як вони позиціонують себе щодо інших, ким вони себе почувають і мислять, нерозривно пов'язано між собою. Будь-яка колективна ідентичність є результатом конструювальної діяльності та інтерпретації [15 та ін.].

У питанні розуміння національної ідентичності та шляхів її формування в освітньому процесі важливо розрізняти різні за часовим масштабом рівні формування ідентичності: мікрорівень, мезорівень, макрорівень. На мікрорівні співрозмовники використовують переважно усне мовлення для спільної побудови взаємодій та своїх позицій [21; 29]; це короточасні мовленнєві взаємодії співбесідників та їх позиціонування щодо розуміння національної ідентичності. На мезорівні на основі численних мовленнєвих актів формуються «текстові траєкторії», продуктом яких є локальні інтерпретації широких культурних феноменів [21]. У текстах накопичуються ідеї, що відображають ширші порівняно з мікрорівнем інтерпретації національної ідентичності. На макрорівні соціальні категорії конструюються суспільствами впродовж століть, що показують дослідники історичних джерел (напр., у [13] йдеться про категорію божевілля). Зокрема, на макрорівні формування категорії національної ідентичності здійснюється багатьма поколіннями впродовж тривалого часу.

Текстові траєкторії (мезорівень) можуть служити медіаторами між взаємодіями на мікрорівні та категоріями макрорівня, оскільки вони розташовані між цими двома часовими масштабами, і дають змогу науковцям досліджувати появу й зміни інтерпретації широких культурних феноменів (зокрема ідентичностей) у локальному масштабі впродовж тижнів, місяців або років. Текстові траєкторії – серія окремих актів створення тексту (інтекстуалізації), за якими слідує акти реконтекстуалізації, за допомогою яких тексти ресеміоти-

зуються, коли вони рухаються по траєкторіях у часі та просторі [21].

Ресеміотизація – це процес зміни смислів: їх зміщення, перетин, прирощення, ампліфікація за допомогою розширення форм висловлювання, ускладнення способів означення (зокрема, мультимодальності) в ході зміни контекстів і практик [17]. Ресеміотизація фокусується на динамічних процесах, що лежать в основі семіотичних знаків. Дослідження ресеміотизованих мотивів тексту дає змогу визначити, які конкретні семіотичні ресурси мобілізовані для функціонування в певних контекстах. Аналіз ресеміотизації допомагає з'ясувати, як, чому і яке значення реконтекстуалізується в певному соціальному контексті. Ресеміотизація поряд з інтекстуалізацією виступає інструментом, що формує тотожність, спільність і протилежні їм розтотожнення, розділеність, зокрема в контексті проблеми ідентичності [18; 24]. Таким чином, взаємодія між ідеями, які виникають на мікрорівнях, і соціальними категоріями, котрі становлять макрорівень дискурсу, є очевидною в текстових траєкторіях [21].

Щоб пояснити, як формуються національні ідентичності, Андерсон увів термін «уявлювані спільноти». Він стверджував, що об'єднання нації могло відбутися лише після поширення писемності, появи друківаних книг, газет та їх широкого вжитку; спільно читані тексти (історичні, географічні, художні, результати перепису населення, новини тощо) дали змогу людям уявити існування категорії «нація», яка є багатозначною та мінливою [1].

Національні ідентичності розпливчасті, тому що великі і внутрішньо різноманітні, але не універсальні [10]. Представники однієї національності можуть проживати в різних регіонах, розмовляти різними мовами, мати різні ідеологічні та політичні погляди, але все одно ідентифікувати себе як члени однієї національної спільноти та сприймати себе як відмінних від інших націй. Попри розпливчастість, неоднозначність національна ідентичність значною мірою впливає на цінності, думки й поведінку і є надважливою у соціальному контексті, також вона є консеквенційальною (наслідковою). Консеквенційальність національних ідентичностей найкраще відображається через те, як вони служать для виправдання героїчної смерті, подвигу в ім'я батьківщини так, як це не властиво іншим ідентичностям [1]. Іншим прикладом наслідків національних ідентичностей може бути маргіналізація окремих осіб, груп меншин, чия національна ідентичність піддається сумніву. Людина – це завжди множинність ідентичностей за різними ознаками, чинниками (стать, територія, етнічне походження, релігія, цінності тощо) [4]. Е. Сміт розробив етносимвольну теорію, у контексті якої

акцентує три типи колективної ідентичності: родову, територіальну, соціально-економічну, а «націю» визначає як найменовану сукупність людей, яка має спільні міфи й спогади, масову громадську культуру, означену вітчизну, економічну єдність, рівні права та обов'язки [5].

У широкому сенсі можна визначити національну ідентичність як сприйняття людиною себе представником певної національно-культурної спільноти; її складниками можуть бути: національна держава, права й обов'язки громадян, державна мова, спільна історія, бачення минулого, спільні ідеї, цінності, особливості мислення, постаті та тексти, важливі для цієї національної спільноти, спільна сучасна і традиційна народна культура, спільні сподівання, мрії про майбутнє, почуття, що пов'язують із рідним краєм та спільнотою. Або ускладнені варіанти: країна походження у разі вимушеної еміграції чи вигнання або історична територія держави, що втратила незалежність, підпорядкована чужинцям батьківщина, проте мрії людей пов'язані з відновленням державності. Можна говорити про різні пазли, з яких інтелігенція будує національну ідентичність залежно від різних умов і чинників. Утрата провідних пазлів може свідчити про руйнування ідентичності та занепад нації.

Спираючись на низку праць [4; 5; 10 та ін.], окреслимо три моделі національної ідентичності – з перевагою громадянського, етнічного або релігійного складника. Громадянська модель національної ідентичності передбачає домінування громадянського складника ідентичності та можливість вільного вибору. Особа може належати до певної етнічної групи та території за народженням, що може не збігатися, проте може вибрати, до якої саме території і спільноти приєднатися. Це є ціннісним вибором людини, яка свідомо власної належності до певної культурної та політико-юридичної спільноти, приймає її закони, дотримується їх, лояльна до соціальних інститутів, бере участь в їхній роботі, де спілкується державною мовою (незалежно від етнічного походження), налаштована на рівність політичних та громадянських прав і обов'язків.

Етнічна модель національної ідентичності передбачає домінування спільності походження, традицій, народної культури, мови, звичаїв, віри, традицій тощо. Зокрема, потенційно етнічна модель національної ідентичності властива народам, що прагнуть власної держави, але чия територія, на якій живуть і яку вважають своєю історичною, може бути розчленована, входить до складу інших держав (напр., Курдистан: курди мріють про свою незалежну державу, а історію своєї батьківщини пов'язують зі Стародавньою Мідією). Етнос може стати нацією, може і втратити цю можливість. Із занепадом соціальних верств, груп людей,

що підтримують національну свідомість, потенційна нація згортається, залишаються легенди, величні частаті, патос певних текстів, що його за якийсь час можуть використати наступники, спадкоємці. Для перетворення етносу в націю потрібна національна інтелігенція, зусиллями якої здійснюється формування етнічної моделі ідентичності [4; 5].

Релігійна модель національної ідентичності передбачає домінування спільності релігії (символів віри, звичаїв, традицій, кодифікованих в обрядах, ритуалах, бачення історії, пов'язане з релігією). Згідно із цією моделлю, людина чи зоставатиметься у своїй спільноті, чи емігрує до іншої, має зберігати вірність вірі своїх предків, релігії своєї спільноти, інакше перестає бути членом спільноти, у якій народилася, стає чужою спільноті. Релігійна та етнічна ідентичність дуже подібні і пов'язані між собою, адже в їхній основі лежить поєднання таких елементів, як культура, міфи, символи та традиції. Е. Сміт розглядає випадки етнічної ідентичності, яка тісно пов'язана з релігійною, на прикладі поляків та сербів.

Нація може бути поліетнічною, об'єднаною саме релігією. Прикладом релігійної моделі може бути національна ідентичність Пакистану [27]. З огляду на той факт, що Пакистан виокремився з Індії шляхом мобілізації мас в ім'я релігії, іслам є невід'ємною частиною його ідентичності. Підкреслюється своя «особлива ісламська ідентичність» порівняно з Індією. За конституцією Пакистан є парламентською демократією, яка називається Ісламська Республіка Пакистан. Проте релігійні дискурси часто використовуються як у цивільних, так і у військових справах, ісламські поняття *шахид* (мученик), *газі* (переможець) і *Джихад-е-фі-сібіллах* (священна війна в ім'я Бога) підкреслюються як головні джерела натхнення для пакистанських військових під час війни та миру [26]. Під час індійсько-пакистанських війн ці символи неодноразово використовувалися як у військових цілях, так і для отримання підтримки населення. Пакистан етнічно та мовно різноманітний, більшість складається з панджабців, пуштунів (51% і 25% населення). Інші етнічні та мовні групи менш чисельні: сараїки, хіндо, мухаджири, сіндхі, белучі, шина, балті та ін. Історичні наративи Пакистану висвітлюють появу ісламу в Індії, прославляють мусульманське правління тих часів і визначають пакистанську ідентичність із посиланням на іслам [26].

Релігійна модель може поєднуватися з етнічною і громадянською в різних співвідношеннях і суперечливості. Наприклад, єврейська національна ідентичність в Ізраїлі є складною і суперечливою. Ізраїльське законодавство визначає Ізраїль як національну державу єврейського народу, але межі та осо-

бливості єврейства є предметом суперечок: єврейство поперемінно визначається як нація, релігія, етнічна приналежність і культура. Багато світських євреїв стверджують, що основою єврейської ідентичності є держава Ізраїль та її національні інституції, а також мова іврит. Релігійні євреї наголошують на центральному місці віри, релігійних ритуалів і правил, законів (дотримання кошерності, традицій шабату). Частина громадян підкреслює етнічну належність, народження в єврейській сім'ї або традиційну культуру, дотримання способу життя, який утілює багатовікові звичаї та традиції та реалізується через членство в громаді [13]. Із юридичного погляду Ізраїль прийняв визначення, яке віддзеркалювало Нюрнберзькі закони нацистської Німеччини, які ідентифікували євреїв відповідно до їх родинного походження. Одним із наслідків багатозначності конструкта єврейської ідентичності в сучасному Ізраїлі є те, що ізраїльське суспільство страждає від суперечностей: між єврейською більшістю та арабськими меншинами; між релігійними і світськими євреями; між корінними ізраїльтянами та іммігрантами; між ізраїльськими євреями та євреями діаспори; а також між євреями ашкеназі (європейського походження) та мізрахі (близкосхідного та африканського походження). Напруженість між різними сегментами ізраїльського суспільства пов'язана з питанням про бачення ідентичності, тобто що означає бути євреєм в Ізраїлі. Формування дискурсу навколо етноцентричної або релігійної моделі національної ідентичності призводить до маргіналізації певних груп та посилення екстремізму. На відміну від цього є велика група ізраїльтян, які бачать ліберальну та демократичну єврейську державу та вважають можливим формування єврейської національної ідентичності, яка включатиме сучасні демократичні цінності поряд із традиційними єврейськими.

Ізраїль та Україна – частково подібні тим, що: 1) орієнтовані на демократію; 2) вимушені виборювати своє право на існування в умовах постійної зовнішньої загрози. Російсько-українська війна поставила Україну перед жорсткими викликами. Зокрема, науковці мають розробити обґрунтовані теоретичні засади формування національної ідентичності й ефективні технології фасилітації формування ідентичності української молоді. Питання ідентичності та готовності до захисту національних інтересів, державної незалежності України тісно пов'язане з питанням суверенітету та безпеки держави, є одним із пріоритетних в умовах війни. Цікавим у цьому сенсі може бути досвід інших країн (як і успішний, так і досвід помилок, труднощів та їх подолання), історія і/або сучасна ситуація може мати певні спільні риси з українською.

Сьогодні питання про те, як національну ідентичність слід розуміти й обговорювати з учнями в школах, стає дедалі актуальнішим. Традиційний погляд на ідентичність позиціонує громадян як носіїв національної ідентичності з фіксованими межами та комплексом основних рис, характеристик. Відповідно до цього погляду, актуальним є збереження, захист національної культурно-історичної спадщини та передача її майбутнім носіям, передача від старших молодшим, зокрема через систему освіти. Навпаки, розгляд національної ідентичності крізь творчу призму як динамічної конструкції означає, що можливими є різні форми обговорення ідентичності патріотичними людьми, що хотіли б кращого майбутнього своїй державі, проте з різними поглядами на національну ідентичність, які можуть разом створювати те, що означає бути громадянином, членом національної спільноти, обговорюючи її межі та особливості. Процес формування національної ідентичності може включати культурно-історичні освітні програми для широких верств населення, активне обговорення національної ідеї, різні спроби визначення того, що означає належати до певної національної спільноти; людина має усвідомити свої творчі можливості, свою агентність, вплив і роль, яку відіграє у створенні спільноти, до якої прагне належати, тож прийняття творчої ролі щодо самовизначення як члена спільноти може зміцнити її почуття причетності й належності.

Висновки з проведеного дослідження.

Ідентичність розглядається як структура, що є результатом конструювальної діяльності та інтерпретації. Запропоновано широке визначення національної ідентичності. Її складниками можуть бути національна держава, права й обов'язки громадян, державна мова, спільна історія, бачення минулого, спільні ідеї, цінності, особливості мислення, постаті й тексти, важливі для цієї національної спільноти, спільна сучасна і традиційна народна культура, спільні сподівання, мрії про майбутнє, почуття, що пов'язують із рідним краєм та цією спільнотою. Окреслено три моделі національної ідентичності: громадянську, етнічну, релігійну залежно від домінування того чи іншого складника. Підкреслено важливість прийняття людиною відповідальної й творчої ролі щодо самовизначення як члена національної спільноти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андерсон Б. Уявлені спільноти. Міркування щодо походження й поширення націоналізму. Київ : Критика, 2001. 272 с.
2. Кривда Н. Чому важливо говорити про ідентичність в умовах війни. 2024. https://lb.ua/culture/2024/03/16/603487_chomu_vazhливо_govoriti_pro.html

3. Петруньок Б. Поняття ідентичності в контексті українознавчих досліджень. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Українознавство*. 2012. № 16. С. 14–16.
4. Сміт Е. Національна ідентичність / пер. з англ. П. Таращука. Київ : Основи, 1994. 224 с.
5. Сміт Е. Нації та націоналізм у глобальну епоху / пер. з англ. М. Климчука і Т. Цимбала. Київ : Ніка-Центр, 2006. 320 с.
6. Allen, C.D., & Eisenhart, M. Fighting for desired versions of a future self: How young women negotiated STEM-related identities in the discursive landscape of educational opportunity. *Journal of the Learning Sciences*, 26(3), 2017. 407–436. <https://doi.org/10.1080/10508406.2017.1294985>
7. Ariely G. Testing the National Identity Argument in a Time of Crisis – Evidence from Israel. *Nationalities Papers*. 2024. 52(1). P. 205–221. doi:10.1017/nps.2023.12
8. Avraamidou, L. Identities in/out of physics and the politics of recognition. *Journal of Research in Science Teaching*, 59(1), 58–94. 2022. <https://doi.org/10.1002/tea.21721>
9. Billig M. Place Identity Strategies at University Constructed by Minority Arab-Israeli Student Groups. *Front. Psychol.* 12. 2021. 37–43. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665042>
10. Cohen, E., Hod, Y., & Ben-Zvi, D. From «Carrier» to «Creator»: The re-construction of national identity in more inclusive terms. *Journal of the Learning Sciences*, 32(3), 2023. 427–454. <https://doi.org/10.1080/10508406.2023.2-185147>
11. Conner, W. 2004. Resistance to primordialism. In *Ethnonationalism in the modern world*, ed. Daniele Conversi. London: Routledge. 2004. P. 269–290.
12. Durrani, N., & Dunne, M. Curriculum and national identity: Exploring the links between religion and nation in Pakistan. *Journal of Curriculum Studies*, 42(2), 215–240. 2010. <https://doi.org/10.1080/00220270903312208>
13. Foucault, M. *Madness and Civilization: A History of Insanity in the Age of Reason* (Richard Howard Trans.). New York: Random House. 1988. 239 p.
14. Fox, S., Scheffler, I., & Marom, D. *Visions of Jewish education*. Cambridge University Press. 2003. 37–43.
15. Hacking, I. *The social construction of what*. Harvard University Press. 1999. 261 p.
16. Haqqani, Husain. *Pakistan: Between Mosque and Military*. Washington, DC: Carnegie. Endowment for International Peace, 2005. 225 p. <http://dx.doi.org/10.2307/20031762>
17. Iedema, R. Resemiotization. *Semiotica* 37 (1/4). 23–40. <https://doi.org/10.1515/Semiotica>, vol. 2001, no. 137. 2001. 23–39. <https://doi.org/10.1515/semi.2001.106>
18. Iedema, R. Multimodality, resemiotization: Extending the analysis of discourse as multi-semiotic practice. *Visual Communication* 2. (1). 2003. 29–57. <https://doi.org/10.1177/1470357203002001751>
19. Ingold, T. *Being Alive*. New York: Routledge. 2011. 270
20. Lewin-Epstein N. & Cohen Y. Ethnic origin and identity in the Jewish population of Israel, *Journal of*

Ethnic and Migration Studies, 45:11, 2019. 2118–2137, DOI: 10.1080/1369183X.2018.1492370

21. Maybin, J. Textual trajectories: Theoretical roots and institutional consequences. *Text & Talk*, 37(4), 2017. 415–435. <https://doi.org/10.1515/text-2017-0011>

22. Nasir, N.S., & Hand, V.M. Exploring sociocultural perspectives on race, culture, and learning. *Review of Educational Research*, 76(4), 2006. 449–475. <https://doi.org/10.3102/00346543076004449>

23. Nasir, N.I.S., Lee, C.D., Pea, R., & McKinney de Royston, M. Rethinking learning: What the interdisciplinary science tells us. *Educational Researcher*, 50 (8), 2021. 557–565. <https://doi.org/10.3102/0013189X211047251>

24. Oostendorp, M. Extending resemitotization: Time, space and body in discursive representation. *Social Semiotics* 28 (3). 2017. 297–314. <https://doi.org/10.1080/10350330.2017.1295849>

25. Polman, J.L. Mastery and appropriation as means to understand the interplay of history learning and identity trajectories. *Journal of the Learning Sciences*, 15 (2), 2006. 221–259. https://doi.org/10.1207/s15327809jls1502_3

26. Rizvi, H.A. Pakistan's strategic culture. In Chambers, M., (Ed.), *South asia in 2020: future strategic*

balances and alliances. Carlisle, PA: Strategic Studies Institute. 2002. 305–328.

27. Qazi, M.H. Construction of students' religious national identities in Pakistani state schools and its implications for minorities. *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, 53(2), 2021. 181–198. <https://doi.org/10.1080/03057925.2021.1886053>

28. Rahm, J., Gonsalves A. Refiguring research stories of science identity by caring to the embodied, affective, and non-human, *Frontiers in Education*, <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1083992>, 8, 2023. P. 1–6.

29. Sacks, H. *Lectures on Conversation*. Oxford: Blackwell. 1992. 258 p.

30. Simms, W. and Shanahan, M.-C. Qualitatively recognizing the dimensions of student environmental identity development within the classroom context. *Journal of Research in Science Teaching*, 2024, Vol. 61, Issue 1, p. 3–37. <https://doi.org/10.1002/tea.21863>

31. Walsh, E.M., & Tsurusaki, B.K. «Thank you for being republican»: Negotiating science and political identities in climate change learning. *Journal of the Learning Sciences*, 27(1), 2018. 8–48. <https://doi.org/10.1080/10508406.2017.1362563>

COMMUNITY IDENTITIES AS FACTORS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF UKRAINIAN WOMEN-REFUGEES

СПІЛЬНОТНІ ІДЕНТИЧНОСТІ ЯК ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРУЖНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the features of community identities as factors of psychological resilience of Ukrainian refugees. The concept of «psychological resilience» is considered as an integrative property of a personality, which is manifested in the ability to maintain a stable level of psychological and physical functioning in critical situations, to overcome such situations without persistent disorders, and to successfully adapt to adverse changes. It is shown that psychological resilience is manifested through the following content and structural components: involvement; need for cognition; control; ability to set realistic goals and carry out activities aimed at achieving them; risk taking; resourcefulness; flexibility; optimism; cognitive complexity; altruism. The article presents the results of an empirical study conducted in May-July 2023, in which 166 Ukrainian women refugees residing in the EU countries participated. The empirical study used: the author's research questionnaire «Determining the peculiarities of the interaction of community identities, integration of migrants into the local community»; the collective identity scale (authors: R. Lukhtanen, J. Crocker); the questionnaire «Civic Identity» (author: I. Petrovska); the authors questionnaire «Diagnostics of psychological resilience of the individual». It has been found that national and civic identity contribute to the growth of psychological resilience in Ukrainian refugee women who have received temporary protection in the EU. It is shown that resilience at the national level implies the ability of society to withstand adversity in various spheres of life through the process of adaptation and implementation of certain changes dictated by an external threat, without compromising the basic values and institutions of society. It is shown that national resilience characterizes the ability to maintain the national social structure and cohesion of the nation in the face of threats. Direct significant correlations of psychological resilience with patriotism and active citizenship were found in Ukrainian refugee women.

Key words: psychological resilience, identity, national identity, civic identity, Ukrainian refugees.

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей спільнотних ідентичностей як чинників психологічної пружності українських біженців. Концепт «психологічна пруж-

ність» розглядається як інтегративна властивість особистості, яка виявляється у здатності зберігати в критичних ситуаціях стабільний рівень психологічного і фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуватися до несприятливих змін. Показано, що психологічна пружність виявляється через такі змістовно-структурні компоненти: залученість; потреба у пізнанні; контроль; здатність ставити реалістичні цілі і здійснювати діяльність, спрямовану на їх досягнення; прийняття ризику; винахідливість; гнучкість; оптимізм; когнітивна складність; альтруїзм. Наведено результати емпіричного дослідження, яке було проведено протягом травня-липня 2023 р. та в якому взяли участь 166 українських жінок-біженок, які перебувають у країнах ЄС. В емпіричному дослідженні застосовано: авторську дослідницьку анкету «Визначення особливостей взаємодії спільнотних ідентичностей, інтеграції мігрантів у місцеву громаду»; шкалу колективної ідентичності (автори – Р. Луктанен, Дж. Крокер); опитувальник «Громадянська ідентичність» (автор – І. Петровська); авторську методичку «Діагностика психологічної пружності особистості». Виявлено, що в українських жінок-біженок, які отримали тимчасовий захист у країнах ЄС, зростання психологічної пружності сприяє національна і громадянська ідентичність. Показано, що пружність на національному рівні передбачає здатність суспільства протистояти негараздам у різних сферах життя шляхом процесу адаптації і впровадження певних змін, продиктованих зовнішньою загрозою, без шкоди основним цінностям та інститутам суспільства. Показано, що національна пружність характеризує здатність підтримувати національну соціальну структуру і згуртованість нації перед загрозами. В українських жінок-біженок виявлено прямі значущі явно виражені кореляційні зв'язки психологічної пружності з патріотизмом, активною громадянською позицією.

Ключові слова: психологічна пружність, ідентичність, національна ідентичність, громадянська ідентичність, українські біженці.

УДК 159. 9. 072: 316.62

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.37>

Kravchuk S.L.

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,

Associate Professor at the Department
of Psychodiagnostics and Clinical
Psychology

Taras Shevchenko National University
of Kyiv

Problem statement. Today – in the context of Russia's aggressive war against Ukraine – Ukrainians are increasingly faced with the need to respond to uncertainty, risk and danger in many areas of their lives.

The war has caused a large-scale displacement crisis. The Russian-Ukrainian war has changed the lives of all Ukrainians, including the destruction of entire cities, thousands of civilians killed and injured.

One of the most significant negative consequences of the war is its impact on the men-

tal health of the civilian population. The Russian-Ukrainian war poses serious threats to the psychological well-being of the vast majority of the Ukrainian population.

That is why scientific research on the problem of psychological resilience of Ukrainian refugees is becoming increasingly important.

The purpose of the article is to identify the features of community identities as factors of psychological resilience of Ukrainian refugees.

Presentation of the main research material. Psychological resilience at the level of any

system (resilience, family, community, society) shows its ability to successfully isolate troubles and tensions, the ability to recover or reintegrate after a difficult life experience without losing its structure and stability.

The concept of psychological «resilience» has multidimensional definitions, among which psychological resilience is considered as a dynamic active process of overcoming stress and difficulties, the emergence or development of new forces and resources for adaptation and recovery [8, p. 586; 9, p. 307; 12, p. 732]; personal trait [2, p. 678; 10, p. 126]; a positive result in the context of the process of effective adaptation to injuries, troubles, tragedies, threats or significant sources of stress [14, p. 9; 17]; resourcefulness, effective communication, and the ability to self-organize in the face of extreme demands [6, p. 538].

Indicators of psychological elasticity (resilience) are prosperity, preservation of the state of psychological well-being, despite difficulties, difficult situations; positive response to negative events; competent functioning in stressful conditions [9, p. 317; 12, p. 734; 14, p. 17].

In our opinion, it is appropriate to consider psychological resilience as an integrative property of the individual, which manifests itself in the ability to maintain a stable level of psychological and physical functioning in critical situations, to come out of such situations without persistent violations, to successfully adapt to adverse changes.

We believe that psychological resilience is manifested through the following content and structural components:

- 1) involvement (defined as the belief that a person enjoys life and his or her own activities. The absence of such a belief gives rise to a feeling of being «outside» of life, a sense of rejection);
- 2) the need for knowledge (a person is always open to new experiences, new impressions);
- 3) control (the belief that a person chooses his or her own path in life, his or her own activities);
- 4) the ability to set realistic goals and carry out activities aimed at achieving them;
- 5) risk taking (the belief that knowledge gained from positive or negative experiences contributes to the development of a personality. The individual sees life as a way of gaining positive and negative experiences. The personality develops through active learning of knowledge from positive and negative experiences and their further use);
- 6) ingenuity;
- 7) flexibility;
- 8) optimism;
- 9) cognitive complexity (the personality is oriented towards the knowledge of complex phenomena, likes complex and difficult tasks, and is interested in complex ideas);
- 10) altruism.

The least developed is the concept of psychological resilience at the level of large human communities, including nations.

The strength of a nation can be assessed not only by its military power, but also by certain political and psychological aspects. One of these important aspects is national identity, which is dynamic and plastic.

Our empirical research was conducted in May-July 2023. A total of 166 Ukrainian refugee women residing in EU countries participated in the empirical study. The characteristics of the sample of respondents are presented in the table 1.

In the empirical study, we used:

- 1) the author's research questionnaire «Determining the features of interaction of community identities, integration of migrants into the local community»;
- 2) collective identity scale (authors: R. Luhtanen, J. Kroker);
- 3) questionnaire «Civic Identity» (author: I. Petrovska);
- 4) the author's questionnaire «Diagnostics of the psychological resilience of the individual».

In order to determine the features of national and civic identities as predictors of psychological resilience, we used a multiple regression analysis (method: stepwise selection) on a sample of Ukrainian refugee women who received temporary protection in EU countries. The results of the multiple regression analysis are presented in the table 2.

The statistically significant regression coefficients given in the table 2 ($p < 0,001$) according to multiple regression analysis indicate that national identity (standardized Beta coefficient 0,38, respectively) and civic identity (standardized Beta coefficient 0,34, respectively) contribute to the growth of psychological resilience in Ukrainian women a refugee.

National identity promotes closeness, empathy and solidarity among fellow citizens. Research has shown that national identity can create and strengthen solidarity among citizens [20, p. 86], helps unite people despite their conflicting beliefs and interests [4, p. 167].

National identity appears as a consolidating force that reduces ethnic conflicts [18, p. 82].

Civic identity appears as a perception of one's role in political and civic life. Civic identity as a special type of community identity is the identification of oneself with the community of citizens of the nation-state formation and becomes an essential factor of civic activity.

Scientists J. Youniss, J. McLellan, M. Yates connect civic identity with a sense of solidarity, social responsibility, support for the well-being of the community of citizens [21, c. 627].

In our empirical study on a sample of Ukrainian refugee women, we found direct significant clearly expressed correlations of psychological

Table 1

Characteristics of research participants

Characteristics of the sample		Young age (number of people)	Average age (number of people)
Sex	Women	89	77
	Men	0	0
Nationality	Ukrainian	89	77
Region of permanent residence before the war	West	16	19
	Center	17	20
	South	25	17
	East	31	21
Main occupation	Worker (industry, agriculture)	18	12
	Employee	12	7
	Specialist	11	9
	Individual employment	16	11
	Entrepreneur, farmer	8	5
	Housewife	14	12
	Retired	0	7
	Student	4	0
	Unemployed	6	14
Confession of faith/ religion	Available	42	36
	None	47	41

Table 2

Psychological resilience: multiple regression analysis (n = 166)

Model	Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	t	Level of significance
	B	Standard error	Beta		
(Constant)	-6,012	1,574		-3,820	0,000
National identity	0,100	0,018	0,378	5,548	0,000
Civic identity	0,093	0,019	0,335	4,917	0,000

R = 0,592; R2 = 0,350; Adjusted R2 = 0,342; F = 43,870; Sig. = 0,000

resilience with patriotism (according to the correlation coefficient of Spearman 0,472 at the level of significance $p < 0,001$) and active civic position (according to the correlation coefficient of Spearman 0,585 at the level of significance $p < 0,001$).

In separate empirical studies [7, p. 1036; 13, p. 179], various aspects of the connection between coping and identity have been revealed.

Foreign scientist M. Parmak notes that national resilience is the most general level of psychological resilience, which is closely related to a common vision and values in society at the level of the nation [16, p. 67]. National resilience characterizes the ability to maintain the national social structure and the nation's cohesion in the face of threats.

Resilience at the national level also involves society's ability to withstand adversity in various spheres of life through the process of adaptation and implementation of certain changes dictated by an external threat, without harming the basic values and institutions of society.

The defining characteristic of an elastic system is the preservation of identity [19].

According to G. Breakwell and his colleagues, a person's resilience to stressful or threatening circumstances depends on identity [3, p. 171]. Identity elasticity is defined as a relatively stable self-schema based on self-esteem, self-efficacy, positive identity and continuity [3, p. 168]. Self-esteem refers to a person's subjective assessment of their own worth. Identity resilience refers to the degree to which:

- 1) a person has such an identity structure that facilitates adaptive coping with a situation associated with a threat or uncertainty;
- 2) the configuration of a person's identity is able to absorb changes, while maintaining its subjective meaning and value for this person;
- 3) a person considers himself capable of coping with a threat or uncertainty without irreversible negative consequences for identity [3, p. 174].

S. Kimhi, M. Goroshit, Y. Eshel consider national resilience as the resilience and strength of society in a variety of areas [11, p. 638].

The concept of «national resilience» reveals the various ways a society uses to maintain its strength in situations of extreme hardship [1, p. 86; 15, p. 286].

National resilience is closely related to trust in government, patriotism, optimism, and social integration [11, p. 638]. Citizens' love of country reflects their willingness to make sacrifices for the sake of the country [5, p. 509].

D. Walker and colleagues define resilience as the ability of a system to reorganize in adverse conditions in order to preserve functions, structure, identity, and feedback [19].

The development of psychological resilience should be carried out in the context of both an individual and a family, close circle of communication, community and society.

Conclusions from the conducted research.

Among Ukrainian citizens who have received temporary protection in EU countries, national and civic identity contribute to the growth of psychological resilience.

Among Ukrainian citizens who received temporary protection in the EU countries, direct significant clearly expressed correlations of psychological resilience with patriotism, an active civic position were found.

We see the perspective of the research in the further theoretical and empirical study of the features of community identities as factors of psychological resilience of Ukrainian refugee women.

BIBLIOGRAPHY:

1. Amit K., Fleischer N. Between resilience and social capital. N. Friedland, A. Arian, A. Kirschbaum, A. Karin, N. Fleischer. *The concept of social resilience*. Haifa: The Technion: Samuel Neaman Institute, 2005. P. 83–107.
2. Bonanno G. A. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2007. Vol. 75. № 5. P. 671–682.
3. Breakwell M., Fino E., Jaspal R. The identity resilience index: Development and validation in two UK samples. *Identity: An International Journal of Theory and Research*. 2021. Vol. 22. № 2. P. 166–182.
4. Calhoun C. Nationalism and cultures of democracy. *Public Culture*. 2007. Vol. 19. № 1. P. 151–173.
5. Canetti D., Waismel-Manor I., Cohen N., & Rapaport C. What Does National Resilience Mean in a Democracy? Evidence from the United States and Israel. *Armed Forces & Society*. 2014. Vol. 40. № 3. P. 504–520.
6. Doerfel M. L., Chewning L. V., Lai C-H. The evolution of networks and the resilience of interorganizational relationships after disaster. *Communication Monographs*. 2013. Vol. 80. № 4. P. 533–559.
7. Fernandes-Jesus M., Lima M. L., & Sabucedo J.-M. Changing identities to change the world: Identity motives in lifestyle politics and its link to collective action. *Political Psychology*. 2018. Vol. 39. № 5. P. 1031–1047.
8. Fisher D. M., Ragsdale J. M., & Fisher E. C. The importance of definitional and temporal issues in the study of resilience. *Applied Psychology*. 2019. Vol. 68. № 4. P. 583–620.
9. Jntema R. C., Ybema J. F., Burger Y. D., & Schaufeli W. B. Building resilience resources during organizational change: A longitudinal quasi-experimental field study. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2021. Vol. 73. № 4. P. 302–324.
10. Jacelon C. S. The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*. 1997. Vol. 25. № 1. P. 123–129.
11. Kimhi S., Goroshit M., & Eshel Y. Demographic variables as antecedents of Israeli community and national resilience. *Journal of Community Psychology*. 2013. Vol. 41. № 5. P. 631–643.
12. Kossek E. E., & Perrigino M. B. Resilience: A review using a grounded integrated occupational approach. *The Academy of Management Annals*. 2016. Vol. 10. № 1. P. 729–797.
13. Leitch C. M., Harrison R. T. Identity, identity formation and identity work in entrepreneurship: conceptual developments and empirical applications. *Entrepreneurship & Regional Development, Taylor & Francis Journals*. 2016. Vol. 28. № 3. P. 177–190.
14. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85. P. 6–20.
15. Obrist B., Pfeiffer C., Henley R. Multi-layered social resilience: A new approach in mitigation research. *Progress in Development Studies*. 2010. Vol. 10. № 4. P. 283–293.
16. Parmak M. National resilience in multinational societies. D. Ajdukovic, S. Kimhi, M. Lahad. *Resiliency: Enhancing coping with crisis and terrorism*. Netherlands: IOS Press, 2015. P. 66–70.
17. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. *Journal of Nursing and Care*. 2016. Vol. 5. № 4. Article e353.
18. Transue J. E. Identity salience, identity acceptance, and racial policy attitudes: American national identity as a uniting force. *American Journal of Political Science*. 2007. Vol. 51. P. 78–91.
19. Walker B. H., Holling C. S., Carpenter S. R., Kinzig A. Resilience, adaptability and transformability in social-ecological systems. *Ecology and Society*. 2004. Vol. 9. № 2. Article e5.
20. Windari T. National Identity Attachment and Its Variables. *Journal of International Women's Studies*. 2021. Vol. 22. № 3. P. 81–95.
21. Youniss J., McLellan J. A., & Yates M. What we know about engendering civic identity. *American Behavioral Scientist*. 1997. Vol. 40. № 5. P. 620–631.

ЯВИЩЕ АДАПТАЦІЇ У СОЦІАЛЬНОМУ КОНТЕКСТІ

THE PHENOMENON OF ADAPTATION IN THE SOCIAL CONTEXT

У статті виокремлюється проблематика явища адаптації та залученості адаптації до соціального контексту. Розглядається специфіка адаптації як механізму, який окреслюється в межах суспільного елементу. Наголошується на тому, що явище залученості адаптації у контексті соціального прояву виявляється в межах залежності соціального середовища, яке знаходиться в межах стабільного або нестабільного залучення, що дає змогу виокремлювати репрезентацію усталеного варіанту нормативної поведінки. Акцентується увага на тому, що прояв залучення кризового суспільства може виокремлювати явище девіації та дезадаптивного залучення в межах соціального середовища. Наголошується на тому, що проблематика дезадаптації в межах суспільства та виокремлення його явища залежать в багатьох аспектах від урахування соціального середовища та його залученості до стабільності суспільних процесів, які дають змогу репрезентувати усталену соціально нормативну поведінку. Акцентується на тому, що соціальне залучення має враховувати специфіку в межах суспільної структури та проблематики девіантного співвідношення, оскільки сама специфіка залучення суспільства є динамічною структурою, що виявляє специфіку виокремлення як одного з елементів розвитку в цілому, так і власне в межах загального середовища і його репрезентацію впливу на індивіда в межах існуючої групи. Проводиться виявлення того, що адаптація як механізм за своїм проявом є елементом, який виокремлюється в межах міждисциплінарного залучення. Виявляється специфіка явища соціалізації в межах контексту проблеми адаптації у соціальному середовищі. Наголошується на тому, що явище соціальної адаптації за своєю суттю виступає у межах процесу активного пристосування особистості до соціального середовища, а саме до його умов, у межах якого відбувається залученість до соціально усталеної поведінки в межах конкретного середовища.

Ключові слова: адаптація, соціальна невизначеність, соціальне середовище, інтерак-

ція, соціальне середовище, соціально-психологічна адаптованість.

The article highlights the problems of the phenomenon of adaptation and the involvement of adaptation in the social context. The article also examines the specifics of adaptation as a mechanism that is defined within the social element. It is emphasised that the phenomenon of adaptation involvement in the context of social manifestation is manifested within the dependence of the social environment, which is within the limits of stable or unstable involvement, which allows us to distinguish the representation of an established version of normative behaviour. The attention is focused on the fact that the manifestation of the involvement of a crisis society can distinguish the phenomenon of deviation and maladaptive involvement within the social environment. It is emphasized that the problem of maladaptation within society and the identification of its phenomenon depends in many aspects on the social environment and its involvement in the stability of social processes that allow representing the established socially normative behaviour. It is emphasised that social engagement should take into account the specifics of the social structure and the problem of deviant correlation, since the very specifics of social engagement is a dynamic structure that reveals the specifics of the allocation of one of the elements of development in general and within the general environment and its representation of the impact on the individual within the existing group. It is revealed that adaptation as a mechanism is an element that is distinguished within the framework of interdisciplinary involvement. The specificity of the phenomenon of socialisation within the context of the problem of adaptation in the social environment is revealed. It is emphasised that the phenomenon of social adaptation inherently acts within the process of active adaptation of the individual to the social environment, namely to its conditions, within which there is involvement in socially established behaviour within a particular environment.

Key words: adaptation, social uncertainty, social environment, interaction, social environment, socio-psychological adaptability.

УДК 159.9

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.38)

2024.64.38

Ходотаєв А.А.

аспірант факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Кононенко А.О.

д.психол.н., професор,
факультет психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Вступ. Проблематика адаптації за своїм спектром є явищем міждисциплінарним, оскільки дає змогу виокремлювати специфіку протікання цього процесу в межах багатьох процесів, та одним з актуальних елементів у цьому аспекті є спектр явища адаптації в межах соціального контексту. Варто зазначити, що сама проблематика адаптації в літературі є дослідженою, але в багатьох аспектах виникають прогалини в контексті співвідношення явища соціальної адаптації у контексті кризового залучення суспільного елементу, що дає змогу виокремлювати репрезентацію усталеного нормативного залучення в межах окремого суспільства.

Також у цьому контексті виокремлюється проблематика вияву специфіки між різницями процесів:

1) Адаптації (в межах соціального залучення).
2) Соціалізації.

Між ними виокремлюється явище загального залучення, яке виокремлюється у специфіці соціального контексту, що має характеризуватись аспектами сприйняття нормативного залучення в межах усталеного суспільства, що дає змогу особистості функціонувати в межах окремого середовища. Як наслідок, специфіка кризового залучення у контексті соціальних груп дає змогу виокремити специфіку проти-

кання явища залучення адаптації та дезадаптації. І в цьому контексті важливим залишається специфіка вияву особливостей явища адаптації в межах соціального середовища.

Тут також можна виявити, що проблематика важкості адаптації особистості в межах суспільного елемента виявляє у своєму контексті проблему девіації. І проблематика залучення девіації як такої у своєму контексті є досить актуальною проблематикою, оскільки дає змогу виявити специфіку прояву положення сучасного соціального середовища та його кризовий елемент як такий.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі проблематики адаптації та виявленні специфіки процесу у соціальному середовищі.

Основна частина. Проблематика адаптації як такої є тим явищем, яке відрізняється специфікою міждисциплінарного залучення як такого, та одним із його актуальних проявів є окреслення соціального залучення адаптації. Соціальна адаптація як процес характеризується тим, що передбачає пристосування індивіда до залучення у соціальне середовище, що може виражатися через специфіку окремих груп та соціальних інституцій як таких. І в цьому контексті соціальна адаптація актуалізує проблематику залученості до соціальної групи та її явища репрезентації усталеної нормативної поведінки, що дає їй змогу існувати в межах окремого середовища [1, с. 20–21; 10, с. 55–66].

Однією з характерологічних ознак протікання явища соціальної адаптації є активна залученість особистості до процесів, що протікають навколо, та в цьому контексті відбувається залученість до явища соціально-нормативного контексту в межах певного суспільства. Тобто можна сказати, що в межах залученості до соціального середовища актуалізується активність суб'єкта в межах певного середовища під час залученості до суспільного процесу [1, с. 20–21]. У межах цього аспекту актуалізують ще одну специфіку, а саме виокремлення того, що серед специфічного залучення соціальної адаптації виявляють активну участь свідомості, що потім виявляє специфіку прояву та впливу професійного залучення в межах суспільного елемента, що також дає змогу виявляти специфіку залученості до соціальних умов [1, с. 21].

Одним із ключових аспектів є виокремлення проблематики специфіки залучення стабільності процесів ширше в контексті соціального залучення. Так, тут можна виокремити, що в контексті становлення стабільного елемента соціального середовища виокремлюється елемент масового загалу, що виокремлюється через призму соціальних, економічних та політичних залучень як компонент залучення до суспільного елемента [10, с. 62].

Також у цьому контексті можна окреслити ще одну специфіку адаптації в межах соціального елемента як такого, а саме специфіку залученості соціального середовища та явища репрезентації усталених соціальних норм. Так, можна виявити, що специфіка залученості особистості до соціального середовища виокремлюється в межах структури суспільних та міжособистісних відносин, що впливає на контекст залучення особистості до соціального середовища та можливості сприймати й репрезентувати усталені соціальні норми [8, с. 130].

У контексті виявлення самої специфіки адаптації у межах соціального залучення виокремлюють, як правило, залучення явища соціалізації. У межах цього явища можна окреслити те, що соціалізація у цьому аспекті ширше визначається як елемент, який виявляє специфіку прямого процесу і результату включення індивіду у систему суспільної взаємодії через явище прямого засвоєння досвіду нормативного залучення в межах усталеного суспільства [6, с. 100]. У багатьох аспектах можна визначити, що специфікою залучення людини до адаптації в межах певного суспільства можна визначити явище репрезентації макросоціальних структур, що переважно окреслюється в явищі утримання усталеної нормативної поведінки [10, с. 60].

У контексті соціального залучення часто виокремлюють елемент явища соціалізації, яка відбувається як у мікросоціальному, так і у макросоціальному середовищі [11, с. 72–73].

Хоча у цьому контексті варто відзначити, що в літературі можна зустріти співвідношення явища соціалізації та контексту адаптації у межах суспільного елемента як такого [6, с. 100]. Варто наголосити на тому, що специфіка урахування явищ порівняння контексту соціалізації та адаптації в межах соціального середовища окреслюється на специфіці засвоєння соціального досвіду особистістю та залученням цього аспекту до контексту суспільних взаємовідносин, що виокремлюється у контексті загальної діяльності середовища [6, с. 100].

Також можна зустріти вияв того, що соціалізацію як процес розглядають як аспект складового елемента адаптації у межах залучення до суспільного середовища, оскільки у цьому контексті це може бути пов'язано з виявом соціального досвіду та включенням особистості до системи суспільних відносин [6, с. 100–101].

Тому в цьому контексті варто окремо виявити специфіку соціалізації, а саме явище соціалізації можна окреслити як процес активного та пасивного залучення індивіда до суспільних процесів із метою набуття ним усталених цінностей у межах нормативного залучення на рівні мікросоціальному та макросоціальному,

що дає йому змогу існувати в межах соціального середовища [9, с. 61].

Варто також окремо наголосити, що в контексті явища адаптації та залучення до соціального елементу виокремлюють специфіку, яка також виокремлюється в контексті адаптаційного явища, а саме дезадаптацію. Дезадаптацію у соціальному контексті окреслюють як явище порушення активного пристосування особистості до умов наявного соціального середовища [11, с. 73]. У цьому контексті також відзначають, що явище дезадаптації у межах суспільного середовища виокремлює специфіку входження до відповідної соціальної ситуації [11, с. 73].

У межах цього аспекту також виокремлюють специфіку явища інтеграції особистості, що виявляється як неможливість репрезентації усталеним нормативним варіантам поведінки в межах соціального середовища, що може також бути викликано специфікою явища стабільності та нестабільності суспільства, у межах якого знаходиться особистість [11, с. 73].

Висновки. Можна зазначити, що явище адаптації у межах соціального контексту як такого є за своєю суттю необхідною умовою існування в межах суспільства. Також варто наголосити, що значну частину аспекту залучення проблематики адаптації особистості в межах суспільного елемента окреслюють як явище залучення в межах середовища та його стабільності й кризового елемента.

І тут варто акцентувати увагу, що в літературі досить часто за своїм виокремленням порівнюють елементи адаптації у межах соціального контексту та проблематики соціалізації особистості.

У контексті виявлення проблематики залучення особистості до соціального середовища можна виявити специфіку становлення девіації як на індивідуальному рівні, так і в межах окремих груп, що за своєю суттю пов'язано із суттю кризового залучення та проблематикою адаптаційного явища окремого індивіда.

І в контексті аналізу цієї проблематики можна виокремити специфіку вияву девіації, оскільки сама проблематика неможливості вияву засвоєння нормативної поведінки в суспільстві виявляє у собі проблематику:

- 1) Асоціалізації.
- 2) Дезадаптації.

Що виявляє у собі проблему в межах відтворення соціально-нормативного явища у конкретному суспільстві, що може у собі виокремлювати проблематику становлення асоціальних груп та ширшого становлення кризового залучення в межах суспільного середовища як такого.

І в цьому контексті виявлення проблеми актуальності адаптаційного залучення особи-

стості в межах соціального середовища виявляється специфікою явища соціальної норми та кризового елемента (соціально-економічні проблеми, політична нестабільність та ін.), що виокремлює проблему становлення адаптації у соціальному середовищі як такому.

Таким чином, можна наголосити на тому, що за своєю суттю проблематика адаптації у своєму аспекті є досить вагомою проблемою, також в межах врахування соціального середовища. Адаптація в соціальному середовищі є тим проявом, який дає змогу виявити можливість індивіда власне існувати в межах окремого суспільства, а точніше в межах його соціальних процесів. У цьому контексті ще раз варто наголосити на тому, що за своєю суттю соціальна адаптація як процес виокремлюється з явищем соціальної нормативності, оскільки виокремлює активне залучення до соціальних процесів, що допомагає особистості відтворювати усталені соціальні норми.

Також варто зазначити, що дослідження цієї проблематики дає змогу краще виокремити специфіку становлення процесів:

- 1) Адаптації.
- 2) Соціалізації.

І у своєму контексті може мати вагомий внесок під час вияву та дослідження явища ресоціалізації як такої, оскільки це також дає змогу залучити більше можливостей у сфері розроблення соціальних програм та виявити ширше залучення інтеграції особистості до суспільних процесів у межах кризових залучень особистості як такої. Залучення такого явища дає змогу краще зрозуміти специфіку вияву девіації (у межах суспільного залучення) та виявити ризики соціальної дезадаптації, що може призводити до конфліктів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андросович К.А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3. С. 20–24.
2. Блажківський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 1. С. 233–242.
3. Гарасимів Т.З. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини: філософсько-правовий вимір : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 420 с.
4. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2004. Т. 6. Вип. 8. С. 234.
5. Дідух М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. Т. 25. № 2. С. 61–68.
6. Козубовська І., Шикітка Г. Наукові підходи до розуміння термінів «адаптація» і «соціалізація» особистості. *Педагогічні інновації у фаховій освіті*. 2019. Вип. 10.

7. Киричук В.О. Розвиток та соціалізація особистості у сучасному суспільстві. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 11. С. 22–26.
8. Мельничук М. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2016. № 53. С. 126–134.
9. Москаленко В.В. Соціалізація особистості : монографія. Київ : Фенікс, 2013.
10. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві. *Психологія і суспільство*. 2003. № 2. С. 55–66.
11. Орбан-Лембрик Л. Залежність поведінки особистості від впливу проблемного соціуму. *Психологія і суспільство*. 2004. № 1. С. 71–82.
12. Поспелова І., Косьянова О., Клосс Г. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. *Наука і освіта*. 2023. № 2. С. 110–119.
13. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навчальний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
14. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.
15. Тюття Л.Т., Іванова І.Б. Соціальна робота (теорія і практика) : навчальний посібник. Київ : ВМУРОЛ «Україна», 2004. С. 185–191.

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

НЕВРОТИЧНІ РОЗЛАДИ КРИЗЬ ПРИЗМУ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ NEUROTIC DISORDERS THROUGH THE PRISM OF TRANSACTIONAL ANALYSIS

У статті розглянуто невротичні розлади кризь призму транзактного аналізу, досліджуючи взаємодію між его-станами, роль життєвих сценаріїв та психологічних ігор у розвитку цих розладів. Визначено актуальність дослідження, проведено аналіз попередніх досліджень згідно із заявленою темою. Подано визначення невротичних розладів, які запропоновані сучасними українськими науковцями. Виділено причини виникнення невротичних розладів. Зокрема, виділено такі причини, як соціальні, біохімічні, наявність психологічних травм, стан фізичного здоров'я, особистісні характеристики особистості. Більш детально розглянуто саме характеристики особистостей, схильних до невротичних розладів. Наведено основні аспекти того, як представники транзактного аналізу підходять до розуміння невротичних розладів. Розглянуто причини виникнення невротичних розладів кризь призму транзактного аналізу. Зокрема, показано, як впливають его-стани, життєві сценарії та психологічні ігри, які грають люди, на виникнення невротичних розладів. Зупинено увагу на особливостях використання транзактного аналізу в роботі з невротичними особистостями. Першочергово, виділено критерії транзактно-аналітичної діагностики, а саме: неблагополучну основну життєву позицію; характерні сценарні послання; дисгармонію структурно-функціональної організації особистості; наявність забобонів та ілюзій; непродуктивне структурування часу; невротичний профіль погляджувань; сценарій невдач. Виділено основну мету та кінцеві завдання терапії у транзактному аналізі. Охарактеризовано основні техніки транзактного аналізу в роботі з невротичними особистостями (деконтамінація, рекатексис, прояснення і переорієнтація). Описано сутність «погляджування» та «ударів» із погляду транзактного аналізу. Виділено типи погляджувань, які використовуються у транзактному аналізі. Звернено увагу на важливість укладання контракту між терапевтом та клієнтом із невротичним розладом.

Ключові слова: невротичний розлад, транзактний аналіз, его-стан, Дитина, Батько,

Дорослий, життєвий сценарій, психологічні ігри, погляджування, контракт.

The article examines neurotic disorders through the prism of transactional analysis, exploring the interaction between ego states, the role of life scenarios and psychological games in the development of these disorders. The relevance of the study is determined, and an analysis of previous studies on the stated topic is carried out. The definitions of neurotic disorders proposed by contemporary Ukrainian scientists are presented. The causes of neurotic disorders are highlighted. In particular, such causes as social, biochemical, psychological trauma, physical health, and personal characteristics of the individual are highlighted. The characteristics of individuals prone to neurotic disorders are considered in more detail. The main aspects of how representatives of transactional analysis approach the understanding of neurotic disorders are presented. The causes of neurotic disorders are considered through the prism of transactional analysis. In particular, it is shown how ego states, life scenarios, and psychological games played by people influence the emergence of neurotic disorders. Attention is paid to the peculiarities of using transactional analysis in working with neurotic individuals. First of all, the criteria for transactional analytic diagnosis are highlighted, namely: an unfavorable basic life position; characteristic scripted messages; disharmony of the structural and functional organization of the personality; the presence of prejudices and illusions; unproductive time structuring; neurotic stroking profile; and the loser scenario. The main goal and ultimate objectives of therapy in transactional analysis are highlighted. The main techniques of transactional analysis in working with neurotic individuals (decontamination, recathexis, clarification and reorientation) are characterized. The essence of stroking and hitting from the point of view of transactional analysis is described. The types of strokes used in transactional analysis are highlighted. Attention is drawn to the importance of concluding a contract between a therapist and a client with a neurotic disorder.

Key words: neurotic disorder, transactional analysis, ego state, Child, Parent, Adult, life scenario, psychological games, stroking, contract.

УДК 159.964.2:159.9.072.43
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.39>

Вінс В.А.

к.психол.н., доцент,
завідувачка кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
у Переяславі

Бондарчук А.Г.

к.мед.н.,
доцент кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
у Переяславі

Вступ. Невротичні розлади є однією з найпоширеніших форм психічних захворювань, що суттєво впливають на якість життя мільйонів людей у всьому світі. Ці розлади характеризуються хронічними симптомами тривоги, депресії, іпохондрії та іншими психічними проявами, які можуть значно ускладнювати повсякденне функціонування.

Особливо гостро питання профілактики та подолання невротичних розладів постало в нашій державі, громадяни якої чи не щодня стикаються з численними викликами, пов'язаними з війною.

Спроби цілісного осмислення структурних компонентів особистості, конфлікт між якими може викликати невротичний стан, прово-

дилися багатьма психологами. При цьому найбільш успішним у зрозумілому і простому аналізі сутності его-станів залишається транзактний аналіз, запропонований Е. Берном, з опорою на класичний психоаналіз. Підхід пропонує унікальну модель особистості, засновану на концепціях его-станів (Дитина, Батько, Дорослий), життєвих сценаріїв та ігор, що граються в міжособистісних взаємодіях. Цей підхід дає змогу не лише діагностувати проблемні патерни поведінки, а й активно працювати над їх зміною шляхом усвідомлення і реінтеграції різних аспектів особистості.

Саме із цих міркувань і вважаємо за доцільне розглянути сутність, причини виникнення та методи подолання невротичних розладів крізь призму транзактного аналізу.

Аналіз попередніх досліджень. Психологічні особливості діагностування невротичних розладів цікавили відомих зарубіжних науковців: З. Фрейда, А. Адлера, К. Роджерса, К. Хорні та ін., а також українських дослідників, серед яких – О. Басюк, О. Казаннікова, А. Карачевський, В. Кардаш, В. Корнієнко, Ю. Крамар, О. Мазяр, Л. Терещенко та ін.

Дослідженням можливостей використання транзактного аналізу під час подолання невротичних та інших неспсихотичних розладів займаються П. Горностай, Т. Гриценко, С. Максименко, Н. Марута, Л. Матвієць, О. Осика, Н. Циро, Я. Ягнюк та ін. Водночас, як видається, можливості транзактного аналізу в роботі з невротичними особистостями вивчено недостатньо і потребують подальших наукових розвідок.

Мета дослідження. Метою статті стало узагальнити бачення невротичних розладів крізь призму транзактного аналізу та його можливості у їх подоланні.

Виклад основного матеріалу. Н. Циро та Ю. Кирилук розуміють невротичний розлад як психогенний, переважно конфліктогенний нервово-психічний розлад, що виникає у результаті порушення особливо значущих життєвих відносин людини і виявляється розладом нервово-вегетативних функцій, у зв'язку з чим переважає соматична симптоматика [11].

Невротичний розлад у дослідженні Л. Матвієць, М. Сельської розглядається як «універсальна реакція організму на будь-який стан, що загрожує виснаженням енергетичних процесів» [6].

Невротичні розлади – це психічні захворювання, нервово-психогенні стани, які виникають унаслідок невирішеного невротичного конфлікту.

Провідною причиною розвитку та формування невротичних розладів, на переконання більшості сучасних науковців, є складність взаємодії багатьох чинників соціального життя людини [10]. Так, О. Казаннікова вка-

зує, що невротичний розлад виникає унаслідок порушення важливих життєвих відносин людини і проявляється у специфічних клінічних феноменах за відсутності психотичних явищ [3, с. 74].

Серед причин виникнення невротичних розладів Н. Циро та Ю. Кирилук називають, насамперед, зростання кількості стресів і негативних впливів соціального середовища на людей. Зокрема, дослідниці вказують на збільшення впливів на організм людини несприятливих соціально-побутових чинників, значне інформаційне перенавантаження і хронічну перевтому, загальне зменшення фізичної активності тощо [11].

Звичайно, не можуть не впливати на виникнення невротичних розладів і нездорові стосунки в родині, зокрема, конфлікти, надмірна критика або нестача підтримки, батьківська депривація та інші негативні впливи, що часто призводить до неадекватної самооцінки, невміння самоствердитися в групі, правильно будувати свої відносини з дорослими й однолітками [10].

Іншими словами, на сучасному етапі досліджень невротичних розладів доведеним є міцний зв'язок їх виникнення із соціальними умовами, впливом суспільного середовища, особливостями міжособистісної взаємодії з оточуючими тощо. Однак варто зазначити, що це не єдина група чинників, яка визначає виникнення невротичних розладів. Так, впливають також і такі чинники:

1. Біохімічні – порушення в обміні нейромедіаторів, таких як серотонін, дофамін та норадреналін, які впливають на настрій і поведінку.

2. Фізичне здоров'я – хронічні захворювання або серйозні фізичні вади можуть впливати на психічний стан і сприяти розвитку невротичних розладів.

3. Психологічні травми – переживання травматичних подій, особливо в дитинстві, може залишити глибокий слід у психіці і стати основою для розвитку невротичних розладів. Тобто чим більш уразлива нервова система, тим більше схильна («невропатизована, психопатизована») особистість. За В. Кротенко, Н. Бабенко, у виникненні невротичних розладів беруть участь такі психічні травми дитинства: утрата батьків, хвороба батьків, тривала розлука з ними, конфлікти між близькими людьми тощо [5, с. 286].

4. Особистісні характеристики особистості. Серед таких характеристик першочергово варто виділити такі:

– особливості вольової сфери (рішучість, активність, схильність до навіювання, цілеспрямованість);

– особливості емоційної сфери (сенситивність, лабільність, тривожність, значна тривалість емоцій);

– ступінь емоційного контролю (імпульсивність, нездатність регулювати свої емоції);

– комунікативні особливості, несформованість навичок взаємодії (довірливість, відвертість, товариськість, потреба у контактах, агресивність);

– здатність особистості до адаптації, компенсаторні психологічні механізми (фрустраційна толерантність, уникання конфліктів).

Якщо ж удалося до розуміння та причин виникнення невротичних розладів, які виділяються у теорії транзактного аналізу, то розглядаються вони, першочергово, через концепції его-станів, життєвих сценаріїв та ігор, які люди грають. Нижче наведено основні аспекти того, як представники транзактного аналізу підходять до розуміння невротичних розладів:

1. Его-стани. У транзактному аналізі особистість розглядається як сукупність трьох его-станів: Дитина, Батько і Дорослий. Дитина відображає емоції, спогади і реакції з дитинства. Батько визначає правила, норми і установки, які частіше за все засвоюються від батьків та інших авторитетних фігур. Дорослий зосереджується на раціональному мисленні й обробці інформації. Отже, невротичні розлади можуть виникати через дисфункціональну взаємодію між цими его-станами. Наприклад, надмірно критичний Батько може постійно засуджувати Дитину, викликаючи почуття вини і тривоги. На думку Е. Берна, деякі люди не можуть упоратися навіть із незначними труднощами, що відбувається через надмірно суворий контроль Батька, недостатню здатність зберігати енергію й концентрацію сприйняття, особливо за несприятливих зовнішніх обставин [2].

2. Життєві сценарії. Люди часто живуть за сценаріями, які були закладені в дитинстві. Ці сценарії включають несвідомі плани і переконання про те, як має розвиватися їхнє життя. Невротичні розлади можуть бути результатом негативних сценаріїв, які обмежують можливості людини й призводять до повторення деструктивних моделей поведінки. Так, Е. Берн уважав, що дитина схильна до наслідування поведінки батьків, а тому у разі зіткнення, наприклад, зі стресом буде використовувати засвоєну батьківську поведінку. За умов невротичного реагування батьків на стрес дитина, ймовірніше за все, буде використовувати такі ж невротичні реакції на події оточуючого світу [2]. Також важливими і досить поширеними в ТА-підході стали уявлення про позиції «я Ок», «я не Ок», «ти Ок» та «ти не Ок», які визначають вибір ігор та життєвих сценаріїв, які впливають на важливі вибори людини [5].

3. Психологічні ігри. У транзактному аналізі ігри – це несвідомі маніпулятивні взаємодії, які люди використовують для підтвердження своїх сценаріїв і его-станів. Ігри часто закінчуються

негативними почуттями, такими як розчарування або провина. Постійне залучення до ігор може сприяти розвитку невротичних розладів.

Важливим чинником виникнення невротичного розладу, на переконання засновника транзакційного аналізу, є кількість накопичених справ із дитинства. Чим більша їх кількість, тим імовірнішим та суворішим є розлад у дорослому віці. За Е. Берном, «людина з невеликими емоційними переживаннями, які вона винесла з раннього дитинства, у подальшому може витримати, не зриваючись, значно більше напруження, ніж людина з низкою невіршених дитячих проблем (травм)» [3].

Зважаючи на основні положення транзактного аналізу щодо сутності та причин виникнення невротичних розладів, вважаємо за доцільне зупинитися на особливостях його використання у роботі з невротичними особистостями.

На переконання О. Басова, застосування методу транзактного аналізу в психотерапевтичній роботі з людьми, які мають невротичні розлади, дає змогу виділити основні критерії транзактно-аналітичної діагностики:

– неблагополучну основну життєву позицію;

– характерні сценарні послання;

– дисгармонію структурно-функціональної організації особистості;

– наявність забобонів та ілюзій;

– непродуктивне структурування часу;

– невротичний профіль погляджувань;

– сценарій невдах [1].

Виходячи із цього, головною метою терапії у транзактному аналізі є орієнтування на зміну особистості, при цьому усвідомлення проблем є інструментом зміни особистості. Рух починається з прийняття рішення про зміну, а потім активного процесу її реалізації.

Е. Берн стверджував, що метою транзактного аналізу є встановлення «найбільш відкритих і справжніх взаємодій між емоційними та інтелектуальними компонентами особистості» [2]. Коли відбувається гармонізація емоційних та інтелектуальних компонентів, особистість здатна використати як свої емоції, так і інтелект, завдяки чому може більше довіряти собі, думати про себе, приймати самостійні рішення та відкрито висловлювати свої почуття [4].

Загалом у транзактному аналізі кінцевими завданнями спільної роботи психолога й клієнта є досягнення позитивних змін особистості, а саме:

– здатність відповідати за себе й своє життя;

– здатність до спонтанного реагування на стресові ситуації, що допомагає справлятися зі стресом, а також успішно вирішувати проблеми;

– здатність до відкритих і щирих стосунків як з іншими людьми, так і із самим собою [8].

Частіше за все відбувається це внаслідок реінтеграції его-станів, що передбачає виявлення і вирішення конфліктів між Дитиною, Батьком і Дорослим, а також зміцнення Дорослого его-стану для більш раціональної і здорової взаємодії з іншими. Відбувається це через очищення, або деконтамінацію, рекатексис, прояснення і переорієнтацію. Деконтамінація (очищення) означає виявлення его-станів в їх чистому вигляді і, відповідно, визначення структури особистості. Рекатексис – це спонукання до переживання різних его-станів. Прояснення означає досягнення особистістю контролю над поведінкою з боку свого «Дорослого», яка перешкоджає мимовільному сповзанню в стан Батька або Дитини. Переорієнтація полягає у зміні життєвого сценарію і сприйняття життя клієнтом, яке дасть йому змогу вважати, що і з ним та іншими переважно все добре [10].

Переконані, що після того, як особистість повернулася до его-стану Дорослого і зрозуміла, як краще вирішувати проблему, що викликала невротичний розлад, у неї самої інтуїтивно виникне потреба навчитися більш продуктивній поведінці та попередженню виникнення таких ситуацій у майбутньому.

До ключових ідей методу транзактного аналізу також належать поняття «погладжування» й «удар», що розуміються як взаємодії, спрямовані на передачу позитивних або негативних почуттів. Кожна людина має потребу в погладжуваннях, особливо цю потребу відчують діти і підлітки, люди похилого віку. І чим менше фізичних погладжувань отримує людина, тим більше вона потребує психологічних погладжувань, що з віком стають більш диференційованими. Спостерігається й зворотний зв'язок: чим більше позитивних погладжувань приймає людина, тим менше вона віддає ударів іншим, і чим більше людині дістається ударів, тим менше вона віддає погладжувань до інших [7, с. 567].

За ствердженням Е. Берна, погладжування можуть бути:

- позитивними: «Ви така мила й лагідна», «Ви мені симпатичні»;
- негативними: «Ти мені неприємний», «Ти погано говориш про достойних людей»;
- умовними (зачіпають сферу діяльності і підкреслюють результат): «Ви добре це зробили», «Ти б мені більше подобався, якби...»;
- безумовними (пов'язані з тим, ким насправді є людина): «Ви гарний фахівець», «Я приймаю тебе таким, який ти є»;
- фальшивими (зовні вони виглядають як позитивні, але насправді виявляються ударами): «Ви розумієте, що я вам говорю, хоча ви й виглядаєте недалекою людиною», «Вам дуже

личить цей костюм на відміну від попередніх, які висіли на Вас мішками» [2].

У транзактному аналізі процес терапії часто включає встановлення контрактів або угод між терапевтом і клієнтом. Ці угоди допомагають клієнту усвідомити свої сценарії та ігри, а також змінити деструктивні моделі поведінки. За даними Н. Козлова, звичайна практика у сучасному транзактному аналізі – укладання договору з клієнтом, де обговорюються умови, ціль та шлях психотерапевтичного процесу, зокрема вимоги до клієнта, які той зобов'язується виконувати. Зумовлено його укладання тим, що головною метою транзактного аналізу є досягнення автономії особистості клієнта, його здатності визначати власну долю, брати відповідальність за свої вчинки та почуття [5].

Отже, транзактний аналіз пропонує структурований підхід до розуміння і лікування невротичних розладів, орієнтуючись на зміну несвідомих сценаріїв та ігор, а також на покращення взаємодії між різними аспектами особистості.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, дослідження невротичних розладів через призму транзактного аналізу дає змогу глибше зрозуміти механізми їх виникнення та розвитку. Він надає цінні інструменти для розуміння і лікування невротичних розладів, зосереджуючись на структурі особистості, сценаріях та іграх, які підтримують деструктивну поведінку. Цей підхід підкреслює важливість самосвідомості та активної участі клієнта у власному терапевтичному процесі, що є вирішальним для досягнення стійких позитивних змін.

Подальші дослідження у сфері невротичних розладів крізь призму транзактного аналізу можуть значно поглибити розуміння цих станів та вдосконалити методи їх подолання. Серед перспективних напрямів дослідження варто виділити такі: проведення контрольованих досліджень і клінічних випробувань для оцінки ефективності транзактного аналізу у подоланні різних типів невротичних розладів; поглиблене вивчення взаємодії між его-станами Дитини, Батька і Дорослого у контексті невротичних розладів; вивчення можливостей інтеграції транзактного аналізу з іншими психотерапевтичними методами; створення і валідація нових психологічних інструментів і тестів для більш точного визначення й оцінки життєвих сценаріїв та ігор, які сприяють розвитку невротичних розладів, тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Басюк О. Підходи до розуміння невротичних розладів. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2009. № 12. Вип. 12. С. 252–259.
2. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 416 с.

3. Казаннікова О.В. Психологічний супровід молодших школярів із невротичним розладом. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 73–77.
4. Карачевський А.Б. Навчання з когнітивно-поведінкової терапії в Європі та Україні. *Вища освіта України. Додаток 2 до № 3*. 2011. Т. 5(30). С. 197–205.
5. Кротенко В.І., Бабенко Н.М. Прояви невротичних станів у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2014. Вип. 28. С. 285–289.
6. Матвієць Л.Г., Сельська М.Р. Особливості корекції невротичних станів Нейроплантом WS 5570 (St. John's Wort) у пацієнтів із депресивними розладами в практиці сімейного лікаря. *Новости медицины и фармации*. 2017. № 9 (621). URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/44981>.
7. Осика О.В. Трансактний аналіз Е. Берна у психокорекційній роботі зі студентами. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 564–574.
8. Павленко Т.М. Розлади особистості: еволюція поглядів і сучасна концептуалізація. *НейроNEWS. Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2018. № 4–5(97). С. 36–39.
9. Попіль Б.А., Попіль М.І. Сучасні підходи до розуміння та класифікації невротичних розладів. *Science, research, development: monografia pokonferencyjna*. Czestochowa, 2021. С. 23–25.
10. Розіна І.В. Особливості розроблення корекційної програми з роботи з молодшими школярами, які мають ознаки невротичних розладів. *Paradigm of Knowledge : Sscientific journal*. 2019. September, 12. № 4(36). С. 69–79.
11. Циро Н.О., Кирилюк Ю.В. Основні підходи до розуміння невротичних розладів. *Психологія*. URL: <http://medpsychology.pp.ua/nevrologisny-rozlad> (дата звернення: 30.07.2024).

ВПЛИВ БОЙОВИХ ДІЙ НА СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: СПОСОБИ ЛІКУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТЕРАПІЇ

THE IMPACT OF COMBAT OPERATIONS ON THE SEXUAL HEALTH OF MILITARY PERSONNEL: TREATMENT METHODS AND THERAPY CONSIDERATIONS

Статтю присвячено дослідженню впливу бойових дій на сексуальне здоров'я військовослужбовців та особливостей лікування і терапії у цьому контексті. Сексуальне здоров'я військовослужбовців є важливим складником загального психофізичного стану, і його порушення можуть суттєво впливати на якість життя та ефективність бойової діяльності. Бойові дії, зокрема стресові ситуації та травматичні події, можуть призводити до розвитку сексуальних дисфункцій, що потребує спеціального підходу до лікування та терапії. У сучасних умовах недостатня увага до специфічних аспектів сексуального здоров'я військовослужбовців може призвести до серйозних психологічних і соціальних наслідків. Дослідження методів лікування та терапії, орієнтованих на подолання цих проблем, є необхідним для покращення якості медичної допомоги і підтримки військових у їх відновленні після травми.

Військова сексуальна травма (ВСТ) продовжує залишатися поширеною проблемою та привертати значну увагу протягом останнього десятиліття. МСТ є значним чинником ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Військовий аспект ВСТ робить цю травму ще більшим чинником ризику через військову культуру формування міцних емоційних зв'язків довіри, які є суттєвими для бойових операцій. Через недостатню кількість доказових методів лікування ПТСР, що виникає унаслідок ВСТ, багато лікувальних закладів лікують ПТСР, пов'язаний із ВСТ, та бойовий ПТСР одними і тими ж терапіями, однак це виявилось недостатнім.

Мета статті полягає у дослідженні способів лікування та терапії сексуальної дисфункції у військовослужбовців, які зазнали впливу бойових дій, а також в аналізі специфічних аспектів проведення цих терапій для забезпечення ефективної медичної допомоги. Отже, стаття спрямована на аналіз існуючих підходів до лікування сексуальних дисфункцій у військовослужбовців, вивчення ефективності терапевтичних методів та визначення найбільш адекватних стратегій для подолання цих проблем у контексті бойових дій.

Ключові слова: сексуальне здоров'я, військовослужбовці, сексуальні дисфункції, терапія, психологічні травми, ПТСР.

The article is dedicated to studying the impact of combat operations on the sexual health of military personnel and the specifics of treatment and therapy in this context. Sexual health is a crucial component of the overall psycho-physical state of military personnel, and its disruption can significantly affect quality of life and combat effectiveness. Combat operations, including stressful situations and traumatic events, can lead to sexual dysfunctions, which require a specialized approach to treatment and therapy. In contemporary conditions, insufficient attention to the specific aspects of sexual health in military personnel can lead to serious psychological and social consequences. Researching treatment and therapy methods aimed at addressing these issues is essential for improving the quality of medical care and supporting military personnel in their recovery from trauma.

Military sexual trauma (MST) continues to be a widespread issue and has received significant attention nationwide over the past decade. MST is a significant risk factor for developing post-traumatic stress disorder (PTSD). The military aspect of MST makes this trauma an even greater risk factor due to the military culture of forming strong emotional bonds of trust essential for combat operations. Due to the lack of evidence-based treatments for PTSD resulting from MST, many treatment facilities address PTSD related to MST and combat PTSD with the same therapies, which has proven to be insufficient.

The aim of the article is to examine treatment methods and therapies for sexual dysfunction in military personnel affected by combat operations, as well as to analyze the specific aspects of implementing these therapies to ensure effective medical care.

Thus, the article focuses on analyzing existing approaches to treating sexual dysfunctions in military personnel, evaluating the effectiveness of therapeutic methods, and determining the most appropriate strategies for addressing these problems in the context of combat operations.

Key words: sexual health, military personnel, sexual dysfunctions, therapy, psychological trauma, PTSD.

УДК 159.98(1-074):355.257.7
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.40>

Клименко І.С.

к.психол.н.,

в.о. завідувача кафедри медичної психології

Інституту медичних та фармацевтичних наук

ПРАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Вступ. Сексуальна активність є важливим складником людського життя, який відіграє ключову роль у репродукції та формуванні інтимних стосунків. Сексуальне здоров'я, яке включає фізичну, психічну та соціальну здатність брати участь у створенні інтимних стосунків і розмноженні, тісно пов'язане із загальним задоволенням від життя та станом здоров'я [9, р. 141–148; 11, р. 159–166].

Різні чинники можуть спричинити сексуальну дисфункцію, тобто зменшення задово-

лення на будь-якому етапі інтимної фізичної активності, включаючи бажання, збудження та оргазм. До таких чинників відносяться структурні ушкодження, захворювання, депресія, інші психічні стани, а також медикаменти, такі як селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (SSRIs) [12, р. 283–291].

Сексуальна дисфункція не завжди оцінюється під час стандартних первинних медичних оглядів або психічних консультацій. Лише менше 30% осіб із проблемами сексуального

здоров'я обговорюють ці питання з медичними працівниками через побоювання, що їхні проблеми не будуть сприйняті серйозно, а також через недостатню обізнаність про медичні методи лікування. Пацієнти зазвичай не очікують, що лікарі допоможуть із проблемами сексуальної дисфункції, і медичні працівники рідко ініціюють такі розмови [14, р. 1285–1294].

Травма, включаючи сексуальну, є більш поширеною серед військовослужбовців, аніж серед цивільного населення. Для лікування цих психічних розладів військовослужбовцям часто призначають медикаменти, такі як селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (SSRIs), які можуть погіршувати сексуальні труднощі. Також реінтеграція у цивільне суспільство після бойових дій може бути складною і стресовою, а сексуальна дисфункція може додатково напружувати стосунки з партнерами [6].

Мета статті полягає у дослідженні способів лікування та терапії сексуальної дисфункції у військовослужбовців, які зазнали впливу бойових дій, а також в аналізі специфічних аспектів проведення цих терапій для забезпечення ефективної медичної допомоги.

Виклад основного матеріалу дослідження. Участь в активних бойових діях та перебування на війні завжди є надзвичайно екстремальною ситуацією для психіки, що сприймається свідомістю як дуже сильний стрес. Така інтенсивна і тривала емоційна напруга має свої наслідки. Майже в усіх військових після повернення додому спостерігаються зміни у фізичному і психологічному стані. Це пояснюється тим, що під час активних бойових дій організмом керують «гормони стресу» – адреналін і кортизол. Організм перебуває у стані максимальної напруги, адже якщо розслабитися, можна загинути. Після повернення додому організм рано чи пізно починає розслаблятися, і тоді з'являється більшість негативних наслідків пережитого. Такі стани найчастіше виникають у тих військовослужбовців, які брали участь в активних бойових діях, зазнали поранень, втратили когось із близьких, бачили багато болю та людських страждань або були в полоні [5, р. 538–571].

Сексуальне здоров'я охоплює фізичні, психологічні та соціальні аспекти і не є виключенням відсутності захворювань [2]. Сексуальне здоров'я впливає на якість стосунків, якість життя, загальне здоров'я та благополуччя. Натомість сексуальна дисфункція охоплює низку станів, які можуть заважати людині отримувати задоволення від сексуальної активності і негативно впливати на її життя. Окрім того, було показано, що сексуальна дисфункція пов'язана з інвалідністю, психічними розладами, фізичними захворюваннями та суїцидом [5, р. 538–571].

Докази свідчать, що військовослужбовці можуть мати підвищений ризик проблем із сексуальним здоров'ям, сексуальної дисфункції і компульсивної сексуальної поведінки. Незважаючи на це, існує мало емпіричних даних, що фокусуються на чинниках ризику проблем сексуального здоров'я серед військовослужбовців [4].

Компульсивна сексуальна поведінка (КСП) характеризується нездатністю контролювати інтенсивну та повторювану одержимість або залучення до сексуальних бажань, фантазій та поведінки. Симптоми КСП можуть бути настільки постійними, що стають центральною частиною життя людини і/або змушують її нехтувати здоров'ям, особистим доглядом чи інтересами. Наявність КСП асоціюється з низкою поганих соціальних та психічних наслідків, включаючи залучення до сексуальних злочинів, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривогу та зловживання психоактивними речовинами [10, р. 247–258]. Відзначимо, що всі ці психічні розлади мають вищі показники поширеності серед військовослужбовців порівняно із цивільними особами. Оцінки КСП серед військовослужбовців/ветеранів сягали до 17%, при цьому вищі показники поведінки та стресу спостерігалися серед чоловіків (13,8%) порівняно з жінками (4,3%). Такі оцінки свідчать, що подальше розуміння чинників, пов'язаних із КСП серед чоловіків-військовослужбовців, може мати особливе значення. Вища КСП у чоловіків-військовослужбовців пов'язана з вищими симптомами ПТСР, особливо симптомами повторного переживання, а також із сексуальною травмою, що сталася в дитинстві, і старшим віком [7].

Огляд, проведений Росброк та Керрол (Rosebrock, Carroll) (2016), розглядав зв'язок між індивідуальними та військовими чинниками і сексуальним функціонуванням [13, р. 228–245]. Хоча ця модель була запропонована для військовослужбовців, існують докази того, що подібні взаємозв'язки можуть існувати між чинниками уразливості (наприклад, дитячі травми) та травматичними подіями (наприклад, бойові дії та сексуальне насильство) і сексуальним здоров'ям чоловіків-військовослужбовців [3]. Модель передбачає, що травматичні події можуть впливати на сексуальне функціонування як безпосередньо, так і через подальші психічні розлади або інші наслідки травми. Наприклад, бойові дії та сексуальне насильство сильно пов'язані з ПТСР, що є чинником ризику сексуальної дисфункції серед військовослужбовців. Відповідно до моделі Росброку (Rosebrock), це припускає, що ПТСР може бути посередником між цими стресовими чинниками та проблемами сексуального здоров'я [13, р. 228–245]. Існують

численні потенційні механізми проблем із сексуальним здоров'ям у людей із ПТСР, такі як емоційне оніміння, зміни в нейроендокринних маркерах і призначені ліки [3, р. 74–81].

Опишемо шляхи медіації, які ілюструють вплив бойових дій або сексуального насильства на розвиток сексуальної дисфункції через ПТСР. У дослідженні розглядаються три типи медіаційних шляхів: прямий (В), непрямий (А і Б), та загальний (А, Б, В).

Прямий шлях (В) показує прямий вплив ПТСР на сексуальну дисфункцію. **Непрямий шлях (А і Б)** ілюструє вплив бойових дій або сексуального насильства на ПТСР, що, своєю чергою, призводить до сексуальної дисфункції. **Загальний шлях (А, Б, В)** об'єднує всі ці впливи, показуючи комплексний взаємозв'язок між бойовими діями, ПТСР і сексуальною дисфункцією.

Оцінка впливу бойових дій на сексуальне здоров'я військовослужбовців здійснюється шляхом виявлення можливого ПТСР, який визначається за допомогою шкали симптомів ПТСР – цивільна версія (PTSD Checklist – Civilian Version, PCL-C). Це валідований інструмент для оцінки тяжкості 17 симптомів ПТСР, який показав високу внутрішню узгодженість у цій вибірці. Відповідно до критеріїв Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів 5-го видання (DSM-V), імовірний ПТСР визначався у випадках, коли учасник відповідав «помірно» або вище на щонайменше один симптом вторгнення, три симптоми уникнення та два симптоми гіперзбудження [8].

Великий депресивний розлад (ВДР) оцінювався за допомогою опитувальника PHQ-9 і діагностується у випадках, коли військовослужбовець відповідав «більше половини днів» або більше на щонайменше п'ять пунктів, один з яких був пригніченим настроєм або ангедонією. Це визначення також відповідає критеріям DSM-IV [1].

ПТСР значно впливає на сексуальне здоров'я військовослужбовців, призводячи до

низки фізіологічних та психологічних проблем. Сексуальна дисфункція серед військовослужбовців із ПТСР є досить поширеною, що пов'язано з низкою чинників, зокрема з підвищеною реактивністю, униканням, інтраузіями (повторюваними думками) та негативними емоціями. Ці симптоми впливають на здатність військовослужбовців брати участь у здорових сексуальних відносинах.

Також військовослужбовці з ПТСР можуть стикатися з фізіологічними змінами, які ускладнюють сексуальне функціонування, наприклад еректильною дисфункцією. Це може бути пов'язано з дисрегуляцією нейротрансмітерів, які контролюють статеву функцію, а також із постійною напругою та підвищеною реактивністю, що супроводжують ПТСР.

ПТСР також впливає на психоемоційний стан військовослужбовців, викликаючи такі стани, як депресія, тривога, зниження самооцінки та проблеми у відносинах. Це може призвести до зниження лібідо, нездатності отримувати задоволення від сексуальної активності, а також до уникання інтимних ситуацій через асоціацію з травматичними подіями [5, р. 538–571].

Сексуальна дисфункція, викликана ПТСР, також може мати серйозні соціальні наслідки, впливаючи на особисті відносини та якість життя військовослужбовців. Часто ці проблеми залишаються не діагностованими або не отримують належного лікування через стигматизацію або недостатню увагу з боку медичного персоналу.

З огляду на вищезазначене, ефективне лікування ПТСР, яке враховує також сексуальне здоров'я, є надзвичайно важливим для поліпшення загального стану військовослужбовців. Лікування повинно бути комплексним і включати як психологічну, так і медичну підтримку для забезпечення повноцінної реабілітації та відновлення.

Опишемо дані щодо розподілу військовослужбовців за рівнем тяжкості симптомів ПТСР

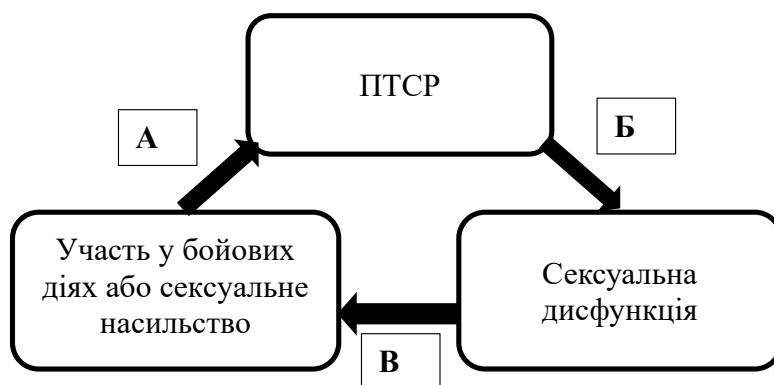


Рис. 1. Шляхи медіації. Прямий (В), непрямий (А і Б) і загальний (А, Б, В)

за методикою PCL-C та кількістю постраждалих, які мають проблеми із сексуальним здоров'ям.

Із таблиці видно, що більшість військовослужбовців ЗСУ та ТрО має достатній рівень адаптації, що становить 72,2% та 67,6% відповідно. Однак серед постраждалих із можливими сексуальними захворюваннями цей показник значно нижчий і становить лише 47,5%. Це свідчить про можливий зв'язок між пониженням рівня адаптації та підвищеним ризиком виникнення сексуальних захворювань. Далі, виражене порушення адаптації відзначено у 14,2% військовослужбовців ЗСУ та 17,9% ТрО, тоді як у групі із сексуальними захворюваннями цей показник становить 7,1%. І адаптація значно порушена (із діагнозом ПТСР) у 13,6% військовослужбовців ЗСУ та 14,5% ТрО, тоді як серед постраждалих із можливими сексуальними захворюваннями цей показник становить 9,6%. Це свідчить про те, що ПТСР має значний вплив на сексуальне здоров'я.

Основні теми опитування про сексуальне здоров'я військовослужбовців підсумовано

в табл. 2. Ці теми включають аспекти сексуальної функції, активності, впливу обстановки та змін із часом, а також причинно-наслідкові зв'язки та можливі рішення для покращення сексуального здоров'я. У таблиці також розглядається психосоціальний вплив сексуальних дисфункцій і взаємозв'язок між загальним самопочуттям і сексуальним здоров'ям.

Отже, опитування має охоплювати широкий спектр тем, пов'язаних із сексуальним здоров'ям військовослужбовців. Це включає не лише фізичні та психологічні аспекти сексуальної дисфункції, а й чинники, що впливають на сексуальну активність, важливість обстановки, а також зміни, що відбуваються з часом. Окрім того, має підкреслюватися важливість розуміння причинно-наслідкових зв'язків, розроблення ефективних рішень для лікування, а також урахування психосоціального впливу на загальне самопочуття та сексуальне здоров'я військовослужбовців.

Висновки. Отже, дослідження сексуального здоров'я є важливим для розуміння благополуччя діючих військовослужбовців та

Таблиця 1

Тяжкість симптомів ПТСР за методикою PCL-C та кількість постраждалих із можливими сексуальними захворюваннями у військовослужбовців ЗСУ, ТрО

Симптоми	Військовослужбовці ЗСУ	Військовослужбовці ТрО	Сексуальні захворювання
Кількість балів, $\pm\sigma$	Кількість постраждалих, %	Кількість постраждалих, %	Кількість постраждалих, %
Достатній рівень адаптації	72,2	67,6	47,5
Виражене порушення адаптації	14,2	17,9	7,1
Адаптація значно порушена, ПТСР	13,6	14,5	9,6
Загальний бал	100	100	64,2

Таблиця 2

Теми опитування про сексуальне здоров'я військовослужбовців

Тема	Опис
Сексуальна дисфункція	Патофізіологічні та психологічні проблеми, які заважають організму займатися і брати участь у сексуальній діяльності.
Активність	Питання, пов'язані із сексуальною активністю, включаючи частоту, тип і характер активності.
Обстановка	Обговорення важливості обстановки або контексту сексуальної активності для сексуального здоров'я та функціонування.
Часовий зсув	Зміни в сексуальному здоров'ї, функціях і активності з часом.
Причина	Причинно-наслідковий зв'язок проблем сексуального здоров'я, включаючи дисфункцію.
Рішення	Методи лікування або стратегії управління сексуальною дисфункцією, включаючи медичні та медичні варіанти.
Вплив	Психосоціальний вплив сексуальної дисфункції, включаючи вплив на сприйняття себе учасником – когнітивний, емоційний і поведінковий; партнер та стосунки.
Загальне самопочуття	Взаємозв'язок між загальним здоров'ям та благополуччям і сексуальним здоров'ям.

загалом для здоров'я військових. Військовий досвід може продовжувати впливати на людину навіть після завершення служби. Лікарі, що працюють із цивільними пацієнтами, повинні з'ясовувати військовий досвід своїх пацієнтів, щоб краще розуміти ризики для їхнього сексуального здоров'я. Зважаючи на високу поширеність проблем сексуального здоров'я серед військовослужбовців та їхній зв'язок із військовим досвідом, лікування сексуальних дисфункцій потребує більш комплексного підходу. Особливо важливо розширити варіанти лікування для сексуальних розладів психогенного походження. У цьому дослідженні також розглянуто зв'язок між ПТСР та проблемами сексуального здоров'я.

Таким чином, бойові дії та сексуальне здоров'я можуть мати тривалий негативний вплив на здоров'я військовослужбовців. Наші дослідження свідчать про те, що ПТСР є важливою ланкою між цими стресовими чинниками та подальшими проблемами сексуального здоров'я. Ефективне лікування ПТСР та депресії може значно знизити ризик розвитку сексуальних розладів у майбутньому серед військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анкета здоров'я пацієнта. PHQ-9. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/ОПИТУВАЛЬНИК-ДЕПРЕСІЇ-phq-9.pdf>.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я, 2023. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>.
3. Badour, C.L., Gros, D.F., Szafranski, D.D., & Acierno, R. (2015). Problems in sexual functioning among male OEF/OIF veterans seeking treatment for posttraumatic stress. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 74–81. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X14003654?via%3Dihub>.
4. Blais, R.K. (2020). Screening positive for military sexual harassment or assault is associated with higher compulsive sexual behavior in men military service members/veterans. *Military Medicine*, usaa241. Advance online publication. URL: <https://academic.oup.com/milmed/article/186/3-4/e305/5941619>.
5. Brotto, L., Atallah, S., Johnson-Agbakwu, C., Rosenbaum, T., Abdo, C., Byers, E.S., Graham, C., Nobre, P., & Wylie, K. (2016). Psychological and interpersonal dimensions of sexual function and dysfunction. *The Journal of Sexual Medicine*, 13(4), 538–571. URL: <https://academic.oup.com/jsm/article-abstract/13/4/538/6940113?redirectedFrom=fulltext>.
6. Clayton A.H., Balon R. The impact of mental illness and psychotropic medications on sexual functioning: The evidence and management. *J Sex Med* 2009;6:1200–11.
7. Derbyshire K.L., Grant J.E. Compulsive sexual behavior: A review of the literature. *J Behav Addict*. 2015; 4 (2): 37–43.
8. DSM and DSM-5 are trademarks of the American Psychiatric Association. 2013. URL: [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf)
9. Fugl-Meyer A.R., Lodnert G., Branholm I.B., Fugl-Meyer K.S. On life satisfaction in male erectile dysfunction. *Int J Impot Res* 1997;9:141–8.
10. Kingston D.A., Bradford J.M. Hypersexuality and recidivism among sexual offenders. *Sex Addict Compuls*. 2003; 10 (4): 247–58.
11. Litwin M.S., Nied R.J., Dhanani N. Health-related quality of life in men with erectile dysfunction. *J Gen Intern Med* 1998;13:159–66.
12. Nusbaum M.R., Helton M.R., Ray N. The changing nature of women's sexual health concerns through the midlife years. *Maturitas* 2004;49:283–91.
13. Rosebrock, L., & Carroll, R. (2016). Sexual function in female veterans: A review. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(3), 228–245.
14. Sobocki J.N., Curlin F.A., Rasinski K.A., Lindau S.T. What we don't talk about when we don't talk about sex: Results of a national survey of U.S. obstetrician/gynecologists. *J Sex Med* 2012;9:1285–94.

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 64

Коректура • Я. Вишнякова

Комп'ютерна верстка • Ю. Семенченко

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 25, 13. Ум. друк. арк. 26, 51.

Підписано до друку 30.08.2024. Замов. № 1024/720. 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.